

Ideas imprescindibles

Nº 13 / FEBRERO 2017

EN ESTE NÚMERO:

LOS SUPERHÉROES EXISTEN. Y ESTÁN ENTRE NOSOTROS

- CONOCEMOS EL PRECIO DE TODO NO DAMOS VALOR A NADA
- YOGA: ARMONÍA ENTRE CUERPO, RESPIRACIÓN Y MENTE
- ¿QUÉ ES UNA GRAN EMPRESA?
- LA VIDA DE LOS ABUELITOS

...Y MUCHO MÁS

SUMARIO



Ideas imprescindibles

Spreading ideas to change minds



04 SIGAMOS NUESTRO CAMINO
Ignacio Pi, Mediapost Group

06 ESOS PEQUEÑOS HÉROES: NIÑOS EN EMERGENCIA
Blanca Carazo, Unicef

10 MOVISTAR + 5S: ENTRETENIMIENTO EN TODOS LOS SENTIDOS
Laura Cabo, Telefónica S.A.

14 CON LO QUE CULTIVO PUEDO MANTENER A MI FAMILIA
María Francisca Andrada, Acnur

18 DE LA MARATÓN A LA AVENTURA
Albert Bosch

22 LA IGLESIA DE LOS ANIMALES
Lucía López, Mensajeros de la Paz

26 DISCAPACIDAD NO ES INCAPACIDAD
Juan Lozano, Vivva

32 ¿QUÉ ES UNA GRAN EMPRESA?
Juanjo Valle-Inclán, Mediapost Group

38 ERROL FLYNN: EL AVENTURERO INMORTAL
Daniel Portero, Mediapost Group

42 LA VIDA DE LOS ABUELITOS
Noemí Alba, Hogar ProVegan

48 HAGAMOS LAS CLASES MÁS DIVERTIDAS CONSTRUYENDO
Cecilia Rauek, Broks

54 LOS SUPERHÉROES EXISTEN. Y ESTÁN ENTRE NOSOTROS
Montse Curiel, Stop Sanfilippo

60 YOGA: ARMONÍA ENTRE CUERPO, RESPIRACIÓN Y MENTE
Rosa Almarza

64 CONOCEMOS EL PRECIO DE TODO Y NO DAMOS VALOR A NADA
Laura Perona, FairTrade Ibérica

68 LA IMPORTANCIA DE LLAMARSE HIDEAKI KOBAYASHI
Jesús Vázquez, Materiagriis

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.

SIGAMOS NUESTRO CAMINO

Escribía -con mucha razón- Schopenhauer que perdemos tres cuartas partes de nosotros mismos para ser como los demás. Y una de las razones por las que lo hacemos es para intentar complacer a todo el mundo. Todos nosotros tendemos a querer el respeto y la aprobación de los demás. El problema no es nuestro deseo de obtener el respeto y la aprobación de nuestros amigos y conocidos cercanos. El verdadero problema empieza cuando intentamos complacer a todo aquel que se cruza en nuestro camino.

Herbert Bayard Swope decía con mucha gracia: *"No puedo darle la fórmula del éxito, pero sí que puedo darle la del fracaso y es la de complacer a todo el mundo"*.

Demasiadas personas malgastan demasiado tiempo y energía intentando complacer a los demás, en lugar de concentrarnos en nuestras propias esperanzas, planes y sueños.

Es desde todo punto imposible gustar y recibir la aprobación



de todos. Tenemos que estar preparados y dispuestos para aceptar la desaprobación y el rechazo, siendo ello una fortaleza esencial de las personas que tienen mucha confianza en sí mismas.



"Si no tienes enemigos, lo más probable es que tengas el mismo problema respecto a los amigos" escribió Elberr Hubart.

Abraham Maslow descubrió que las personas con el nivel más alto de desarrollo psicológico están dispuestas a hacer enemigos siempre que lo que hagan sea lo correcto para ellos. Se dan cuenta de que no pueden complacer a todo el mundo, por mucho talento que tengan y por mucho que lo intenten.

Querer gustar a todo el mundo es otra forma de codicia y la gente con elevada autoestima no es codiciosa.

No perdamos nuestro tiempo cortejando a todos. No podemos ser todo para todo el mundo y ni tan siquiera debemos intentar ser aquello que los demás quieran que seamos.

Nuestro éxito consiste en hacer lo que es correcto para nosotros.

Nos debemos a nosotros mismos. Ser nuestra principal prioridad. Y si queremos cuidar a los nuestros (familia, amigos y sociedad) primero debemos cuidar de nosotros.

Evitemos la inclinación de complacer a todo el mundo. Enfrentémosnos a las emociones que hagan que seamos esas personas encantadoras que intentan complacer a todo el mundo, porque si lo hacemos, no complaceremos a nadie.

A medida que vamos viviendo la vida, iremos -inevitablemente- recibiendo desaprobaciones. No es más que el precio que pagamos por ser individuos únicos.

Si queremos cuidar a los nuestros (familia, amigos y sociedad) primero debemos cuidar de nosotros.

Si estamos convencidos de que estamos haciendo lo correcto con nuestra vida, no nos importará lo que los demás opinen de nosotros, hasta el punto de que parezca irrelevante.

Nosotros y solo nosotros somos los que debemos decidir lo que es importante para nuestra vida, como Pablo Picasso cuando decía: *"Mi madre me dijo: Si te haces soldado, serás un general; si te haces monje, acabarás siendo el Papa. Y en lugar de eso, me convertí en pintor y acabé siendo PICASSO."*

BLANCA CARAZO PÉREZ • UNICEF COMITÉ ESPAÑOL
• RESPONSABLE DE PROGRAMAS DE COOPERACIÓN Y EMERGENCIAS
WWW.UNICEF.ES

ESOS PEQUEÑOS HÉROES: NIÑOS EN EMERGENCIA



Saja tiene 12 años y lleva más de 3 desplazada en Aleppo (Siria), desde que una bomba destruyó su hogar. Aquel día, Saja perdió su casa, a muchos amigos y su pierna izquierda. Pese a todo eso, se esfuerza por seguir estudiando, juega al fútbol, y es capaz de transmitir esperanza, coraje, y aún más asombroso, una gran dulzura, con sus palabras, su mirada y una preciosa sonrisa.

Harko también tiene 12 años y vive en la región etíope de Oromía. El año pasado tuvo que abandonar la escuela para dedicar el día entero a buscar agua caminando más de cuatro horas desde su casa. La sequía asociada al fenómeno de El Niño puso a Harko, su familia y muchos otros niños en África Meridional en riesgo de desnutrición y privados del derecho a la educación.

Saja es una niña de 12 años que vive entre ruinas, desplazada en su país. Cuenta que era gimnasta y que quiere ser profesora de gimnasia, que le encanta la escuela y que carecen de luz eléctrica. Ha perdido una pierna en un bombardeo pero sigue jugando al fútbol con sus muletas.

Al igual que Saja y Harko, millones de niños y niñas terminaron 2016 y han iniciado 2017 en lugares donde los conflictos o los desastres naturales amenazan sus vidas y limitan sus oportunidades de futuro.



Saja, desplazada en Siria, se pregunta ¿quién no quiere estudiar?

[>> VER VIDEO](#)

Millones. Tantos como 535. Uno de cada cuatro niños en el mundo. Millones de niños y niñas creciendo entre violencia, escasez y privaciones. Millones de vidas oscilando entre el miedo y la esperanza, luchando por crecer y ser niños en los entornos más hostiles, obligados a huir de sus hogares y convertirse en refugiados para salvar la vida, o enfrentados a la falta de agua, alimentos, escuela o atención médica, y aún así, emocionados si pueden volver a una escuela instalada bajo una lona y agradecidos por un espacio donde cantar o dibujar.

Como cada año, UNICEF publica su informe de [Acción Humanitaria para la Infancia](#). Un recorrido devastador por los lugares del planeta donde es más difícil ser niño: Yemen, Siria, Irak, Haití, Afganistán, Sudán del Sur, Ucrania, Grecia, Nigeria, Chad, ... y así hasta 48 países. Lugares donde conservar la ilusión, la esperanza y las ganas

Es una tarea ingente, y a veces peligrosa. Los equipos de UNICEF y sus familias, como los propios niños, se exponen a la violencia en lugares como Siria, Iraq, Yemen, Nigeria o Sudán del Sur

de aprender constituye un acto de heroísmo. Y donde millones de niños, millones de pequeños héroes, necesitan nuestra ayuda.

En el año 2016, la respuesta de UNICEF en emergencias ayudó a muchos niños a mantener viva esa ilusión. Más de 9 millones de niños recibieron vacunas contra el sarampión, 2,3 millones recibieron apoyo psicológico, 6,2 millones tuvieron la oportunidad de volver a la escuela, y más de 13 millones de personas recibieron agua para beber, asearse y cocinar. En 2017, necesitamos 3.300 Millones de dólares para

Acción Humanitaria para la Infancia 2017 unicef



Mira nuestro
INFORME



seguir vacunando a los niños, tratando casos de desnutrición, repartiendo material escolar, facilitando acceso a agua y a baños seguros, identificando a niños solos y reuniéndolos con sus familias, ...

Es una tarea ingente, y a veces peligrosa. Los equipos de UNICEF y sus familias, como los propios niños, se exponen a la violencia en lugares como Siria, Iraq, Yemen, Nigeria o Sudán del Sur, el acceso a los niños más vulnerables es un reto constante, y a veces es muy frustrante ver que, ante crisis nutricionales en Chad, Niger, flujos crecientes de refugiados que huyen de Siria, Nigeria, o Burundi, o emergencias olvidadas en Afganistán y República Democrática del Congo, los recursos humanos y materiales son insuficientes. Y sin embargo, no existe ninguna tarea que sea más necesaria y motivadora.

Niños como Saja, Harko y muchos otros se enfrentan a diario a las bombas, el hambre, el frío

o las enfermedades. Y, como los pequeños grandes héroes y heroínas que son, sobreviven, se sobreponen al dolor, y siguen adelante. Este informe, como este artículo, es sólo un recordatorio, para no olvidarles, para contagiarnos de su coraje y para seguir apoyándoles, llevando vacunas, libros, esperanza y sonrisas■



LAURA CABO DÍEZ • TELEFÓNICA S.A. • EXPERTA EN INNOVACIÓN SOSTENIBLE
 Licenciada en Comunicación Audiovisual, tiene un Máster en Periodismo Multimedia y otro en Marketing Digital. Desde 2012 trabaja como experta en comunicación dentro del área de Negocio Responsable de Telefónica WWW.TELEFÓNICA.COM

MOVISTAR + 5S: ENTRETENIMIENTO EN TODOS LOS SENTIDOS

Enciende el televisor y cierra los ojos... ¿qué sientes? ¿Puedes percibir esos bucólicos paisajes de la serie Poldark? Ahora ábrelos, pero pulsa mute en cuanto los diálogos de la película Embarazados comiencen ¿Crees que Paco León es gracioso? Puede que estas preguntas te resulten un tanto “chocantes” pero piénsalo fríamente, hay gente que se encuentra en esta situación.

En España, hay más de 2 millones de personas con discapacidad sensorial. Pero... por qué ellos no van a poder disfrutar del entretenimiento tal y como lo hacemos cualquiera de nosotros? Para responder a esta pregunta nace Movistar + 5S, un nuevo servicio gratuito que permite que personas con discapacidad sensorial puedan acceder a las series y películas de Movistar + a través de los tres sistemas de accesibilidad: audiodescripción, subtítulo y lengua de signos. La plataforma de televisión de Telefónica se ha convertido así en la primera en ofrecer esta facilidad, derribando barreras de exclusión y haciendo llegar la cultura, el cine y las emociones a todo el mundo.

Movistar + 5S es una iniciativa colaborativa entre Telefónica, WhatsCine, la Universidad Carlos III y las principales asociaciones y organismos de la discapacidad en España.

Movistar + 5S es una iniciativa colaborativa entre Telefónica, WhatsCine, la Universidad Carlos III y las principales asociaciones y organismos de la discapacidad en España. La aplicación, pionera en su campo, es de descarga gratuita y se encuentra disponible para iOS y Android. El funcionamiento es muy sencillo, solamente hay que descargarse previamente la aplicación gratuita en el market correspondiente, seleccionar

el contenido, introducir el usuario y, dependiendo de la discapacidad sensorial, elegir la modalidad de accesibilidad entre lengua de signos, subtítulos o audiodescripción. Posteriormente solo es necesario proceder a la sincronización de los contenidos pulsando la pantalla del smartphone y acercando el micrófono al sonido de la televisión cuando comience la emisión.



Movistar + 5S supone un sistema inclusivo que hace que disfrutar de la televisión junto a familiares o amigos se convierta en una actividad común y cotidiana. De esta forma, la persona con discapacidad puede disfrutar del sistema accesible elegido cuando y donde quiera. Además, Movistar+ 5S se enmarca en el proyecto integral de accesibilidad de Telefónica, dirigido a personas con discapacidad y mayores, que pretende que el Grupo se convierta en una Compañía plenamente accesible en todos sus procesos y, además, contribuir activamente a la plena igualdad de oportunidades mediante las nuevas tecnologías.



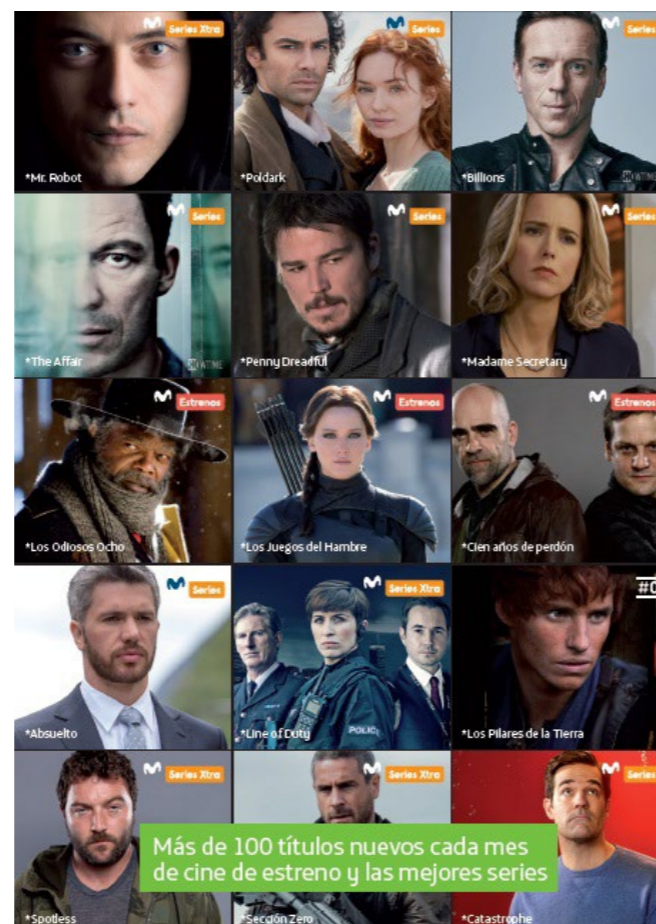
Audiodescripción - Subtitulado - Lengua de signos



Entretenimiento
en todos los sentidos

Desde los últimos éxitos de taquilla en Hollywood, películas de cine independiente al último boom cinematográfico español o las series más adictivas. Más de 800 títulos en un catálogo que crece día a día y mantendrá a más de uno pegado al sofá. Movistar + 5S es una solución tecnológica que aúna innovación y acción social con el objetivo de conseguir la plena inclusión de las personas con discapacidad para, que ahora sí, puedan disfrutar del entretenimiento en todo los sentidos.

Movistar + 5S continua trabajando para mejorar el servicio y adecuarse a las necesidades de sus usuarios. Supone así, un arranque clave para continuar avanzando en las condiciones de accesibilidad de nuestra televisión y lograr que el entretenimiento sea, cada día, más universal y en todos los sentidos.



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

91 638 61 05

91 638 66 55

Calle de la Fresa, 14, 28222
Majadahonda, Madrid



CON LO QUE CULTIVO PUEDO MANTENER A MI FAMILIA



Biney, refugiada sudanesa en Chad, pone rostro a los beneficiarios de los programas de medios de vida de ACNUR. Mediante esta herramienta, la Agencia, después de responder a una emergencia y cubrir las necesidades básicas de los refugiados, pretende que estas personas forzadas a huir del horror recuperen su futuro gracias a cursos de formación y empleo. Biney lo ha conseguido: tiene su propia tierra de cultivo, es una mujer independiente y puede dar educación a sus hijos.

Hace 13 años que Biney huyó de su país, Sudán. Al pisar suelo chadiano, se dirigió a un campo de refugiados al lado de la ciudad de Goz Beida y allí encontró descanso de la violencia y la persecución. Mientras el tiempo transcurría y el conflicto en su país no parecía terminar, Biney, sus cinco hijos y su madre se trasladaron en 2011 hasta el pueblo de Koutoufou. Lo hicieron bajo el paraguas de ACNUR y su estrategia 'Salida del campo' para aquellas personas cuya situación de refugiadas se había prolongado en el tiempo. Una vez allí, pasó a ser beneficiaria del programa 'Semillas de soluciones', desarrollado por la Agencia y la Federación Mundial Luterana, y se le hizo entrega de un terreno, así como de herramientas y semillas para poder cultivarlo.

Este programa no sólo beneficia a los refugiados, sino también a la población local para fomentar la integración entre ambos grupos y que los locales entiendan la llegada de los refugiados como un impacto positivo en su vida diaria. Biney, que cultiva nabos, es ahora después de cinco años una de los cerca de 500 agricultores que se benefician de 'Semillas de soluciones'. "Con lo que cultivo puedo mantener a mi familia", asegura la refugiada. Este programa no sólo le ha dado solvencia económica, sino también independencia como al resto de mujeres beneficiarias. Muchas no saben leer ni escribir y tradicionalmente han sido sus

maridos quienes han llevado las cuentas de la casa. "Yo estoy al cargo de la cosecha y decido qué hacer con mis ingresos", subraya Biney. Una de sus compañeras de cultivo refuerza este argumento: "Cuando se le da el dinero a los hombres, se lo gastan en fumar, beber o irse con otra mujer. "Semillas de soluciones" me ha hecho ver lo que significa ser independiente y me permite cuidar de mi familia".



“Quiero que mis hijos vayan a la Universidad o que al menos aprendan una profesión y consigan un trabajo. Con el dinero que gano, ellos se pueden centrar en sus estudios”, dice Biney. Desde que se lanzó en 2014, “Semillas de soluciones” ha ayudado a más de 5.000 refugiados y 3.000 chadianos en la región de Goz Beida, lo que supone un reparto de más de 10.000 hectáreas. “Involucrar a la población local fortalece la coexistencia pacífica entre ambas comunidades. Es una de las mejores soluciones para estos refugiados”, asegura Pentshi-a-Maneng, director de la oficina de ACNUR en Goz Beida.



UNA AGENCIA DE PUBLICIDAD PARA EMPRESAS QUE QUIEREN MEJORAR EL MUNDO

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

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

www.materiagris.es
91 445 76 64



ALBERT BOSCH • AVENTURERO Y EMPRENDEDOR
Nacido en 1966. Casado con tres hijos. Estudió CE&M.B.A. en E.S.A.D.E. Ha realizado muchas aventuras extremas (Everest, Polo Sur, 9xDakar, etc.), emprendedor en proyectos de energía y medio ambiente, escritor y conferenciante.
WWW.ALBERTBOSCH.INFO

DE LA MARATÓN A LA AVENTURA

Haciendo una metáfora con el mundo del deporte y la aventura, podríamos decir que en nuestra historia reciente, la época industrial, estábamos mayoritariamente convencidos de que la vida era como una maratón; pero para avanzar hacia el futuro, deberemos convencernos de que la vida es más bien como una aventura.



Correr una maratón o alguna disciplina similar, es una gran actividad, una forma de disfrutar, de superarse, de mejorar, de cuidarse, de competir, y de tener una afición o pasión potente; pero es algo bastante fácil, y no tiene tanto merito como a menudo le atribuimos. Aporta cosas buenas pero están muy distantes de lo que de verdad importa como lección de vida en un mundo tan complejo como el que vamos a vivir.



¿Qué se necesita para poder correr una Maratón?

Básicamente, esfuerzo, disciplina, perseverancia, y saber sufrir. Todos ellos factores muy importantes en la vida, pero bastante fáciles de aplicar, pues tienen la inmensa ventaja de que sólo dependen de uno mismo.

Aparte de las condiciones propias de cada atleta, que normalmente dependerán básicamente de su entrenamiento y de encontrarse bien el día de la carrera, las incertidumbres del entorno en una maratón son prácticamente nulas. Puede llover o puede no llover. A partir de allí, por unos pocos euros, uno se lo

encuentra todo organizado, con la ruta marcada, bebidas en cada control, médicos, y mucha gente animando. Y si se falla por algún motivo, el coste de oportunidad es prácticamente nulo, pues sólo depende de nosotros el conectarnos a internet y ver en qué otra carrera nos queremos dar la siguiente oportunidad. Y si uno se hace daño en un tobillo, por ejemplo, siempre puede desplazarse a la calle de al lado y coger un taxi que le lleve a casa: se puede renunciar en cualquier momento, y no se corre prácticamente ningún riesgo.

¿Es esto la vida? ¿Una cosa organizada, llena de almohadas por si te caes, con todo marcado, con segundas oportunidades y sin ningún tipo de riesgo? ¿Una prueba dónde todo depende sólo de uno mismo?

Hemos vivido un tiempo en que la fórmula funcionaba. Uno se dedicaba a hacer bien su trabajo, se esforzaba mucho y se preparaba a fondo, y la sociedad le proporcionaba en gran medida un camino a seguir en su vida personal o profesional.

Ha sido un modelo que ponía el trabajo y el esfuerzo en el centro de la evolución de las personas y las sociedades, que normalmente llevaban a unos determinados resultados.



Así, los que estudiaban una buena carrera a base de mucho esfuerzo personal, conseguían tener una trayectoria bastante clara para su futuro profesional. O los que realizaban bien su trabajo en una empresa y adquirían experiencia, solían tener una trayectoria asegurada. Unos se preparaban bien en lo que sabían hacer o les gustaba hacer, y lo demás se iba organizando para que ellos pudiesen recoger el fruto de su esfuerzo.

Pero que ocurre cuando uno ve que termina su entreno después de mucho tiempo de esfuerzo, y el día de la carrera no hay nada montado. Se presenta en la teórica línea de salida, y no hay arco de partida, ni vallas, ni gente animando, ni flechas, ni médicos, ni controles, ni han cortado el tráfico, ni hay medios de comunicación. Enseguida piensa que debe haber algún error, que algo ha fallado en el sistema, o que quizás él se habrá equivocado de día. Y cuando se dispone a regresar a su casa, absolutamente confuso, ve un poster colgado en una en una farola que pone: "Bienvenido a la vida real. No era una maratón, era una aventura"

Ese día uno se da cuenta de que toda su formación, su entreno, su preparación y su esfuerzo, no eran el final de nada ni la garantía de nada, sino que sólo eran un primer paso para empezar un camino dónde habrá algunas variables más aparte del "cómo estoy yo", del "me esforzaré al máximo" o del "llueve o no llueve".



Las generaciones precedentes y, en gran parte, también la generación actual, vivía inmersa en la llamada cultura del esfuerzo, por la que el que trabajaba duro y se esforzaba, casi siempre tenía premio. Las personas de origen muy humilde y sin estudios, conseguían evolucionar muy positivamente a base de trabajar. Los que estudiaban solían tener un futuro prometedor. Los que ponían en marcha un negocio y luchaban a fondo, tenían una alta probabilidad de alcanzar ciertas cotas de éxito. Y así sucesivamente.

Pero la época de la maratón ha terminado. La época de la cultura del esfuerzo ha llegado a su fin. Ahora el esfuerzo y el trabajo es un mínimo indispensable, pero a la vez no es la garantía de nada; es una 'Commodity' que depende de la cotización del momento. Ahora estamos en la época de la aportación de valor; una aventura en la que aparte de esforzarse, cada uno deberá liderar su rumbo, tomar sus riesgos, organizar sus circunstancias, adaptarse constantemente a los cambios, responsabilizarse de

su propia marca, y encontrar las oportunidades en un entorno en el que todo es cambiante.

La sociedad parece empeñada en educar personas enfocadas a hacer maratones; haciéndoles creer que si ellos se esfuerzan mucho, estudian mucho y hacen los deberes de buen ciudadano, luego encontrarán un circuito muy bien trazado.

Esto sería ideal, aunque no es la realidad del mundo en que ahora vivimos, y mucho menos del que viviremos.

Y luego pasa que salen los estudiantes muy bien preparados de sus carreras o los profesionales con buenos currículums, se sorprenden al ver que no está la autopista que les habían prometido.

Señoras y señores: No hay ninguna autopista, no hay ninguna ruta marcada. El futuro es un mapa virgen, sin indicar, incierto, arriesgado, cambiante y complejo; pero también apasionante, divertido, enriquecedor y lleno de oportunidades. **¡Que tengan una feliz aventura!**



LA IGLESIA DE LOS ANIMALES



El 17 de enero es la festividad de San Antonio Abad, santo patrón de los animales domésticos.



Las tradicionales "Vueltas de san Antón", la procesión de animales, stands y animaciones en favor de los derechos de los animales, conciertos, teatro callejero, visitas al refugio municipal...

Francisco Umbral escribió sobre un tigre verde enfrentándose o abrazando a un jilguero, y sobre un perro encontrando el aura de los seres sólo a través de su olfato. Lo primero se trataba de una metáfora, claro, pero lo segundo era verdad. Que por el olor somos mágicos y que nos perdemos mucho por no ser perros.

De la misma manera, Paloma Díaz-Mas ha dedicado un libro entero a los gatos y a lo que aprendemos de ellos. En él cuenta, con detalle, otras magias que van más allá de su también estupendo sentido del olfato. Que acariciar su pelo alarga la vida. Que su interior de lana y vibración duerme cuando tiene sueño, sin preocuparse por el mañana. Que a veces la alegría de nuestra vida puede estar en la ventana, así de cerca y fácil, como para ellos cuando se asoman a ver pajaritos.

Muchos otros escritores han dedicado bonitas palabras de homenaje a sus mascotas. Y, de hecho, ahora está de moda

recogerlas y hacer con ellas (y fotos de perros y gatos) calendarios para el nuevo año.

El 17 de enero es la festividad de San Antonio Abad, santo patrón de los animales domésticos. En España todavía se conoce el culto a este ermitaño que vivió entre los siglos III y IV en Egipto. Se le llama San Antón y el Ayuntamiento de Madrid, por ejemplo, organiza cada año un programa de celebración de la fiesta de los animales.

Las tradicionales "Vueltas de san Antón", la procesión de animales, stands y animaciones en favor de los derechos de los animales, conciertos, teatro callejero, visitas al refugio municipal... El barrio de Chueca se ha llenado, este pasado enero, de recursos para celebrar las virtudes de nuestros mejores compañeros.

Y, en la Calle Hortaleza, en el corazón de Madrid, la iglesia de San Antón, donde siempre está permitida la entrada de mascotas, se ocupó de capitanear las fiestas.

El Padre Ángel García, presidente de la ONG Mensajeros de la Paz, gestiona junto a los suyos el famoso templo. Este enero, ha sido la segunda vez que le ha tocado bendecir (y acariciar, para que le alarguen la vida...) a una catorce mil quinientas mascotas.

“Nuestra sociedad es más capaz de ver la belleza de la compañía de un animal, que la de antes, igual que somos más solidarios que hace cincuenta años”, declara el Padre Ángel, mientras otras curas siguen las bendiciones y protectoras y asociaciones animalistas cuelgan en sus stands carteles contra el abandono de mascotas.

Óscar es una de las personas en situación de calle que llevan más de un año acudiendo al templo del Padre Ángel en busca de comida, abrigo, compañía y techo. Hace unos años era un trabajador

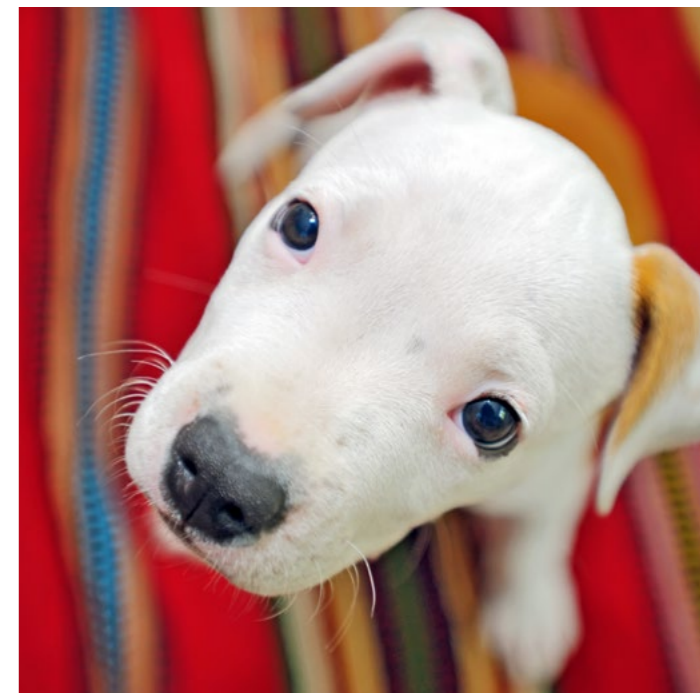
normal, con su mujer, sus hijas, su casa, sus vacaciones, su sueldo. Luego, lo perdió todo, y ahora las dos únicas cosas que siguen siéndole fiel son las deudas y Marula, su perra. Negra, grande, preciosa, en muchas ocasiones ha sido su único estímulo para continuar.

Ahora Óscar duerme y trabaja en la iglesia de San Antón. El Padre Ángel le da un salario por limpiar los termos del café, fregar los platos del desayuno (en su iglesia, Mensajeros de la Paz da diariamente de desayunar a más de doscientas personas en situación de calle) y arreglar temas eléctricos. Eso es lo que mejor se le da, porque Óscar siempre trabajó instalando aires acondicionados. Por supuesto, a Marula el Padre Ángel le deja la comida en un cuenco, igual que a su perro Pelayo, que también pasa

muchas horas dentro de la iglesia de los animales.

“Me gusta esta iglesia, acepta a todos, a los animales y a todo tipo de personas”, declara una chica que ha entrado al templo, abierto 24 horas al día, con sus dos perros. Porque, quizá, más que de los animales, la iglesia de San Antón es la iglesia de los derechos de todos los seres. Una barricada contra la soledad de los hombres. Una torre de defensa de esas mascotas que, incluso cuando los hombres nos dejan de lado, permanecen con nosotros (para protegernos, para acariciarnos, para acompañarnos, para querernos sin esperar nada a cambio) aunque estemos tirados en la calle.

La última tradición de las fiestas del santo es la venta de los célebres “panecillos de San Antón”. “Que esos panecillos sean pan para todos, y abramos la puerta a



quienes no tienen refugio ante esta oleada de frío”, declaró el Padre Ángel. Y de nuevo reivindicó que a nadie, animal o persona, le falte el alimento, el techo o el amor ■



Una barricada contra la soledad de los hombres. Una torre de defensa de esas mascotas que, incluso cuando los hombres nos dejan de lado, permanecen con nosotros (para protegernos, para acariciarnos, para acompañarnos, para querernos sin esperar nada a cambio) aunque estemos tirados en la calle.



JUAN LOZANO GARCÍA-GALLARDO • VIVVA

Convencido de que el único modelo posible de colaboración en nuestra sociedad es aquel que busca un equilibrio para que todas las personas cubran sus propias necesidades, en contra del modelo de la competencia y la obsesión por ganar dinero sin importar cómo se gana. En el año 2007 fundó junto con otros amigos y empresarios el Centro Especial de Empleo Inserción Personal Discapacitados, S.L., que a partir de ahora se conocerá como Vivva

DISCAPACIDAD NO ES INCAPACIDAD

La Ley General de Discapacidad obliga a las empresas públicas y privadas con más de 50 trabajadores a contar en sus plantillas con al menos un 2% de trabajadores con discapacidad. En este contexto es esencial la función de los Centros Especiales de Empleo, que ofrecen a las empresas una solución que, además de ayudarles a cumplir la legislación vigente, les permita integrar a un colectivo que se caracteriza por su esfuerzo, su afán de superación y su capacidad de sacrificio.



Muchos son aún los prejuicios que nos asaltan cuando tratamos el tema de la discapacidad, y más aún, cuando se aborda desde un punto de vista empresarial. Hoy muchas personas discapacitadas desempeñan ya numerosas tareas profesionales y algunas incluso ocupan cargos de responsabilidad en diversas organizaciones. Sin embargo todavía muchas empresas se resisten a incorporar personas con discapacidad a sus equipos de trabajo. ¿Por qué?

Algunas de las razones de esta discriminación quizá se encuentren reflejadas en una campaña publicitaria que realizó una Fundación en diciembre de 2015 y que mostraba los

resultados de un experimento social que intentaba descubrir cómo reaccionaríamos si nuestro nuevo jefe fuese una persona con una discapacidad.

En este experimento 10 candidatos reales optaban a un puesto de trabajo, mientras una secretaria falsa y dos jefes con discapacidad también falsos, actuaban para conocer las reacciones de los candidatos. La secretaria intenta provocar sin éxito comentarios discriminatorios a los candidatos, sobreprotegiendo a su jefe por considerarle débil y pronunciando frases como “yo esperaba un jefe normal”. El vídeo intentaba demostrar que los prejuicios invalidan y que la discriminación es una forma de violencia.



#reacciona | Una cámara oculta, una falsa secretaria y 10 candidatos reales

VÍDEO DEL EXPERIMENTO
[>>VER VIDEO](#)

Tradicionalmente las personas con discapacidad se han encontrado en una situación de clara desventaja a la hora de encontrar empleo. Y para agravar esta discriminación, la crisis económica ha traído consigo la destrucción de cientos de miles de puestos de trabajo, y ha sido especialmente dura con las personas con discapacidad. Desde el año 2005 hasta 2013 el número de personas con discapacidad demandantes de empleo se ha triplicado en nuestro país y este incremento ha sido más notable entre los años 2009 y 2012.

Además, casi dos de cada tres personas con discapacidad que buscan trabajo son parados de larga duración, y esta situación se ha agravado en los últimos años.

Para acabar con esta discriminación y garantizar la igualdad de oportunidades es fundamental la labor de los Centros Especiales de Empleo. Los Centros Especiales de Empleo son empresas de capital privado cuyo principal objetivo es facilitar la integración en el mercado laboral de las personas discapacitadas. La plantilla de los Centros Especiales de Empleo está compuesta por un mínimo de un 70% de personal con algún tipo de discapacidad, y es una parte fundamental de los mismos el denominado personal de apoyo, compuesto por psicólogos, trabajadores sociales y especialistas sectoriales que ayudan al personal discapacitado en todas las etapas de su integración laboral en la empresa ordinaria:



- desde el asesoramiento en los pasos a seguir para encontrar un puesto de trabajo adecuado a sus características personales,
- hasta el seguimiento diario en su puesto de trabajo

- pasando por la formación de las mismas antes y durante su trabajo diario

Vivva es un Centro Especial de Empleo que trabaja por la plena integración de las personas con discapacidad en el mercado laboral a través de un trabajo remunerado. Para alcanzar su objetivo, Vivva ayuda a las empresas a cumplir con la Ley General de Discapacidad ofreciéndoles una amplia gama de servicios que cubren desde el asesoramiento legal hasta la contratación de personal discapacitado. De esta manera las empresas cumplen con sus obligaciones legales y las personas discapacitadas desarrollan sus habilidades profesionales facilitando su inclusión social.



Vivva cuenta con más de 100 clientes y colabora todos los años con casi 500 trabajadores, de los cuales 250 son personas discapacitadas. Nuestra Visión “Soñamos con una Sociedad en la que todas las personas cuenten con las mismas oportunidades a la hora de trabajar” y nuestra Misión “Unir a empresas y profesionales para alcanzar objetivos comunes, dando especial importancia a los colectivos más desfavorecidos” y lo queremos hacer a través de nuestro lema “Sonrisas bien empleadas”.



Los servicios de Vivva ofrecen cobertura a la mayoría de necesidades que puedan demandarse desde cualquier sector de actividad: Hoteles, Hospitales, Industrias, Centros Comerciales, Centros Educativos y Deportivos, Administración Pública, Oficinas, Infraestructuras, etc...

La labor de Vivva permite a muchas personas discapacitadas desarrollar sus aptitudes profesionales en numerosos ámbitos de actividad, como por ejemplo en limpieza y jardinería, lavandería industrial, contact center, manipulados, celadores o auxiliares administrativos.



Para alcanzar su objetivo, Vivva ayuda a las empresas a cumplir con la Ley General de Discapacidad ofreciéndoles una amplia gama de servicios que cubren desde el asesoramiento legal hasta la contratación de personal discapacitado.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) las personas discapacitadas suponen un 15% de la población mundial y la mayoría de ellas se encuentran en situación de vulnerabilidad por ausencia o precariedad de bienes y servicios adecuados a sus necesidades.

La inclusión laboral brinda a las personas con discapacidad la posibilidad de mejorar su calidad de vida, desarrollarse y realizarse. Además la presencia de profesionales discapacitados ejerce un impacto muy positivo en el funcionamiento global de los equipos de trabajo debido al compromiso y la perseverancia que manifiestan. Las empresas que apuestan abiertamente por la integración de personal discapacitado mejoran su clima laboral y se abren a nuevas oportunidades. Compartir tareas entre personas con distintas capacidades es una experiencia realmente gratificante que fomenta la tolerancia y fortalece el sentido de pertenencia dentro de las empresas ■

Ayúdanos a defender nuestro Estado de Derecho

Hay Derecho es una fundación sin ánimo de lucro que promueve la regeneración institucional, la lucha contra la corrupción y la defensa del Estado de Derecho.

> Ayúdanos en hayderecho.com/colabora



**HAY DERECHO**
Por una conciencia cívica

¿Qué es una gran empresa?



Por mi ascendencia gallega diré, depende. Y diré, depende, porque en función de a quién preguntes te responderá una cosa u otra. Por ejemplo, un “negacionista” dirá que gran empresa es aquella que no es una PYME, y se quedará tan pancho. Un “calculín”, dará muchas vueltas en torno a la consideración a efectos de IVA o a efectos de Impuesto de Sociedades o en función del número de trabajadores y te aburrirás antes de que termine. Un “soñador” dirá que es a lo que aspira y te hablará de sus ideas, en otras palabras, saldrá por peteneras. Un pelota, lo que diga el jefe; un parado, el SEPE; un megalómano, la de más metros cuadrados.... Y así, por tanto, volverás a casa sin haber obtenido respuesta, y muchos “depende”.

Ya lo dijo Sir Francis Bacon: “Quien no quiere pensar es un fanático; quien no puede pensar, es un idiota; quien no osa pensar es un cobarde”

Pero, ¿y si nos olvidamos de dependes y pensamos un poco? Ya lo dijo Sir Francis Bacon: “Quien no quiere pensar es un fanático; quien no puede pensar, es un idiota; quien no osa pensar es un cobarde”

Todos sabemos que una empresa está integrada por personas y que estas piensan, sienten, se relacionan, tienen sueños, aprenden, crecen,... Además, añadimos que una gran persona es aquella que respeta a los demás, que está dispuesta a ayudar, sabe escuchar, se anticipa, se adapta a cualquier entorno, disfruta de lo que hace, es feliz y hace felices a los demás...

Por tanto, una empresa integrada por grandes personas no tardará mucho en convertirse en una gran empresa. Y llegará a serlo porque las grandes personas con las que cuenta harán que aquella avance y evolucione, que sea flexible y se adapte a los cambios, que crezca, que se anticipe...Y todo ello sin contemplar la importancia del tamaño basado en aspectos cuantitativos.

El otro día me preguntaban que entendía yo por “hacer empresa”. Si profundizamos un poquito, no se trata solo de disponer de trabajadores comprometidos, ni de arrimar el hombro cuando la producción lo requiere, sino que esta capacidad, es un compendio

de otras muchas cosas y el primer paso, siempre van a tener que darlo las personas que se han convertido en el referente para los demás dentro de la empresa. Hacer empresa, al final, es conseguir que todas las personas que forman parte se sientan y sean felices con lo que hacen.

Pero sigamos con el concepto Gran Empresa que es el que nos atañe en este pequeño espacio y, si me permitís utilizaré un paralelismo con los pasos que hemos dado en nuestra empresa, en Mediapost Group.

Una empresa integrada por grandes personas no tardará mucho en convertirse en una gran empresa.



Para llegar a ser una gran empresa lo primero que debe tenerse claro, eso lo sabemos, es la visión y la misión, porque ambas nos guiarán para dar los siguientes pasos. Pero no vamos a hablar de planes estratégicos ni objetivos corporativos, de eso hay mucho escrito ya. Nos vamos a centrar en las personas que son realmente lo que hace que una compañía exista, sobreviva.

En Mediapost estamos en fase de convertirnos en una gran empresa y digo, estamos aún en ese camino, porque siempre nos quedarán pasos que dar. Cómo estamos avanzando, es lo que queremos compartir en este artículo.

Primero, contamos con un equipo de personas, que se

Hemos ido desarrollando canales de interacción con las personas, con los trabajadores, dándoles voz en muchas de las decisiones de la empresa

ha ido construyendo a lo largo de todos estos años que es diverso en cuanto a edad, sexo, país de origen, cultura, perfil, funciones, responsabilidades. Esta diversidad ha ayudado a disponer de diferentes perspectivas a la hora de ir construyendo nuestra identidad.

Segundo, las personas han ido ganando importancia en Mediapost lo que ha permitido que podamos decir que somos una empresa con sentimientos, con valores y sobre todo, y esto es importante, porque continuamos trabajando en ser una empresa con sensibilidad.

Hemos ido construyendo un fuerte armazón que se apoya en dos bases fundamentales: La primera, hemos ido desarrollando personas para convertirse en referentes (tanto dentro como fuera de la empresa) en torno a unas competencias y unos valores bien definidos. La segunda, hemos ido desarrollando canales de interacción con las personas, con los trabajadores, dándoles voz en muchas de las decisiones de la

empresa, implantando un modelo de confianza, de colaboración, de reconocimiento.

Tercero, lo que nos rodea nos importa y mucho. Nuestros clientes son importantes, estamos para ayudarles a alcanzar sus ilusiones, sus sueños; nuestros proveedores están siempre presentes porque ellos nos ayudan a nosotros a convertirnos en algo más que una empresa, les escuchamos, les facilitamos su trabajo y les pagamos en tiempo y forma. También la sociedad a la que pertenecemos forma parte de nuestro sentido de ser y por ello respetamos el medio ambiente, colaboramos con proyectos humanitarios o trasladamos ideas que dan pie a pensar. No podemos olvidar a los accionistas a los que se tiene siempre presentes en forma de retorno a su inversión, a su riesgo, a su apuesta por nosotros.

Cuarto, disponemos de un marco de referencia. Una empresa no puede llegar a ser grande si no tiene definidas unas pautas mínimas. En nuestro caso, por ejemplo, disponer de un convenio colectivo propio, adecuado a nuestras actividades, a nuestras personas, que se aleje de la esclavitud de los convenios sectoriales provinciales o nacionales, nos ha permitido disponer de un marco de referencia, decíamos, que desarrolla aspectos que facilitan la conciliación entre vida laboral y personal, que establece las bases para una participación de los trabajadores en los beneficios de la empresa, que habla de desarrollo de personas,...

Quinto, hemos ido aprovechándonos de los avances tecnológicos tanto para aportar soluciones a los clientes como para ayudar a nuestros colaboradores externos a hacer su trabajo y, lo más importante,





para poder desarrollar nuestras responsabilidades de una manera más ágil y cómoda.

Sexto, provocamos a las personas para que hablen, para que aporten sus ideas. Nuestro sistema de valoración es ante todo una herramienta de comunicación, su nombre lo dice todo, se llama “Conversa”. Hemos desarrollado sistemas de recopilación de información sobre los sentimientos, las sensaciones, los pensamientos, las ideas y las expectativas de nuestras personas y no se ha quedado solo en eso, además hemos puesto en marcha proyectos a partir de esas ideas, siendo las propias personas que conforman Mediapost quienes provocan y participan en su implantación.

Séptimo, la inversión en formación cuenta con un importante respaldo económico y con unos objetivos claros de desarrollar personas, de adquirir conocimientos y habilidades para absorber responsabilidades (todos somos responsables), de fidelizar el talento, de compartir el conocimiento, de confiar en el otro...

Octavo, en Mediapost se da importancia a los conceptos, a cómo se han de llamar las cosas para que transmitan lo que realmente se pretende. No son conceptos vacíos, todo lo contrario. Por ejemplo, mi departamento se llama Personas y Valores, no Recursos Humanos; el puesto de Director General se denomina Responsable Global (claro que dirige pero lo más importante son las responsabilidades que asume para con sus colaboradores estando al frente de la compañía), la política de responsabilidad

social corporativa se llama “ideas Imprescindibles”, la herramienta de valoración, ya lo hemos dicho, Conversa; una de las herramientas de gestión en la unidad de negocio Geobuzón se llama Génesis, con el propósito de demostrar que es el principio de un cambio en la forma de entender una actividad poco valorada en el mercado, como es la distribución de folletos y catálogos...

Noveno, somos una empresa que se apoya en dos valores fundamentales:

- La coherencia, porque cumplimos lo que decimos, lo que nos hace personas de acción, directas, claras y transparentes.
- La confianza, porque se deja hacer apoyándonos en una máxima, si tienes dificultades levanta la mano, siempre habrá alguien para ayudarte.

La coherencia, porque cumplimos lo que decimos, lo que nos hace personas de acción, directas, claras y transparentes.

La confianza, porque se deja hacer apoyándonos en una máxima, si tienes dificultades levanta la mano, siempre habrá alguien para ayudarte.

Décimo, y no por ello la menos importante, en nuestro hacer siempre tenemos una compañera de viaje inseparable. La ética. Dicho esto, podemos decir que aún no hemos conseguido ser del todo, una gran empresa, porque aún nos faltan muchas cosas que hacer respecto a conseguir la **FELICIDAD DE LAS PERSONAS** que forman parte de Mediapost.

Pero estamos tranquilos porque seguimos pensando y somos conscientes de que tenemos una ventaja porque como decía Henry Ford, “pensar es el trabajo más difícil que existe. Quizá esa sea la razón por la que haya tan pocas personas que lo practiquen”■



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"](#)

A pesar de no ser un actor académico fue capaz de inyectar a sus interpretaciones de una vitalidad que le hizo ser extremadamente eficaz

ERROL FLYNN

EL AVENTURERO INMORTAL



Errol Flynn (1940) Wikipedia

Él es el aventurero por antonomasia... Ningún otro actor ha representado con igual fortuna este cliché haciéndolo permanecer en el tiempo asociado a su figura. Llegó al mundo del cine con su incandescente dinamismo, sensacional postura y perfecta sonrisa enmarcada en un perfilado bigotillo y borró con cuatro mandobles el

recuerdo de sus precedentes en el cine mudo, comenzando por la estrella por antonomasia del género en los años 20, Douglas Fairbanks, imponiendo su trono a perpetuidad. Nadie después de él supo llenar bosques, océanos, ríos y praderas con tanta autoridad, pudo verse un atisbo de su fuego y fuerza en el primer Burt Lancaster de "El halcón y la flecha" (1950)

y "El temible burlón" (1952), pero este actor dejó pronto de "jugar a los piratas" para afrontar una formidable carrera bajo unas bases completamente distintas.

Haciendo honor a su imagen fílmica, antes de dedicarse a la interpretación practicó los más diversos oficios en su Australia natal. Parece ser que el fuego de la aventura corría por sus venas, haciendo gala de una energía incombustible que le llevó a probar suerte como boxeador, minero, marinero, periodista e incluso pescador. Finalmente se decidió a estudiar arte dramático, iniciando una breve carrera como actor teatral, pero su evidente atractivo y envergadura física le abrieron tempranamente las puertas del Cine amateur en Australia dando un temprano salto a las pantallas de Hollywood y desde estas al mundo entero.

A pesar de no ser un actor académico fue capaz de inyectar a sus interpretaciones de una vitalidad que le hizo ser extremadamente eficaz, no solo en el género donde reinó por derecho propio, sino en alguna comedia menor y algún drama de cierto empaque.

Sin embargo su recuerdo permanecerá eternamente asociado al ciclo de aventuras de la Warner dirigidas en su mayoría por el húngaro Michael Curtiz, junto a una damita de excepción en sus



El Capitán Blood (1935), IMDB

brazos, la dulce y magnífica Olivia de Havilland antes de dar el salto a gran dama de la pantalla con sus melodramas de altos vuelos. La saga empezó con una maravillosa cinta de piratas “El Capitán Blood” (1935) que supuso la revelación de ambos como pareja ideal y culminó con el brillante western “Murieron con las botas puestas” (1941).



Con Olivia de Havilland en Camino de Santa Fe
Wikipedia

En el ínterin toda una serie de títulos inolvidables.. “La carga de la brigada ligera”, “Dodge, ciudad sin ley”, “La vida privada de Elizabeth y Essex”, “Camino de Santa Fe” y muy especialmente la obra maestra de todo el ciclo, “Robín de los Bosques” (1938), título imprescindible a la hora de abordar el género y personaje asociado permanentemente a su memoria. De la veintena de Robín Hood que han adornado la pantalla, ninguno tan real, tan

irresistiblemente simpático, tan extraordinariamente entretenido como el de Errol. Él es sin lugar a dudas la auténtica encarnación del arquero de Sherwood, su imagen sonriente vestido con calzas verdes y arco en ristre entre bosques de Technicolor es historia del cine.

Durante toda la década de los 40 siguió cosechando éxitos en títulos como “El príncipe y el mendigo”, “El halcón del mar”, “Oro, amor y sangre”, “San Antonio” o “El burlador de Castilla”, aunque tras la segunda guerra mundial sobrevino su declive profesional, a pesar de protagonizar algún filme bélico bastante popular como “Objetivo Birmania”. El principal motivo fue el carácter juerguista y vividor del actor, unido a su adicción al alcohol y todo tipo de sustancias que comenzaron a pasar factura de forma alarmante, presentando un galán prematuramente envejecido, de rostro endurecido,

Flynn y su primera esposa, Lili Damita en el aeropuerto de Los Ángeles en 1941, Wikipedia



en el que era difícil reconocer la fresca y gallardía de antaño. Aun así amparándose en su antigua fama, la industria le siguió eligiendo como la encarnación de héroes famosos en títulos como “El señor de Ballantry”, “Kim de la India”, “La taberna de Nueva Orleans” o “La isla de los corsarios”, donde la estrella salió airoso amparándose en lo que conservaba de su apostura y carisma personal.

Su adicción al alcohol y todo tipo de sustancias que comenzaron a pasar factura de forma alarmante, presentando un galán prematuramente envejecido, de rostro endurecido, en el que era difícil reconocer la fresca y gallardía de antaño.

Los últimos años de su vida trajeron la imagen de un hombre alcoholizado y decadente, con una leyenda de crápula a sus espaldas que él mismo se encargó de alimentar en su autobiografía “Aventuras de un vividor”. Reconocido gran amante, sus escarceos amorosos fueron piedra de escándalo en la época, se le llegó a juzgar por violación a una menor, aunque finalmente salió libre de cargos. Su reconocida adicción al sexo le llevó a explorar la bisexualidad con algunos de sus compañeros, se dice que entre sus amantes masculinos se encontraban los nombres de



Tumba de Errol Flynn en una plataforma ferroviaria en Los Ángeles, Wikipedia

Tyrone Power o Truman Capote, incluso se cuenta que David Niven, compañero de piso de la estrella durante su etapa de esplendor en la Warner, le rechazó ganándose su enemistad de por vida.

Falleció víctima de sus excesos con tan solo cincuenta años de edad. Aunque más allá de la imagen de icono sexual que derrochaba su vitalidad a manos llenas en orgías de alcohol y drogas,, durante las fiestas privadas de aquel Hollywood prohibido, permanece la leyenda de aquel encantador héroe romántico que iluminaba la pantalla con su sonrisa, derrotando a los más crueles villanos espada en mano para obtener el amor de cierta bella dama prisionera en las almenas de un castillo medieval, influyendo en los sueños adolescentes de generaciones de escolares que ansiaban replicar sus hazañas sin cuento culminadas con un inevitable... “Y vivieron felices para siempre” ■

NOEMÍ ALBA HORTAS • Departamento de Redacción • HOGAR PROVEGAN ANIMAL SANCTUARY
 Vegana y voluntaria en asociaciones animalistas desde hace diez años, me gusta investigar, escribir e informar. [BLOG PERSONAL WWW.NOEMIALBAREDACCION.COM](http://WWW.NOEMIALBAREDACCION.COM) •
[BLOG DE LA ASOCIACIÓN WWW.BLOG.ELHOGARPROVEGAN.ORG](http://WWW.BLOG.ELHOGARPROVEGAN.ORG)

LA VIDA DE LOS ABUELITOS



un segundo plano. Y resulta que lo enfermo, lo viejo y lo feo, molesta, porque nos recuerda que algún día, nosotras mismas estaremos allí.

Pero la lacra de la vejez se hace más dura en los seres de otras especies, quienes además de sufrir un fuerte rechazo social, no cuentan siquiera con un sistema

un animal, al igual que criar a un hijo, va a suponer un importante desembolso económico. Y llegado el momento de luchar contra las enfermedades que puede desarrollar cualquier organismo, de invertir en pruebas médicas y tratamientos que garanticen una mejor calidad de vida para tu compañero, muchos deciden optar, y por desgracia a menudo respaldados por veterinarios, por una fría y triste eutanasia.

Tantos años de amor y gratitud, de esa confianza tan absoluta con que se nos entregan, debería verse recompensada con una vejez dulce y serena. Por el contrario, lo último que sienten muchos animales en sus breves vidas, es su piel sobre la fría mesa metálica de la clínica o el cemento de una perrera, donde los ancianos abandonados mueren rápidamente de pena y soledad.

El Hogar ProVegan es un santuario de animales ubicado en Tarragona, que rescata a aquellos

En otros tiempos y otras culturas la vejez se ha entendido de un modo distinto, como un lugar de calma interior y sabiduría dentro de la fragilidad de un cuerpo que ha vivido mucho.

El grupo familiar, clan o tribu, se volcaba en los cuidados de esas personas, haciendo lo posible

para hacerles más sencillo y amoroso ese último trayecto, por el que todos, en principio, habremos de pasar.

Lamentablemente ahora vivimos en una agitación constante, envueltos en la frivolidad de lo físico, del usar y tirar, del placer inmediato, y la cultura de los cuidados ha quedado relegada a

adecuado de apoyo veterinario. No es infrecuente que los animales que habitualmente comparten nuestros hogares, como perros y gatos, sean descartados, expulsados de la familia y abandonados, en cuanto sus cuerpos comienzan a resentirse. Parece que aún no se tiene asumido que adoptar a

La lacra de la vejez se hace más dura en los seres de otras especies, quienes además de sufrir un fuerte rechazo social, no cuentan siquiera con un sistema adecuado de apoyo veterinario.

animales que son rechazados por la sociedad o a los que no tienen cabida en otras asociaciones más convencionales.

Muchos de ellos son ancianos que arrastran graves problemas de salud como consecuencia de negligencias o abandonos.

Ohana tenía 11 años cuando comenzó a mostrar síntomas de que algo no iba bien en su cuerpo. Empezó a orinarse en casa y a expulsar sangre en las heces, así que su responsable la llevó al veterinario con el propósito de sacrificarla. No tenía tiempo de

hacerse cargo de las necesidades de un animal viejo y enfermo. Este veterinario, tratando de apelar a ese sentido de la compasión que en algún rincón todos deberíamos tener, le invitó a buscar una alternativa más ética para la abuelita. Pero su familiar humano que, curiosamente, era médico de profesión, huyó cobarde y cruelmente de la enfermedad de Ohana y no quiso brindar ni un día de su tiempo a la búsqueda de una nueva familia para esta abuelita y decidió dejarla en una gélida perrera, mintiendo al veterinario sobre su paradero. Nuestra voluntaria Ohana siguió su pista y la rescató de aquel horrible lugar.

Cuando llegó al santuario comenzamos un pleriplo de pruebas y visitas veterinarias pero la pequeña, aunque feliz y agradecida de formar parte al fin de una verdadera familia, se nos iba: tenía un cáncer en fase terminal. El Hogar ProVegan llegó

a tiempo para darle una muerte digna, amorosa y sin dolor, y para acompañarla en su último mes de vida dándole un amor infinito y un cariño que pocos abuelos pueden disfrutar.

La situación de los animales que la sociedad denomina “de granja”, es mucho más grave aún, ya que la ciencia veterinaria se ha desarrollado con una finalidad económica y no de bienestar animal y las competencias médicas de estos profesionales no van más allá de conseguir una mayor productividad por parte de la industria ganadera.

La mayoría de ellos jamás han tratado las dolencias naturales de una vaca o una cerda de más de 7 años por la sencilla razón de que en las granjas, estos animales nunca alcanzan esas edades.

Por este motivo, El Hogar ProVegan y el resto de santuarios de animales, encontramos muchas puertas cerradas cuando tratamos de buscar soluciones para los rescatados más mayores.

El caso de Jazmín es uno de los más representativos. Jazmín es una gallina anciana que sufre un desplazamiento de cadera, algo muy común en los humanos de la tercera edad, que provoca mucho dolor y dificultades para caminar, y que se suele solucionar con una cirugía que ya hoy día es sencilla y rutinaria.

El Hogar ProVegan y el resto de santuarios de animales, encontramos muchas puertas cerradas cuando tratamos de buscar soluciones para los rescatados más mayores



Por desgracia para Jazmín, quien tiene tantas ganas de vivir como cualquier otro individuo, no existe esa alternativa, ya que los veterinarios a los que hemos consultado se han negado a realizarle esta operación, que consideran insólita y descabellada. Y así Jazmín, debe convivir con el dolor y la inmovilidad por haber nacido gallina en una sociedad que nos niega los recursos para poder cuidar de estos animales de la forma que ellos merecen y necesitan.

El Hogar ProVegan es un santuario de animales ubicado en Tarragona, que rescata a aquellos animales que son rechazados por la sociedad o a los que no tienen cabida en otras asociaciones más convencionales.





Llama, es otro caso habitual. Es una cerda de 200kg que llegó con una cadera rota, sus huesos frágiles tras una vida de mala alimentación y falta de luz solar, se quebraron con algún golpe en la granja donde malvivió.

El HogarProVegan tuvo que hacer grandes esfuerzos para persuadir a la Facultad de Veterinaria para que accediesen a realizarle un TAC a Llama y poder ver el problema que la hacía estar postrada. Eran reacios porque nunca se había efectuado este tipo de prueba a un cerdo: en las granjas, a los animales cuyas lesiones les impiden incluso levantarse a tomar su alimento, se les deja morir cruelmente en

un rincón.

Hoy, después de numerosas operaciones para eliminar fragmentos de hueso roto que llenaban de abscesos su cuerpo, y tras largos meses de recuperación, Llama de La Esperanza, camina y trota feliz haciendo sonidos alegres como canciones por las tierras del santuario.

A pesar de historias injustas como estas, en las que se condena a los individuos a una muerte prematura, el santuario está lleno de ancianos que pastan al sol, de sillas de ruedas que portan cuerpos llenos de vitalidad y de bocas sin dientes que sorben deliciosas papillas con gran placer.

La especie aquí es indiferente, ellos son gente que merece vivir la experiencia de la vida en todas sus etapas.

Los santuarios de animales representan para muchos la oportunidad de una vida libre y digna pero a menudo nos topamos con un muro inquebrantable que nos impide ofrecerles los cuidados médicos para curarles o los tratamientos adecuados para paliar los dolores crónicos que algunos padecen.

Es preciso que la comunidad veterinaria se esfuerce en ampliar sus conocimientos para adaptarse a este cambio social en el que animales de todas las

especies comienzan a tener cabida.

La geriatría veterinaria es parte de esta lucha contra el especismo, ya que reconoce el derecho de todos los individuos a cumplir su ciclo vital y a recibir las atenciones apropiadas que garanticen una vejez cómoda y apacible.

Pensemos en ello, revisemos nuestras prioridades, nuestro ritmo y nuestra vida alrededor. Desde El Hogar ProVegan Animal Sanctuary creemos que es tiempo de cambio, de dar, de perdonar y de amar. ■



HAGAMOS LAS CLASES MÁS DIVERTIDAS CONSTRUYENDO



Si alguna vez habéis visto a niños jugar, os habréis dado cuenta de lo que les fascina armar y desarmar cosas y entender cómo funcionan. Es como si fueran ingenieros natos. Y esta característica es algo universal que todos los niños tienen, dada su curiosidad innata.

Los juguetes de construcción de cualquier tipo, ofrecen a niños de todas las edades oportunidades abiertas para diseñar, crear y experimentar con las estructuras que imaginan. En el proceso, además de divertirse los niños aprenden y se desarrollan. Estos juegos mejoran las habilidades motrices, activan la creatividad e imaginación, y potencian el razonamiento entre otras muchas ventajas.



Específicamente en el aula, los juegos de construcción son una herramienta creativa de enseñanza y aprendizaje tanto si los niños juegan solos como colaboran entre ellos. Ayudan a hacer más sencillo el proceso de aprendizaje e interiorización de conceptos del mundo que les rodea.

Los sets de construcción Broks se han concebido para acercar a los niños a juguetes que incentiven su curiosidad, imaginación y creatividad, su capacidad resolutoria de problemas, sus habilidades motoras y sus habilidades de interacción con otros niños, padres y educadores. Las distintas piezas son ligeras y resistentes con un tamaño ideal para niños desde los 3 años. Su diseño probado permite a los



niños utilizar las piezas de forma intuitiva y construir con facilidad. Las posibilidades son ilimitadas y los beneficios muchos.

Los beneficios de jugar con los juguetes de construcción Broks perduran toda la vida

Construir con Broks implica usar ambas manos intensificando la destreza y la motricidad fina con piezas simples y complejas que permiten muchas alternativas de trabajo motor, incluyendo la coordinación ojo-mano. Potencia la creatividad y la imaginación ya que su versatilidad permite muchas alternativas de construcción y ejercicios de prueba y error. Estimula el pensamiento lógico y el desarrollo cerebral al tener que esforzarse probando y experimentando con los distintas piezas a la vez que les permite



comprender el funcionamiento básico de algunos mecanismos como engranajes, articulaciones o poleas.

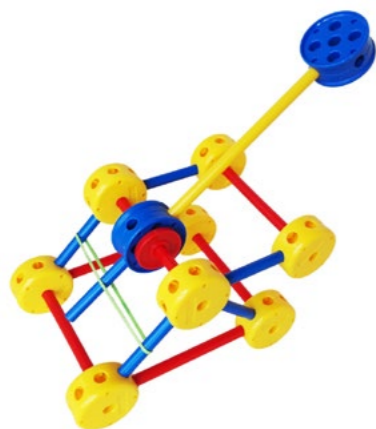
Agudiza la inteligencia visual y espacial en el proceso de creación y montaje.

Permite aprender conceptos matemáticos y geométricos básicos.

Crece con los niños, permitiendo construcciones más complejas a medida que dominan las más básicas. Aprenden y entienden cómo funcionan las cosas y el mundo a su alrededor.

Consigue reforzar la autoestima de los niños porque de forma sencilla y con pocas piezas los niños y niñas son capaces de visualizar su creación.

También posibilita trabajar habilidades sociales de interacción y resolución colectiva de problemas con el objetivo común de construir algo consiguiendo un sentido compartido de logro



Trabajar con Broks en clase es una perfecta combinación de juego divertido y aprendizaje

La versatilidad que dan las construcciones de Broks, permiten que se puedan adaptar fácilmente a diferentes edades de niños y a los diferentes niveles de conocimiento y habilidades que posean. Presenta una

Crece con los niños, permitiendo construcciones más complejas a medida que dominan las más básicas.



oportunidad única de construir, tocar y aprender conceptos físicos, matemáticos e ingenieriles de forma práctica y sencilla, con la posibilidad de resolver situaciones planteadas en equipo colaborando entre ellos.

Las dinámicas que se pueden generar en clase son muy amplias permitiendo trabajar conceptos básicos y complejos, como también permitir resolver retos específicos de construcción o generar un ambiente lúdico para la creación libre.

En la etapa infantil, se puede comenzar trabajando formas básicas que luego servirán para construcciones más complejas. Esta técnica nos da la posibilidad de introducir formas geométricas desde el triángulo hasta el cubo, como también introducir el funcionamiento de una rueda, un péndulo a través del ejemplo del columpio o el concepto de palancas como una balanza o una carretilla.

Y todo esto mediante la manipulación de piezas que se enganchan a presión y con las que luego pueden jugar y seguir construyendo.

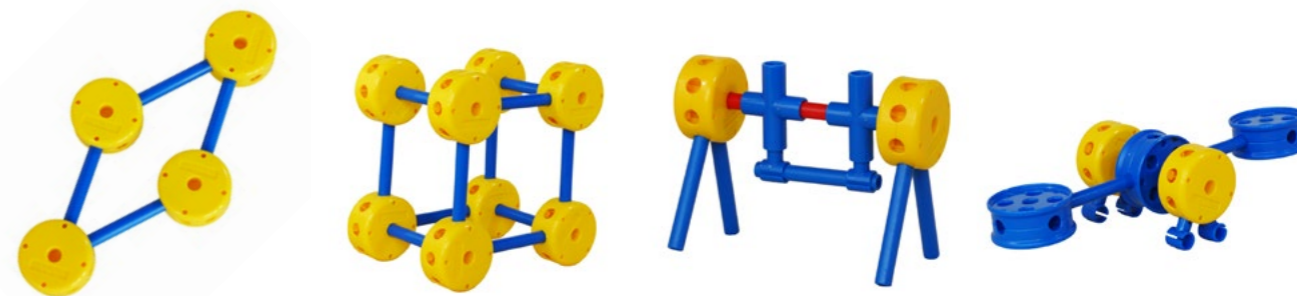
A medida que se domina lo básico se puede incrementar la dificultad con construcciones más complejas y nuevas piezas como engranajes. El niño puede divertirse aprendiendo el funcionamiento de una catapulta y luego intentar derribar un muro, aprender como es una polea y construir una grúa o entender el mecanismo utilizado para transmitir potencia de un componente a otro dentro de una máquina con engranajes. Son conceptos más complejos de comprender pero la manipulación de las piezas y la visualización del resultado permiten fijarlos de forma más sencilla. El educador y

la interacción con los compañeros potencian el aprendizaje colaborativo.

Otra alternativa de aplicación de Broks en el aula es la de seguir los retos propuestos que vienen en cada modelo (10 retos en cada uno y su explicación paso a paso de cómo construirlo). Se comienza con los retos más sencillos dejando a los niños y niñas que intentan realizarlos sin ayuda. Si no se avanza se puede consultar el libro guía para

En cuanto entran en contacto con estas piezas y aprenden cómo unirlos empiezan a crear.

Otra idea dentro de la construcción libre, es proponer distintas actividades que los motive a imaginar la forma de hacerlo. Por ejemplo planteando construir el edificio más alto, montar su animal favorito, realizar un invento y contar cómo funciona, construir un instrumento musical... las posibilidades son ilimitadas.



encontrar una posible solución o trabajar en equipos para que juntos busquen la mejor forma de hacerlos.

También como todo juego de construcción, Broks permite la construcción libre, una técnica que gusta mucho a los niños. Esta libertad les permite a los niños inventar y elegir el desafío que más les interesa y construir lo que quieran ya sea de forma individual como interactuando con otros compañeros.

Estamos convencidos que los niños aprenden más y mejor cuando su experiencia es activa, manipulativa y compartida con amigos. Intentamos con esta metodología salirnos del papel y el lápiz para tocar y experimentar lo que están aprendiendo. Y lo más importante que los niños se divierten mientras crean, imaginan y crecen. ■



LOS SUPERHÉROES EXISTEN. Y ESTÁN ENTRE NOSOTROS



Los superhéroes existen. Y están entre nosotros. Quizás no lleven capas, ni mallas, pero existen. Para mí esos superhéroes son los padres de niños con una enfermedad rara, ultra-rara, como es el Síndrome de Sanfilippo. Esos padres descubren un buen (mal) día que su hijo tiene una enfermedad. Pero es una enfermedad rara, muy rara. Es tan rara, que hasta el nombre es raro. Es desconocida y lo peor de todo, **no tiene cura**. ¿Por qué a ellos? Maldita lotería genética. Tras un largo peregrinar por especialistas para saber qué le ocurre a su hijo, escuchan el diagnóstico del médico: “Su hijo tiene el Síndrome de Sanfilippo. No tiene cura. Es mortal. No hay nada que puedan hacer. Váyanse

a casa y disfruten de él los años que le tengan a su lado” ¿Se imaginan? ¿Qué harían ustedes? Pues ellos lo tuvieron muy claro y ahí es donde sacan brillo a sus súper poderes y se convierten en superhéroes... ¿Cómo que no se puede hacer nada? Algo se podrá hacer. Y lo hicieron: Además de cuidar de un niño con una enfermedad grave y trabajar, multiplican su energía y su tiempo para investigar, estudiar, reunirse con otros médicos, con otros padres, viajar, crear una fundación, escuchar, hacerse oír y sobre todo, conseguir dinero para la investigación..... Porque sin Investigación no hay esperanza.

Sin investigación no hay cura.
Sin investigación, no hay nada.

Existen más de 7.000 enfermedades raras, menos del 3% tienen tratamiento

Lo raro es no
 investigar sobre
 ellas



Nuestro amigo Dani López

VÍDEO DE DANI
[>>VER VIDEO](#)

La probabilidad de padecer la enfermedad es de 1 cada 70.000.
La probabilidad de que te toque la lotería es de 1 cada 85.000



 Visitar

¿Qué es el síndrome de Sanfilippo?

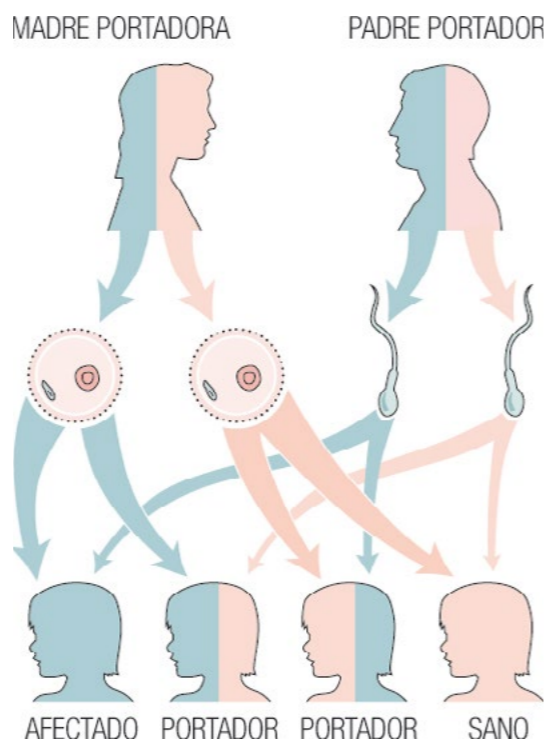
Es una enfermedad rara, genética, hereditaria y con pronóstico de muerte durante la adolescencia. El error genético impide la fabricación de una proteína esencial para la eliminación de sustancias tóxicas. Este material tóxico se acumula en las células hasta provocar su muerte. **En la actualidad no existe tratamiento alguno.** Existen 4 subtipos: A, B, C y D.

La Fundación Stop Sanfilippo nace en Diciembre del año 2012, tras un primer año de andadura como Asociación, con el objetivo de tratar o curar la enfermedad de Sanfilippo.

Somos una organización de pacientes, creada por padres de niños afectados que nos dedicamos principalmente a financiar ensayos clínicos para el tratamiento de la enfermedad, a

proporcionar terapias paliativas a dichos niños y a difundir la enfermedad y nuestras actividades, con el fin de buscar apoyos y financiación.

Somos, además, **la primera organización de pacientes en España en financiar un ensayo clínico con terapia génica.**



Hasta hoy hemos invertido **1,5 millones de euros en investigación.** Sin duda es un grandísimo logro para una fundación tan pequeña y de tan corta andadura.

Nuestro motor son nuestros niños, todos y cada uno de ellos se merecen que nuestra misión de tratar la enfermedad de Sanfilippo tenga éxito.

Estos años de trabajo nos han enseñado que la investigación de enfermedades raras y en particular la aplicación clínica es una tarea costosa. Pensar que una sola organización lo puede hacer sola es poco realista, por eso decidimos unirnos a padres de todo el mundo. Mantenemos también un gran contacto con la comunidad científica encargada de desarrollar terapias válidas para todos los pacientes afectados, fruto de ese contacto y esa unión con otras fundaciones nace en 2013 Abeona Therapeutics

(formada por investigadores y equipos clínicos de referencia en terapia génica y enfermedad de Sanfilippo, las propias Fundaciones, emprendedores y el Nationwide Children's Hospital de Ohio) y nuestro sueño comienza a tomar forma. Juntos, hemos demostrado el valor y poder que reside en trabajar juntas por el mismo objetivo.

Además, hemos conseguido atraer la atención de otra compañía para que abra en nuestro país un centro con el objetivo de realizar un ensayo con terapia de sustitución enzimática para Sanfilippo B. Este ensayo comenzó en Abril de 2016. **Nos sentimos orgullosos de que el primer paciente tratado en el mundo con este programa haya sido en nuestro país, concretamente en el Hospital Universitario de Santiago de Compostela.**

TU VIEJO MÓVIL
PUEDE SALVAR VIDAS!
Descubre el proyecto >



La Fundación ha promovido y financiado un registro nacional de pacientes, así como una guía clínica divulgada a través de Colegios de Médicos.

Otra de nuestras tareas es proporcionar a nuestros niños terapias paliativas que permitan un mantenimiento y mejora de sus funciones cognitivas y motrices. En 2016 hemos financiado casi 1.300 sesiones de terapias paliativas.

¿Son o no son superhéroes los padres que componen esta fundación?

Nuestro objetivo para 2017 además de lo anteriormente descrito, se centrará en identificar alternativas terapéuticas válidas para todos los tipos y terapias específicas para Sanfilippo C y D así como mantener las terapias paliativas para nuestros niños. Pero para financiar todo esto, necesitamos donaciones, difusión y apoyo.

Ayúdanos a parar la enfermedad. Trabajamos contra reloj y se nos acaba el tiempo.

Más información:

- e-mail: info@stopsanfilippo.org
- Tef.: 610 893 873
- www.stopsanfilippo.org
- Facebook: Stop Sanfilippo
- Twitter: @StopSanfilippo
- N° cuenta: ES85 2100 5839 75 02 0014 1215

¿Qué harías tú?

VÍDEO
DANI LÓPEZ

>>> VER VIDEO



VI CARRERA POPULAR

Síndrome de Sanfilippo

7 MAYO 2017 - 9:00 h.
100% BENÉFICA

Las Tablas - Madrid



STOP SANFILIPPO
FUNDACIÓN

PATROCINAN

KUMHOTYRE

MIC



COLABORAN

ROSA ALMARZA
 Incansable en la búsqueda de sí misma y fiel creyente en la responsabilidad que cada uno de nosotros tenemos en nuestro destino y en el destino de la humanidad. Actualmente trabaja en llenar su vida de las cosas que quiere llevarse este viaje.

YOGA: ARMONÍA ENTRE CUERPO, RESPIRACIÓN Y MENTE



El yoga es un camino que te permite recordar quién eres realmente, conectar y recuperar la divinidad que hay dentro de ti, y que algún momento olvidaste.

Te hace ser consciente de tu tesoro, de su conexión con el universo y de la necesidad de honrarlo.



En los últimos años el yoga se ha puesto de moda en el mundo occidental. El motivo por el que practicamos yoga es variado: relajarnos, estirar los músculos, aliviar dolores de espalda, otros lo probaron por curiosidad y simplemente se sienten mejor; pero ¿Sabemos realmente que es Yoga?

El yoga es una disciplina oriental milenaria que va mucho más allá del yoga físico que más conocemos. El yoga es un camino que te permite recordar quién eres realmente, conectar y recuperar la divinidad que hay dentro de ti, y que algún momento olvidaste.

El yoga te hace ser consciente de tu tesoro, de su conexión con el universo y de la necesidad de honrarlo.

El yoga armoniza el cuerpo, la respiración, la mente y el espíritu, haciéndonos plenamente conscientes de este tejido entrelazado de existencia. Como si se tratará de un reloj de

tres ruedas, unidas entre ellas por engranajes, cada vez que activamos una de las partes, el mecanismo se pone en marcha, haciendo que las otras ruedas también funcionen. De esta forma, si cuidamos nuestro cuerpo, nuestra mente estará más tranquila y nuestro espíritu más elevado. Si cuidamos nuestra mente, tendremos más calma y claridad, lo cual se reflejará también en nuestra salud física. En la práctica de yoga existen 3 elementos fundamentales: Las asanas, la respiración y la meditación.

Las asanas cuidan nuestro cuerpo, lo alinean, lo alargan, lo masajean y lo relajan, colmándonos de bienestar.

No se trata de imitar las posturas aparentemente perfectas que podemos ver en revistas o internet. Las asanas tienen una relación directa con la experiencia interna, con cómo



La práctica de asanas nos permite un cuerpo más fuerte, más flexible, una energía más equilibrada y una conciencia más clara.



sentimos, respiramos, vivimos en la postura y la sensación que deja en nosotros.

La práctica de asanas nos permite un cuerpo más fuerte, más flexible, una energía más equilibrada y una conciencia más clara.

En muchas ocasiones, el sentimiento que nos llega practicando un asana, es un espejo de lo que debemos poner en práctica en la vida cotidiana:

Aprender a respirar en la postura: Debemos aprender y recordar respirar en cada una de los momentos de la vida, más incluso en aquellos que nos suponen estrés o sufrimiento.

La respiración une el cuerpo con el espíritu, llena nuestro cuerpo de oxígeno, revitalizándolo y dándole más fuerza para afrontar mejor los retos que la vida nos ofrece como aprendizaje.

La respiración nos regala Presencia. Cuando eres consciente de tu respiración, sólo existe el AQUÍ Y AHORA.

En cada asana, debemos ser consciente del fluir de nuestra respiración y permitir que la misma nos ayude a llegar mejor a la postura.

Buscar la comodidad incluso en una situación incómoda: Existen posturas, que en un principio, nos pueden hacer sentir incómodos. Siendo consciente de cada sensación, de la respiración y haciendo los ajustes necesarios para adecuar la postura a nuestro cuerpo, encontraremos la comodidad dentro de una situación no habitual para nosotros. Con la práctica, una vez encontrada esa comodidad, descubriremos que podemos ir más allá.

De igual forma, en la vida cotidiana, debemos encontrar la comodidad en situaciones nuevas, ampliando así nuestra área de confort. Sólo superando

este reto, podremos crecer y observar que somos más capaces de lo que creíamos, rompiendo así nuestros límites mentales.

La meditación, en cualquiera de sus formas, es inherente al yoga. Permite aquietar la mente y esa calma se transmite al cuerpo y a las emociones, volviéndonos más ecuanímenes en nuestro día a día.

La constancia y la disciplina férrea en la meditación aseguran los resultados: Mayor claridad mental, concentración, foco, calma, creatividad (capacidad para buscar soluciones alternativas). La mente se amplía y la consciencia se expande.

Yoga significa UNION, y la respiración es el hilo que conecta el cuerpo, la mente y el espíritu. El yoga implica honrar tu divinidad y por ello, además de asanas, meditación y respiración, debemos cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente, nutriendo nuestro cuerpo con buenos alimentos y nuestra mente con pensamientos positivos. Evitando alimentos



Yoga significa UNION, y la respiración es el hilo que conecta el cuerpo, la mente y el espíritu.

tóxicos para nuestro cuerpo y ambientes/ personas tóxicas para nuestra mente.

La cuarta rueda Así de esta manera, cuando el yoga pone en marcha su perfecto engranaje de 3 ruedas (cuerpo, mente y espíritu), nos sentimos fuertes, vitales y los problemas se convierten oportunidades que nos ayudan a crecer.

Mantener esta actividad interna, transformará también nuestro mundo exterior. Y, es que quizá, sin darnos cuenta, hemos activado un cuarto engranaje del reloj: Aquel que nos conecta a todos con el universo, y que hemos puesto en marcha, gracias a la suma de cada pequeño movimiento de cada uno de nosotros; Generando un movimiento gigante, una gran R-Evolución, que hará de este mundo un sitio mejor ■



LAURA PERONA SÁNCHEZ • RESPONSABLE COMUNICACIÓN • FAIRTRADE IBÉRICA
 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. WWW.FAIRTRADEIBERICA.COM

Conocemos el precio de todo y no damos valor a nada

Los precios bajos, el ansia por tener cada vez más cosas, este desenfrenado consumismo en el que vivimos nos empujan a creer que seremos únicamente felices si adquirimos cada vez más cosas



como para la alimentaria, pues vivimos rodeados de precios hasta tal punto que prácticamente es la única variable que tenemos en cuenta a la hora de comprar. Por lo que el valor de las cosas pasa completamente desapercibido, a nuestra sociedad poco le interesa los derechos humanos, la calidad, la huella de carbono; únicamente le interesa que sea barato y pueda obtenerlo en el momento. Si no se cumplen esos dos factores parece que tenemos poco que hacer.

El valor de las cosas pasa completamente desapercibido, a nuestra sociedad poco le interesa los derechos humanos, la calidad, la huella de carbono

La célebre cita con la que damos título a este artículo pertenece al escritor Oscar Wilde describe a la perfección a la sociedad en la que nos encontramos. La sociedad actual, las personas que la componemos hemos dejado que el precio de las cosas dirija nuestro criterio a la hora de comprar. Los precios bajos, el ansia por tener cada vez más cosas, este desenfrenado consumismo en el que vivimos nos empujan a creer que seremos únicamente felices si adquirimos cada vez más cosas, sin importar el valor real de las cosas que compramos, ni su calidad, ni si realmente lo necesitamos, ni en qué condiciones fueron hechas.

Desgraciadamente este ritmo de consumo masivo sin cabeza es tan aplicable para la industria textil



Pero en una sociedad en la que reina el egoísmo y la individualidad, en la que nos regimos únicamente por el precio y nos olvidamos hasta el valor de las personas y de nuestros propios derechos; existe un colectivo de personas que deciden abrir sus ojos y ver realmente el valor de lo que nos rodea, le dan la importancia que se merece a la naturaleza y a los derechos humanos (vida digna, empoderar a las mujeres y prohibición del trabajo infantil entre otros...).

Como consumidores tenemos un gran poder, el poder de cómo queremos que sea el mundo en el que vivimos. Todo poder conlleva una gran responsabilidad y es por eso que debemos ser conscientes de las consecuencias de nuestros actos de consumo. Si compro una camiseta de 3 euros, el precio real de esa camiseta se está pagando en forma de explotación laboral o explotación medioambiental, normalmente suele darse ambos casos a la vez.



¿Cómo podemos dejar de formar parte de esta espiral de consumo inconsciente?

Es más fácil de lo que creemos y es que consumir de forma responsable y consciente requiere algo de nuestra atención, pero la clave de todo es informarse, leer las etiquetas, fijándonos en las certificaciones, apoyar el consumo local y de proximidad. Contamos con más herramientas de las que creemos, únicamente debemos de abrir un poco más los ojos. Empezar a consumir de otra manera puede resultarnos un desafío y tal vez nos lleve algo de tiempo al principio, pero a la larga la naturaleza, los pequeños productores y tu salud te lo agradecerá.

más conscientemente y en mayor equilibrio con todo lo que nos rodea.

Como todo tipo de cambio, el cambio a un consumo responsable



Optando por productos de Comercio Justo y ecológicos no solo estamos poniendo nuestro granito de arena a este tipo de consumo, sino que es un llamamiento para las empresas para que cambien su forma de producir, y de esta forma vivir

debe hacerse de forma paulatina y sin ningún tipo de imposición. Con suerte ya existen varias tiendas y supermercados que se están dando cuenta de este cambio en los consumidores y por eso podemos encontrar pasillos o rincones con productos ecológicos y de Comercio Justo, lo que más abunda es el café, chocolate, arroz y té. Una buena idea es empezando por cambiar el té o el café que solemos comprar por uno de Comercio Justo, con cada compra que haces es un voto por el mundo en el que quieres vivir, eligiendo Comercio Justo es apostar por la dignidad de las personas ■

Empezar a consumir de otra manera puede resultarnos un desafío y tal vez nos lleve algo de tiempo al principio, pero a la larga la naturaleza, los pequeños productores y tu salud te lo agradecerá

JESÚS VÁZQUEZ • www.materiagris.es
 Publicitario congracorrrente, fundador de Materiagris, 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

LA IMPORTANCIA DE LLAMARSE HIDEAKI KOBAYASHI

Al igual que el personaje de la obra de Oscar Wilde, este japonés, menudo y sonriente, parece hacerse pasar por un amigo imaginario con el único propósito de divertirse. Sin embargo, su vestido de colegiala es mucho más que un disfraz, es todo un símbolo de libertad.



En la última edición del Japan Weekend de Madrid, un evento dedicado al manga, anime, videojuegos y cultura japonesa, tuve la oportunidad de conocer a Hideaki Kobayashi. Se trata de un personaje singular, único, de esos que sólo parecen existir en una sociedad tan contradictoria y lejana como la japonesa. No pude resistir la tentación de fotografiarme junto a él y aquel momento activó mi curiosidad. Desde ese instante, que no pude prolongar más de diez segundos porque una veintena de personas esperaban su turno ante mis ojos, me propuse investigar sobre su vida. ¿Quién era el hombre que se ocultaba tras ese traje de colegiala? ¿Y por qué había decidido vestirse de esa guisa?

Al llegar a casa rastree en Google y encontré varios resultados. Comprobé que la fama de Hideaki Kobayashi era mayor de lo que imaginaba. Resulta que Hideaki Kobayashi es toda una celebridad en su país y cuenta con una legión de seguidores, sobre todo en Twitter.

La historia de Hideaki Kobayashi, conocido en Japón como “el abuelo colegiala”, empieza un día de junio del año 2011, cuando un restaurante de Yokohama, especializado en Ramen, puso en marcha una pintoresca promoción: regalaría un Ramen a todos los hombres mayores de treinta años que acudieran al restaurante vestidos de colegiala. Hideaki Kobayashi, que ya por aquellos años se aproximaba a la cincuentena (ahora tiene 55 años), no dudó en enfundarse un seifuku (制服), el traje tradicional de las colegialas japonesas, y se acercó al restaurante así vestido.



Aquella experiencia cambió su vida para siempre. Por alguna extraña razón, Hideaki se sintió muy cómodo con aquel vestido y empezó a fotografiarse. Luego se le ocurrió subir sus fotos vestido de colegiala a Twitter y pronto comprobó que tenían un enorme éxito y que la gente no paraba de retwittearlas.

Hideaki Kobayashi es ingeniero experto en programación y trabaja como fotógrafo de cosplay (la moda de disfrazarse de personajes de anime y videojuegos). Vestirse de colegiala le pareció un acto de liberación y esta razón siempre ha sido la mejor excusa que ha encontrado para justificar su afición.

Las primeras veces que salía a la calle vestido de colegiala, Hideaki temía que la gente le insultara o incluso le denunciara, pero su sorpresa fue mayúscula cuando comprobó que la gente simplemente le observaba entre incrédula y asombrada.

Después de repetir la experiencia durante varios días y comprobar que nadie le molestaba, Hideaki decidió pasear así vestido los fines de semana por Tokyo.

La gente que se encontraba a Hideaki por la calle, le fotografiaba y subía sus fotos a Twitter. En pocas semanas la red social se inundó de fotos de Hideaki y el abuelo colegiala se convirtió en una celebridad. De repente, muchos jóvenes le paraban por la calle y se fotografiaban junto a él. Pero aquello fue sólo el principio de una nueva vida. Hideaki desempolvó una vieja idea y empezó a producir bandas de música pop, para las que además trabajaba como fotógrafo para promocionar sus discos. En la actualidad forma parte de un grupo de chicas llamado "Chaos de Japon".

Las primeras veces que salía a la calle vestido de colegiala, Hideaki temía que la gente le insultara o incluso le denunciara, pero su sorpresa fue mayúscula cuando comprobó que la gente simplemente le observaba entre incrédula y asombrada.



La historia de Hideaki Kobayashi es un ejemplo de reafirmación y de superación. En un país tan conservador como Japón, "el abuelo colegiala" es todo un símbolo para todos los jóvenes que desean fortalecer su individualidad y destacar dentro de una sociedad donde el colectivo aplasta al individuo. Incluso en un barrio tan excéntrico como Harajuku, donde los turistas no se cansan nunca de fotografiar a los cosplayers, Hideaki destaca por encima de todos por ser un personaje realmente único y excepcional.

Un día la historia de Hideaki Kobayashi llegó a oídos de una

escuela tokiota llamada Waseda Juku, que propuso a Hideaki impartir conferencias a sus estudiantes con el propósito de estimular a los jóvenes para que se conocieran mejor a sí mismos y se atrevieran a ser quien realmente quieren ser.

El mensaje que Hideaki traslada a los jóvenes en cada conferencia es claro y rotundo: Sé tú mismo. No dejes que nadie escriba tu destino, sé tú el dueño de tus pasos, y que no te importe nunca lo que piensen los demás.

La reacción de los jóvenes siempre es positiva y ven en Hideaki Kobayashi un modelo a seguir por su valentía y determinación. ■



Hideaki Kobayashi y Jesús Vázquez en el Japan Weekend de Madrid

Ideas imprescindibles

