

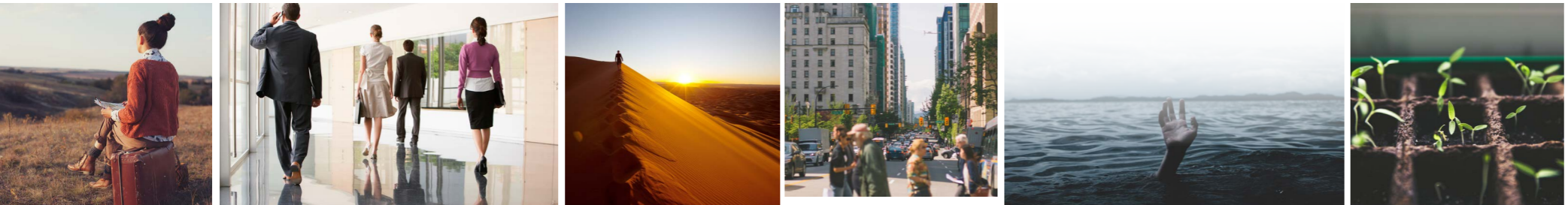
# *Ideas imprescindibles*

EN ESTE NÚMERO:

## **HACIA LA INEVITABLE REVOLUCIÓN INTERIOR**

- AQUÍ TIENES TODAS LAS RESPUESTAS
- INICIACIÓN AL DESIERTO
- UNA SOLA RAZA
- ...Y MUCHO MÁS

# SUMARIO



**Ideas imprescindibles**  
Spreading ideas to change minds



**04** PERSONAS CORRIENTES  
Ignacio Pi, Mediapost Group

**06** FONDOS, 'BUSINESS ANGELS',  
FUNDACIONES Y PLATAFORMAS:  
La Bolsa Social

**10** INICIACIÓN AL DESIERTO  
Pablo D'Ors

**16** SU SATISFACCIÓN ME IMPORTA UN CARAJO  
Juanjo Valle-Inclán, Mediapost Group

**20** RECOGEMOS LO QUE SEMBRAMOS  
Joaquín Tamames, La Nevera

**22** HACIA LA INEVITABLE REVOLUCIÓN INTERIOR  
Javier León

**26** UNA SOLA RAZA  
Carlos Laguna, Galanta

**30** JOAN CRAWFORD, LA REINA DEL "GLAMOUR"  
Daniel Portero, Mediapost Group

**34** AQUÍ TIENES TODAS LAS RESPUESTAS  
Carlos G. Almonacid

**38** PREMIOS HAY DERECHO  
Fundación Hay Derecho

**42** NOCHE DE VIENTO  
Margarita Manzano Velázquez

**48** MINDFUL LEADERSHIP:  
EL PODER DE TU PRESENCIA  
Enrique Simó

**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.

## PERSONAS CORRIENTES

**S**eguro que casi todos nosotros hemos pensado en personas conocidas que han tenido un éxito notable en alguna área determinada y nos ha asaltado la siguiente pregunta: ¿Cómo es posible que alguien así haya podido conseguirlo? Posiblemente pensaremos que dicha persona no tiene tanto talento, ni es tan listo como nosotros. Pero pensamos: si esa persona ha podido, ¿por qué yo no puedo?

Nos cuesta asumir que no es necesario ser un santo o un genio para causar impacto en el mundo. Las fantasías (sí, las fantasías) y los sueños no deben ser considerados una pérdida de tiempo. Las personas comunes y corrientes logran cosas extraordinarias.



Casi todos los logros espectaculares pasaron por un momento en que se pensó que eran imposibles. Lo que hoy es imposible para la mayoría puede ser mañana un éxito extraordinario para algún individuo común y corriente, pero muy motivado.

Muchos de nosotros, frustrados en algún momento decimos: ¡Me rindo, no puede hacerlo! Mientras que otras personas, ante la misma situación, responden: ¡Parece una gran oportunidad para crear algo nuevo e interesante!

La diferencia entre el éxito y el fracaso acostumbra a ser muy pequeña. Y demasiado habitualmente no es tanto que exista una gran diferencia en las capacidades de la gente, como en su autoestima. Muchas personas con una gran capacidad natural se han visto inmovilizadas a causa de su incapacidad para sacar su propia estima del pozo en el que estaba sumergida.

Todas las que, de vez en cuando, tengan arranques de poca estima, es vital que hagan lo que sea necesario para elevar el concepto que tienen de sí mismos. De lo contrario, la frustración permanecerá. La baja autoestima es una enfermedad que paraliza y que, inevitablemente produce infelicidad.

Creo que todos nosotros podríamos realizar cosas espectaculares tan sólo pensando que no es imposible. Tenemos que creer en nosotros mismos y fijarnos unos objetivos razonables. No evitemos los empeños creativos y artísticos aunque pensemos que no lo somos. Tenemos que obligarnos a intentarlo de manera periódica.

En el momento que tengamos una idea firme y clara de lo que queremos exigir a nuestras propias vidas, podremos empezar a trabajar para conseguirlo.

**Creo que todos nosotros podríamos realizar cosas espectaculares tan sólo pensando que no es imposible.**

Tenemos que tomar conciencia de la gran cantidad de cosas que son posibles; y cuando caigamos en la tentación de pensar o decir que algo no puede hacerse, es muy probable que un poco más tarde veamos a alguien haciéndolo y, en la mayoría de los casos, la persona que lo hace no tendrá más capacidades o talento que nosotros.

Pongamos, como personas corrientes que somos, nuestra mirada en lo alto y conseguiremos muchos de nuestros propósitos. No consiste en que nos pongamos metas inalcanzables, pero sí debemos poner todo nuestro entusiasmo y energía. Tan sólo se trata de sacar el máximo partido a nuestra creatividad y sobre todo, a nuestra fuerza de voluntad.

Con el tiempo, habrá personas que se pregunten cómo pudimos tener éxito en algo tan notable, ya que no teníamos tanto talento, ni éramos tan inteligentes como ellos ■



# Fondos, 'business angels', fundaciones y plataformas: ¿pueden colaborar entre ellos?



**T**odavía en la segunda mitad de 2017, en el mundo del venture capital (VC), existen algunos prejuicios sobre la financiación participativa. Algunos profesionales de la inversión no conocen las ventajas que añade el equity crowdfunding a las vías tradicionales de inversión e incluso lo consideran menos válido que éstas.

Otros se plantean si es fácil gobernar una empresa financiada por una multitud de pequeños inversores. Se preguntan cómo afrontan los emprendedores la gestión de estos nuevos socios. Es una cuestión que en algunas plataformas afrontamos con un buen pacto de socios, que proteja a los inversores a la vez que facilita la gobernanza cómoda y viable de la empresa.

Obviamente, estas dudas parten del desconocimiento de una herramienta de financiación relativamente novedosa. Tan novedosa, que su regulación apenas tiene dos años. Pero pese a su juventud, ha conseguido convertirse en otros países en una vía para el crecimiento de empresas innovadoras, tan natural como cualquier otra.

Sí, es un invitado de última hora, pero el sector de la inversión de riesgo ha dejado de ver el crowdequity como competencia por los financiadores tradicionales, tales como business

angels o fondos de inversión en equity. Ahora ven un aliado e incluso un sector interesante de crecimiento.

Según el FINANCIAL TIMES, citando un informe de Massolution, el capital movido en financiación participativa en el mundo (34.000 millones de dólares) ya superó en 2015 al canalizado a través de venture capitals (30.000 millones). Esto ha hecho que en los mercados más grandes, como el anglosajón, los VC tengan sus ojos puestos en el crowdfunding. No solo como herramienta sino como destino de la financiación.

**El sector de la inversión de riesgo ha dejado de ver el crowdequity como competencia por los financiadores tradicionales, tales como business angels o fondos de inversión en equity.**



La colaboración como camino ineludible

El ecosistema de emprendimiento social español está en fase temprana de maduración, lo que hace que la colaboración sea aún más necesaria, y el crowdequity es un excelente punto de encuentro para inversores institucionales, como fundaciones y fondos.

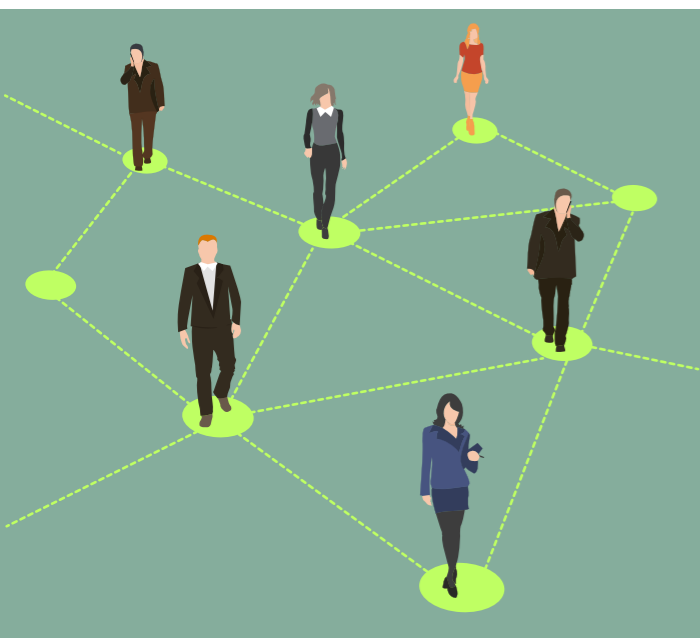
Xavi Pont es cofundador de Ship2B, fundación dedicada al emprendimiento social de vital importancia en el ecosistema. Pont cree que algunos actores del mundo de la inversión "aún no están familiarizados con la herramienta", pero cree que "hay que ir venciendo estas resistencias y que vayan cogiendo confianza, sobre todo con aquellas plataformas que trabajan con rigor y profesionalidad, como la Bolsa Social".

Para José Moncada, director de la Bolsa Social, las ventajas de que los fondos compartan eventualmente deals, con otros fondos, business angels o crowd, a través de plataformas son evidentes. Eso es algo que se comienza a ver en otros países, especialmente en EE UU y Reino Unido.

"Los fondos se pueden beneficiar de la comunidad, de la visibilidad y la validación que ofrece la financiación participativa", asegura Moncada. "Además", continúa, "les permite diversificar su portfolio de una forma menos costosa ya que, cuando la plataforma es selectiva y rigurosa, hay una due dilligence y una selección que ya están hechas".

Pont también coincide en hallar ventajas en invertir a través de una plataforma: "La principal ventaja es la democratización". A esto le suma que las ayudas y conexiones se multiplican, abriendo puertas a las empresas a financiadores que de otra forma no tenían acceso a ellas.

También se muestra optimista sobre la acogida de las comunidades online de financiación: "Hoy en día ya es una realidad en muchos países y España tarde o temprano también lo será" ■



## Publicidad Comprometida

### Somos una agencia de publicidad para empresas y organizaciones con impacto social positivo

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



**PABLO D'ORS - SACERDOTE Y ESCRITOR**

Nace en Madrid, en 1963, en el seno de una familia de artistas y se forma en un ambiente cultural alemán. Es nieto del ensayista y crítico de arte Eugenio D'Ors, hijo de una filóloga y de un médico dibujante, y discípulo del monje y teólogo Elmar Salmann.

## INICIACIÓN AL DESIERTO



Desde hace ya casi cuatro años ofrezco retiros de fin de semana para iniciarse y profundizar en la meditación y el silencio interior tanto a creyentes y no creyentes. Tras haber explicado las pautas más elementales para el silenciamiento a más de quinientas personas y haberme entrevistado personalmente con casi todas ellas puedo afirmar - creo que con cierto fundamento - que el silencio es hoy nuestra

necesidad más primordial. Esto significa que no sabemos escucharnos a nosotros mismos y, en consecuencia, que tampoco sabemos escuchar a los demás, puesto que nadie puede dar lo que no tiene. Todos estamos de acuerdo, al menos en principio y en teoría, que escuchar es algo capital. Sin embargo, nadie nos ha enseñado. Nadie nos ha dicho cómo ejercitarnos en la atención. Todos vivimos encerrados en nuestro pequeño

yo, ignorantes de que existe todo un mundo más allá de nuestros pensamientos y sentimientos, de nuestras emociones, necesidades y deseos. Cultivar el silencio es - y por eso he aceptado escribir este artículo - una auténtica revolución.

Unas treinta personas acuden cada fin de semana a estas iniciaciones al silencio a la red de meditadores que he dado en llamar "Amigos del Desierto". Tras un breve saludo y unas palabras de bienvenida, explico cuáles son las reglas de juego para poder vivir una experiencia fundante y auténtica. Todos los presentes están ilusionados y expectantes. Han acudido por los motivos más variados: están en un momento vital de crisis o de cambio; practican yoga o zen, pero echan de menos una mayor profundidad; sienten una cierta insatisfacción en su forma de vivir el cristianismo; padecen situaciones de stress laboral o familiar y han oído que algo así podría venirles bien... Setenta por ciento son mujeres y el otro treinta, varones; casi todos entre los 40 y 60 años; la inmensa mayoría no son católicos practicantes, pero más de la mitad se considera cristiana; todos sin excepción se definen a sí mismos como buscadores. Nadie que no sea buscador, acude al silencio. El asunto es, obviamente, qué es lo que andamos buscando.

No sabemos escucharnos a nosotros mismos y, en consecuencia, tampoco sabemos escuchar a los demás, puesto que nadie puede dar lo que no tiene

Para la sorpresa de los asistentes, enseguida me pongo a cantar. Se trata de una poesía de Luis Rosales que adapta una de Juan de la Cruz que dice así: "De noche, iremos de noche, / que para encontrar la Fuente / sólo la sed nos alumbrará." La actitud del auditorio cambia en el acto por completo: han pasado de escucharme con el ceño fruncido a hacerlo con una suave, o incluso descarada, sonrisa. Es normal: nunca he cantado demasiado bien. Este cambio se debe a que han pasado de una actitud fundamentalmente mental, que es la que se asume cuando se asiste a una conferencia, a un sapiencial. El intelectual es - así es como yo lo veo - quien quiere penetrar en la realidad; el sabio, por contrapartida, aquel que permite que la realidad entre en él y le conmueva. Pues bien, eso mismo es lo que pretendo que se fomente en esos dos días de retiro: la receptividad, la acogida, la actitud discipular. Sin este talante de aprendiz, no existe el camino espiritual. Porque si el gesto es el dominio del cuerpo, y la palabra el de la mente, el silencio es el campo del espíritu. Y ello hasta el punto que puede afirmarse que no hay espiritualidad sin silencio

o, más aún, que experimentar el silencio es tanto como entrar en la dimensión espiritual que constituye al ser humano. El silencio es ese espacio/tiempo en que no nos vertemos al exterior, sino en que nos recogemos por dentro, posibilitando la conciencia de eso que llamamos mundo y que entendemos por yo.



Tras explicar que cantando cumplimos secretamente nuestra aspiración más profunda, que no es otra que la unidad (lo que se ha posibilitado gracias a una sencilla melodía y a unas pocas palabras), invito al público a que cante conmigo. De este modo, no soy el único que pierde la reputación y es así, en fin, sin reputación o imagen que salvar, como se posibilita el milagro de la comunicación. Claro que decir que nuestro principal anhelo es la unidad es tanto como declarar que nuestro principal problema es la división o la fractura. Y así es: en nuestro interior estamos divididos (queremos una cosa y su contraria); estamos separados y hasta enfrentados con los otros (casi siempre por prejuicios, ideologías o tonterías, pues es infinitamente más importante lo que nos aúna que lo que nos fracciona); y, en fin, divididos de ese misterio de la Vida que los creyentes llamamos Dios.



**Sin este talante de aprendiz, no existe el camino espiritual. Porque si el gesto es el dominio del cuerpo, y la palabra el de la mente, el silencio es el campo del espíritu.**

En ese pequeño canto sanjuanista están las tres palabras clave de la experiencia del silencio: la Fuente, la sed y la noche. Porque lo cierto es que todos buscamos una fuente de sentido y de plenitud, con independencia de cómo la llamemos. Y porque todos nos acercamos o alejamos de esa fuente en la exacta medida de nuestra sed. El camino que va de esa sed hasta esa fuente es nocturno, es decir, comporta dificultades. La mística es el arte de la unidad: pretendemos unirnos a la luz, por supuesto; pero para ello hemos de atravesar algunas sombras. El silenciamiento o recogimiento interior, con independencia de la religión que se profese o sin ninguna religión, es una vía para la unificación. El hombre se realiza cuando es uno sin matar a los muchos que le constituyen, sino dándoles un juego armónico. El hombre, por el contrario, sufre y se pierde cuando vive en la fragmentación.

Conviene advertir que el silencio que la meditación propicia no es en el fondo nada; es algo así como un marco en el que cada uno mete lo que es hasta que de pronto ese marco vacío se convierte en un espejo. Pero lo que allí vemos, por desgracia, no nos suele gustar y, por ello, desviamos la mirada y comenzamos a decir

**El silenciamiento o recogimiento interior, con independencia de la religión que se profese o sin ninguna religión, es una vía para la unificación.**

que el silencio no es lo nuestro. Si perseveramos, en cambio, si no huimos de lo prosaico que en primera instancia nos ofrece el silenciamiento, tal vez entonces llegue el día en que ese espejo se convierta en una ventana y en el que descubramos, maravillados, que hay todo un paisaje y un horizonte por contemplar. Que somos más de lo que pensábamos. Que la vida no es sólo sota, caballo y rey, sino toda una baraja. Que detrás del recibidor, por dar otra metáfora, había todo un castillo por explorar.



**Que la vida no es sólo sota, caballo y rey, sino toda una baraja. Que detrás del recibidor, por dar otra metáfora, había todo un castillo por explorar.**

Las reglas del juego de nuestras iniciaciones al desierto son cuatro. Primera: no hablar. Resulta obvio que todo silencio suponga abstenerse del lenguaje oral, pero mi experiencia en la animación de estos retiros me confirma en que es preciso explicitarlo, pues esta primera consigna es de hecho la primera que se suele olvidar. Buena parte de los asistentes, además, no han hecho nunca la experiencia de estar 48 horas sin pronunciar palabra, y esto constituye casi siempre y para la mayoría una grata novedad.

La segunda regla es no gesticular. Aunque parezca increíble, son muchos los que creen cumplir con el silencio si no profieren palabra, comunicándose con los demás mediante muecas o gestos. Resulta una advertencia casi infantil, pero la experiencia me dicta una vez más la conveniencia de explicitarla.

Tercera regla: no leer. Los occidentales hemos identificado la lectura con la vida interior, ese ha sido nuestro error. Ocupando buena parte de la misma, los libros no agotan la interioridad. La lectura, además, supone un enriquecimiento para la mente, pues por su medio nos

abastecemos de imágenes e ideas. Pero el silencio no busca la riqueza interior, sino precisamente la pobreza, lo que en el budismo se llama vaciamiento y en el cristianismo olvido de sí. Los meditadores no nos ejercitamos en el silencio para llenarnos, sino justamente para vaciarnos y así, vacíos, experimentar esa sed primordial que nos acerca a la Fuente. Nos vaciamos porque vacío y plenitud se dan la mano, porque nada y todo son, como testifican todos los místicos, una única cosa.



**El silencio no busca la riqueza interior, sino precisamente la pobreza, lo que en el budismo se llama vaciamiento y en el cristianismo olvido de sí.**

La última regla de juego es, desde luego, la más difícil, y suelo decirlo a sabiendas de que serán pocos los que la seguirán: desconectar los teléfonos móviles. Pasar dos días sin comunicación con el exterior es algo, por lo general, superior a nuestras fuerzas. Casi nadie sabe estar hoy un rato sin conexión a internet; eso es un hecho indiscutible, como demuestra la inmediatez con que encendemos nuestros teléfonos móviles en cuanto aterrizamos y nos bajamos de un avión. Y sin embargo, a mayor conexión con el exterior, menor con el interior. No es posible estar fuera y dentro de una casa al mismo tiempo. Sin desengañarnos de la red, nuestro retiro del mundo es sólo una ilusión.

Doy fe de que la práctica totalidad de cuantos se inician a la experiencia del silencio en los Amigos del desierto, como probablemente de quienes lo hacen por otros métodos con el aval de cierta tradición, quedan no sólo sorprendidos de su capacidad de resistencia -así la llaman-, sino de los efectos que produce en el alma humana, que inesperadamente se esponja y alegra, y ello hasta el punto de propiciar una cierta relajación de las facciones. El silencio hace milagros, aunque no naturalmente en dos días y para siempre. El silencio nos reconcilia con lo que somos y nos hace mejores. Gracias al silencio comenzamos a parecernos a quienes realmente somos, y esa es, ciertamente, la mejor de las noticias. ■





## RELATO

JUANJO VALLE-INCLÁN • RESPONSABLE DE PERSONAS Y VALORES • MEDIAPOST GROUP  
Mediapost Group ofrece herramientas de marketing destinadas a mejorar la relación con los clientes.

[www.mediapostgroup.es](http://www.mediapostgroup.es) • [info@mediapostgroup.es](mailto:info@mediapostgroup.es)

# SU SATISFACCIÓN ME IMPORTA UN CARAJO



A na y Álvaro salen de casa. Les ha costado levantarse. El viento arrecia. Se dirigen al trabajo. Hay mucho tráfico. Será como otra jornada cualquiera... Pufff

Carmen y Carlos salen de casa. Se han levantado con energía. El viento arrecia. Se dirigen al trabajo. Hay mucho tráfico. Será otra jornada diferente a la anterior... Vamossss.

¿A cuál de estas personas prefieres como miembro de tu equipo? Conozco la respuesta, pero... La realidad es la que es. En España, 7 de cada 10 personas se levantan sin ganas porque dicen sentirse insatisfechas con su trabajo.

**En España, 7 de cada 10 personas se levantan sin ganas porque dicen sentirse insatisfechas con su trabajo.**

Portanto, tienes dos opciones: Mirar hacia otro lado argumentando que la satisfacción de la gente que trabaja contigo te importa un carajo o, por el contrario, actuar.

Si eliges mirar hacia otro lado te voy a pedir dos pequeños favores a cambio: El primero que en unos meses, en uno o dos años, me escribas con la siguiente información: En cuánto han mejorado tus resultados (los tuyos), con cuánto talento cuentas en tu equipo, cuál es el grado de satisfacción y de compromiso de tus colaboradores,...

El segundo, que antes de que te decidas podamos conversar sobre ello. Te pediré que me dejes mostrarte algunos datos sobre tu empresa, sobre tus equipos. Grandes cifras, sin muchos detalles



- El 69% de las personas de tu equipo dicen no sentirse motivadas en su trabajo
- El 41% de tu equipo se muestra insatisfecho con el equilibrio de la vida profesional y personal
- El 37% de tus colaboradores se siente muy estresado en su trabajo
- El 25% argumenta que su falta de motivación viene provocada por factores de remuneración.
- El 19% esgrime como causa, la no retribución/reconocimiento de sus logros

Tú que eres una persona que sabe argumentar muy bien me dirás que eso tiene poca importancia, que según los estudios un 60% de los trabajadores en España no piensa en abandonar su empresa, que la situación tampoco es tan grave, que a poco que se les dé.



Te haré dos preguntas, ¿te puedes permitir el hecho de perder a un 40% de las personas de tu equipo? Por otra parte, el hecho de que el 60% no digan que no quieren marcharse de la empresa, ¿significa que están comprometidos con tus objetivos?

Me dirás que eso se soluciona con un incentivo por cumplimiento de objetivos. Que así conseguirás que se comprometan.

Te preguntaré si los salarios de tus colaboradores están en función de sus responsabilidades.

Me responderás que pagas adecuadamente a tu equipo. Que ganan lo suficiente. Que están comprometidos con los objetivos y que pagas unos variables a final de año.

No lo pondré en duda, pero te daré otro dato: El 44% de las personas que trabajan contigo basan su compromiso en el temor a perder su trabajo. Te invitaré a que pruebes a escuchar a otras personas a expertos en la materia. Puede que te diga algunos nombres como [Daniel Pink](#) o [Simon Sinek](#). Te diré que no siempre el incentivo funciona, que existen otras vías.

Argumentarás que todos estos son gurús que aportan cosas que luego no se pueden implantar. Que están muy lejos de la realidad.

Te diré que si analizaras los datos te darías cuenta de que con tu experiencia y tus conocimientos, esta labor no es tan complicada. Que tienes que trabajar en mejorar el clima laboral porque el 41% de las personas que trabajan contigo es lo que más valoran, que dejes que tu equipo aporte ideas porque un 28% lo consideran importante para estar satisfechos en su trabajo. Que en parte tienes razón porque un 16% de las personas de tu equipo valoran que se les reconozcan los logros, pero también otras cosas, como un trabajo desafiante, un líder motivador o posibilidades de crecer.

Me mirarás pensativo

Y aprovecharé tu silencio para pedirte que te respondas a esta pregunta: ¿Qué tipo de personas quieres que trabajen en tu equipo?

Me responderás:

- Personas que aporten un alto nivel de contribución al negocio
- Personas que vivan la empresa, que encarnen sus valores
- Personas que sean un ejemplo a seguir
- Personas que sean capaces de crear y mantener un buen clima

Y te convencerás porque realmente eres un@ LÍDER. Y te diré que va a ser una tarea que te va a llevar mucho tiempo y que te supondrá muchas frustraciones, pero que al final lograrás tres cosas:

1. Que Ana y Álvaro lleguen a levantarse con ganas y hacer cada jornada diferente
2. Que Carmen y Carlos nunca pierdan esa energía
3. Tener cuatro colaboradores que vienen enchufados de su casa

Puede que al final tengas tus dudas y me digas que por mucho que tú hagas es difícil que estas cuatro personas vengan del todo enchufadas de casa porque no todo depende de ti, que hay factores externos que les afectan.

Te daré la razón pero te pediré que para todo esto obviemos los aspectos macro como la situación política, la falta de fe en el futuro del país, la corrupción, la precariedad del empleo... porque el 100% de tus colaboradores se muestran más confiados en tu proyecto que en los de su país. ■

JOAQUÍN TAMAMES • PALACIO DE HIELO S.A. (LA NEVERA) • ADMINISTRADOR  
Licenciado en Derecho-Complutense y MBA-IESE. Trabajó en banca de inversión (1982-2010) Ahora trabaja como consejero de empresas. Dedicó tiempo a la fundación Ananta. • [www.fundacionananta.net](http://www.fundacionananta.net)

## RECOGEMOS LO QUE SEMBRAMOS



**O**casionalmente leemos en las noticias que un barrendero o un taxista encuentra un sobre con mucho dinero y lo entrega a las autoridades. Las cantidades son a veces millonarias, en términos absolutos y no digamos en relación con el salario del que entrega ese dinero.

También somos testigos cada día de millones de actos nobles y solidarios en el mundo, muchos de ellos anónimos. Personas que dan y se dan haciendo buenas todas las enseñanzas que recuerdan al hombre su dimensión más elevada.

Frente a este tipo de personas, están las que todo lo quieren para ellas, las que acaparan, las que roban y las que mienten. Son también muy numerosas y las hay en todos los ámbitos. Ese robo puede ser físico pero también emocional.

La ley del karma que se explica en las enseñanzas orientales, y que en Occidente es la ley de la causa y el efecto, es inapelable y al final del día recogemos lo que sembramos. A veces la cosecha se recoge muy pronto. Otras veces tarda más, y parece que ciertas conductas como la mentira, el engaño y la indignidad no pasan factura a sus protagonistas.

Pero realmente sí pasan factura. Dice Aïvanhov que todo queda inscrito en el Libro de la Vida. Y el ser humano ha recibido un gran regalo: el libre albedrío. El libre albedrío nos permite intentar vivir en dignidad o en indignidad, en verdad o en mentira. A veces las fronteras parecen borrosas, pero la mayoría de las veces están muy diáfnas. Cada uno de nosotros puede mirar dentro y también a su vida pasada para intentar cuantificar su saldo neto entre unas y otras, y actuar en consecuencia a partir de entonces. Porque otro de los milagros de la vida es que cada mañana nos da una nueva oportunidad para caminar erguidos e intentar hacer bueno aquello que hemos aprendido, incluso a través del tropiezo. Las caídas son grandes

oportunidades: “se cayó del caballo y despertó”. Borges lo explica muy bellamente en su cuento “Funes el Memorioso”.

El Libro de la Vida, decíamos, toma nota de todo. Están los que insisten en sembrar dignidad y verdad. En cada pequeña cosa y por extensión en las grandes. Son la sal de la tierra. Son muchos, en los cinco continentes. Son un gran ejército, que nos llama. Su arma es la verdad y la nobleza. Esos seres son la gran esperanza.

En el Libro de la Vida, tantas veces se nos recuerda, todo queda inscrito ■

La ley del karma que se explica en las enseñanzas orientales, y que en Occidente es la ley de la causa y el efecto, es inapelable y al final del día recogemos lo que sembramos. .



JAVIER LEÓN • ANTROPÓLOGO Y EDITOR

Javier León (Barcelona, 1973) es antropólogo, escritor y editor. Desde hace un tiempo decidió vivir en una pequeña cabaña en el bosque. No como renuncia, sino como forma de demostrar que otro mundo es posible.

[www.proyectocouso.org](http://www.proyectocouso.org) • [javier@धारana.org](mailto:javier@धारana.org)

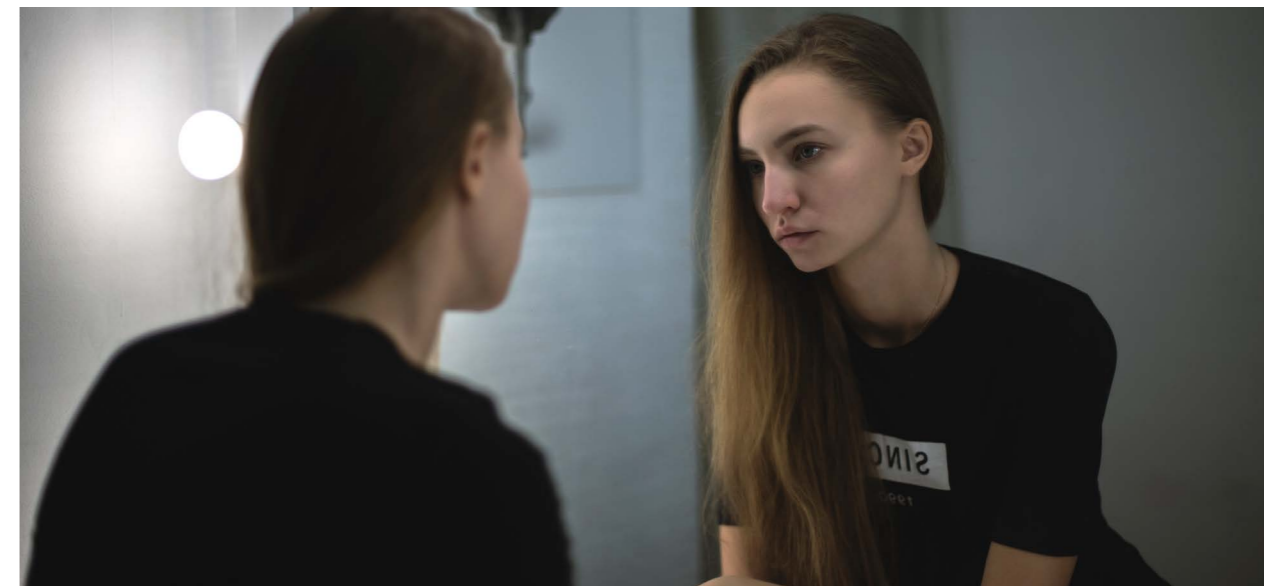
## HACIA LA INEVITABLE REVOLUCIÓN INTERIOR



Nos ha costado más de cien años de revoluciones, terminando este año por celebrar el final de una de las grandes revoluciones del pasado “corto siglo XX”, en expresión del historiador británico Eric Hobsbawn, para darnos cuenta de que la única, inevitable y viable revolución verdadera es la interior. Los regímenes, los sistemas y las organizaciones sociales pueden cambiar de fórmulas para intentar subsistir, pero en el fondo, no importa el color de uno u otro, nada cambia realmente si dentro de los registros de la sociedad en general no hay un cambio sustancialmente interior. La sangre, el terror y la imposición nunca fue revolucionario, aunque fuera, en siglos pasados, la única vía posible para propiciar cambios sociales. El siglo XX, casi como continuación del XIX, nos llenó la vida cultural, social, política y económica de revoluciones que pretendían cambiar la parte más epidérmica de la sociedad, olvidando el trasfondo que la conforma: el ser humano.

El siglo XX, casi como continuación del XIX, nos llenó la vida cultural, social, política y económica de revoluciones que pretendían cambiar la parte más epidérmica de la sociedad.

En este nuevo siglo XXI, llamados por algunos la “era del saber”, estamos reviviendo la llama antigua de buscar en nosotros mismos la verdadera esencia de las cosas. Algunos sociólogos apuntan a que el ser humano empieza a comprender la verdadera posibilidad de emancipación material, y por lo tanto, también espiritual. Pero esta vez desde una perspectiva no religiosa, sino desde una visión espiritual laica, como si incluso pudiéramos liberarnos de antiguos dioses que ya poco aportan a nuestro consumo de creencias. El logos se convierte necesariamente en praxis.



Esta emancipación es posible gracias a las tecnologías. La ambición material del siglo pasado se está volcando hacia la búsqueda del conocimiento o la experiencia más que al consumo de cosas. El ser humano emancipado busca una vida sencilla pero plagada de libertad individual y placer existencial, es decir, satisfacción por el encuentro con la generosidad hacia los otros y la amabilidad de hacer bien las cosas dentro de todos los ámbitos de su devenir. La búsqueda incansable de la excelencia ahora es posible sin derrochar grandes fortunas o gran parte de nuestro único recurso con valor, el tiempo. Podemos sentarnos apaciblemente en una montaña o un bosque y podemos resolver nuestras particularidades vidas con cierto grado de sencillez, y por lo tanto, de felicidad. El ser humano se reencuentra en este nuevo siglo con el reto de volver a la inocencia, candidez y espontaneidad de una vida simple. Renunciar a cosas para vivir experiencias que enriquezcan nuestra alma nunca fue más fácil y seguro.

**La búsqueda incansable de la excelencia ahora es posible sin derrochar grandes fortunas o gran parte de nuestro único recurso con valor, el tiempo.**

Inclusive las nuevas empresas y los nuevos emprendedores pueden vivir una vida nueva cuya ambición no sea el tener cosas y acumular bienes, sino el experimentar una nueva forma de riqueza: la interior. Esta se desarrolla en grupos de trabajo cuya vara de medir tiene más que ver con un liderazgo interior y grupal, donde el apoyo mutuo y la cooperación forman parte del nuevo vínculo empresarial. La competencia deja paso a la colaboración y así, en este nuevo marco de valores y responsabilidades compartidas, todos ganan, todos mejoran, todos son más felices.

Por eso la nueva revolución será interior, cargada de valores humanos con deseos de ayudar y apoyar a los otros, con ganas de hacer de la vida un sentido profundo, un viaje perfecto para crecer y compartir desde cualquier ámbito de nuestra vida. Un viaje apasionante hacia dentro y hacia fuera en unión permanente y alegre con los otros. Feliz vida, feliz camino ■



JÓVENES DE 13 A 18 AÑOS

## VERANO INTERNACIONAL Y SOLIDARIO 2018

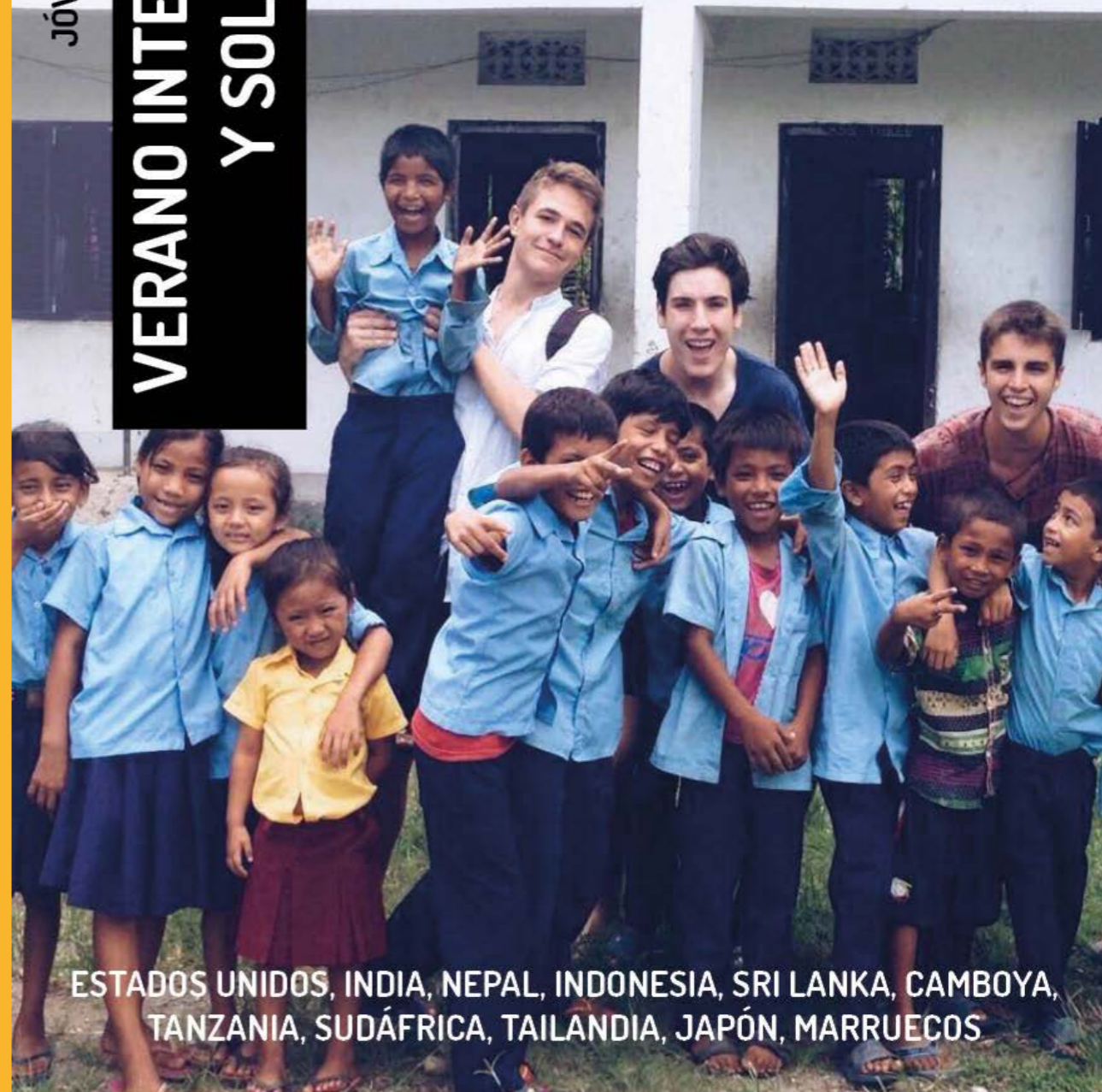


**pandora**  
Asociación para la Integración y Progreso de las Culturas



SHREE BASANDHARA COMMUNITY PRIMARY SCHOOL

MANGALPUR 7 CHITWAN  
ESTD 2061



ESTADOS UNIDOS, INDIA, NEPAL, INDONESIA, SRI LANKA, CAMBOYA,  
TANZANIA, SUDÁFRICA, TAILANDIA, JAPÓN, MARRUECOS

EXPERIENCIAS INTERNACIONALES QUE TRANSFORMAN

[www.aipc-pandora.org](http://www.aipc-pandora.org)

CARLOS LAGUNA  
Desarrollador de software en Galanta y estudiante de Psicología en la UNED

# UNA SOLA RAZA



La comunidad científica ha desterrado en las últimas décadas la existencia de razas dentro de la especie Homo sapiens. Las diferencias externas causadas por los genes no solo han resultado ser insignificantes, sino que, en la práctica, son inútiles para valorar lo más esencialmente humano que es nuestra conducta y nuestro pensamiento.

El desuso de la raza como categoría humana no responde a planteamientos políticamente correctos, ni a un intento de compensar moralmente a las víctimas de los estragos producidos por el racismo. El término etnia ha terminado por desplazar al de raza. Por etnia entendemos a todo grupo humano que comparte una identidad, historia y cultura particulares, al margen de sus características físicas y genéticas.

Las diferencias externas causadas por los genes no solo han resultado ser insignificantes, sino que, en la práctica, son inútiles para valorar lo más esencialmente humano que es nuestra conducta y nuestro pensamiento.

Después de los avances de las últimas décadas, se sabe que la distancia genética entre dos africanos separados por apenas cientos de kilómetros, que para las antiguas clasificaciones raciales serían considerados como de raza negra, puede ser mayor que entre un europeo y un asiático que consideramos pertenecientes a razas diferentes. Además, los grupos humanos se han mestizado hasta la saciedad, hallándose en un individuo rastros genéticos de innumerables poblaciones humanas lejanas en el tiempo y el espacio.

Recientes evidencias indican que hace alrededor de 300.000 años existieron en África Central individuos arcaicos de nuestra especie. En ese continente, H. sapiens ha permanecido cinco sextos de su existencia. Por tanto, la mayor parte de la variabilidad genética humana se concentra en África. El resto, los descendientes de aquellos individuos que se aventuraron fuera del continente africano hace unos 60.000 años, aparecimos como adaptaciones superficiales al entorno local, modificando alrededor de un 0,01% de nuestros genes. La alimentación, la higiene y el cuidado de la salud hacen que las diferencias físicas y la esperanza de vida entre unos y otros grupos sea hoy todavía mayor.

Las teorías raciales han proporcionado cobertura psudocientífica y moral al abuso de unos grupos humanos por otros.



Aunque resulte muy sencillo diferenciar a un recolector bosquimano semidesnudo de un trajeado bróker irlandés, las diferencias que más parecen separarlos tienen que ver con la cultura en la que han crecido y no con sus genes o su aspecto. Como podemos comprobar todos los días, niños adoptados de continentes lejanos se sociabilizan de idéntica manera a los naturales de esta tierra, al margen de sus genes, sin más problemas añadidos que los derivados del trato recibido por aquellos que no dejan de recordarles su pertenencia a una supuesta raza diferente.

Nuestra especie es muy dada a la categorización social, a asignar ciertas características a grupos humanos para albergar la ilusión de conocer a los individuos pertenecientes a esa categoría. Ese afán categorizador nos ha llevado a pensar que las diferencias externas nos separan más de lo que en realidad lo hacen, mientras que teorías basadas en la supremacía racial han tratado de justificar el abuso legal de unos grupos humanos por otros. Pero en última instancia, hoy, casi todos coincidiremos en que la decencia y la calidad moral carecen de correlato con el color de la piel.

Contra la categorización étnica o racial siempre existe la posibilidad de adscribirnos a una categoría superior, la que nos hace a todos ser miembros de la misma especie. Al fin y al cabo, todos tenemos parecidas aspiraciones y similares anhelos ■

La mayor parte de la variabilidad genética humana se encuentra en África, donde nuestra especie ha permanecido cinco sextos de su existencia.

Reproducción del clásico experimento de Kenneth y Mammie Clark con niños y muñecas en los años treinta del siglo pasado, que ponía de manifiesto el prejuicio basado en la raza y la percepción de la supremacía de blancos sobre negros.

 >> ver vídeo

# 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](https://hayderecho.com/colabora)



**HAY DERECHO**  
Por una conciencia cívica



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"

# JOAN CRAWFORD

## la reina del "glamour"



No ha habido otra estrella capaz de amoldarse tanto a los gustos y modas como la glamurosa Joan Crawford. Su afán de supervivencia en el medio que le hizo famosa fomentó en ella una capacidad camaleónica para amoldarse a los cambios y vaivenes de la industria. Con su fuerte y, según algunos, peligrosa personalidad supo aferrarse a su trono de reina, para permanecer inmarchitable en el tiempo contra viento y marea, sosteniendo firme su leyenda sobreviviendo incluso a la debacle del sistema de estudios, donde tantas estrellas de la época dorada hallaron su final. Empezó su carrera como dinámica flapper en la época muda, para pasar a convertirse en la fantástica maniquí de la Metro durante los años 30 y 40. Manejó con sabiduría la iluminación, el maquillaje y el vestuario, beneficiándose del talento de los mejores profesionales que el mundo del Cine podía dar en aquella época, especialmente el célebre modisto Adrián, que cansado de intentar esconder la anchura de sus hombros,

Con su fuerte y, según algunos, peligrosa personalidad supo aferrarse a su trono de reina, para permanecer inmarchitable en el tiempo contra viento y marea

casi masculinos, convirtió esa característica física en ventaja, exagerándola con unas famosas hombreras que copiaron todas las mujeres de América y por ende del mundo entero. Por encima de sus capacidades interpretativas, su atractiva imagen y estudiado estilismo fueron los auténticos protagonistas de toda esta etapa y los paseo como nadie por melodramas y comedias inolvidables, especialmente al lado del "rey" Gable, con quién formó una estremecedora pareja en ocho filmes.



Mujeres (1939), Filmaffinity





Su provocativa y descarada imagen de estos tiempos encajaba a la perfección con el cinismo y socarronería de Gable, aportando entre ambos momentos de “alta tensión sexual” en un tiempo en que las cosas se tenían que contar de un modo mucho menos evidente y en donde el pecado siempre encontraba su castigo. Hasta 1944 brilló en el estudio del león ganando posiciones con títulos como “Amor en venta” (1931), “Gran Hotel” (1932), “Alma de bailarina” (1933), “Maniquí” (1937), “Extraño cargamento” (1941), “Un rostro de mujer” (1941), “Cuando ellas se encuentran” (1941) o “Mujeres” (1939) (posiblemente su película mejor acabada de aquellos años).

Cuando Louis B. Mayer rescindió su contrato con el estudio, algo que la estrella no perdonaría nunca, pasó a formar parte de la escudería de la Warner y se convirtió en actriz. Sometiéndose a una nueva transformación física, dio el paso a papeles más maduros,

escupiéndole al magnate de la Metro el Oscar obtenido con su sufrida interpretación de Mildred Pierce en “Alma en suplicio” (1944), una madre abnegada capaz de acusarse del asesinato cometido por su hija, que le abrió las puertas a una segunda carrera en un momento crítico para su continuidad cinematográfica. En adelante explotaría una línea de personajes en los que daba vida a mujeres duras, echas a sí mismas, en títulos clásicos del melodrama destinados en su mayoría al público femenino del estilo “Humoresque” (1946), “Amor que mata” (1947), “Flamingo Road” (1949), “La envidiosa” (1950), “Una mujer peligrosa” (1952) o “La abeja reina” (1955). Al margen de todas ellas dos obras maestras imprescindibles, su papel de Viena en el western “Jhonny Guitar” (1949), otra protagonista de armas tomar, y el filme de terror “¿Qué fue de Baby Jane? (1962), donde llevó a cabo un inmortal “tour de force” con su odiada compañera Bette Davis que constituye una auténtica delicia para mitómanos. La gran Bette dedicó a la estrella una de sus frases lapidarias “Es una zorra, se ha acostado con todo el mundo en Hollywood excepto con la perra Lassie”.

**Explotaría una línea de personajes en los que daba vida a mujeres duras, echas a sí mismas, en títulos clásicos del melodrama destinados en su mayoría al público femenino.**

Contrajo matrimonio en cuatro ocasiones. Las tres primeras con los actores Douglas Fairbanks Jr, Franchot Tone y Phillip Terry, y la última con el presidente de Pepsi-Cola Alfred Nu Steele. Esta última unión la convirtió en una viuda muy rica, que asumió incluso por un tiempo la dirección de una de las compañías más poderosas del mundo, haciendo gala de su carácter ambicioso y emprendedor. Nunca tuvo hijos, según algunos para no estropear su figura, aunque adoptó en cuatro ocasiones. Su hija Christina le regaló una venenosa biografía, “Queridísima mamá”, en la que relataba espeluznantes episodios de malos tratos y una vida muy alejada de la imagen de madre sufridora que daba en la pantalla.

No obstante sus admiradores, que son legión, siempre la recordaremos dibujándose entre las sombras brumosas del melodrama en blanco y negro, con aquellos ojos expresivos, boca enorme e impecablemente vestida, retando al tiempo a doblar su voluntad de hierro ■



CARLOS G. ALMONACID • COACH, FORMADOR Y SPEAKER.

Trabajo la motivación, la emoción y la comunicación en personas, organismos y empresas. Diseño e imparto talleres, charlas y sesiones privadas para personas con sueños, metas y en proceso de cambio. También podría decir que solo hago lo que me apasiona.

## AQUÍ TIENES TODAS LAS RESPUESTAS



¿Quizá todo lo que he olvidado sea lo que más me beneficia ahora en mi vida? ¿Quizá muchas de las cosas que aprendí en el pasado ya no me funcionan en el presente? y ¿quizá mucho de lo que hoy en día “creo” no me acompaña para hacerme feliz sino para protegerme?

¿A lo mejor si recorriéramos nuestra vida hasta un momento en el que nos sentimos plena y absolutamente felices llegaríamos a la infancia? ¿Era ese el momento de nuestra vida en el que menos recursos teníamos y más vulnerables parecíamos? ¿Los niños que algún día fuimos no salían siempre adelante, se peleaban, lloraban, se equivocaban casi cada día, discutían a gritos, magullaban sus rodillas, se hacían heridas, se enfrentaban en cada momento a la mayor de las incertidumbres, casi no sabían caminar, se les caían los dientes, se les quedaba pequeña la ropa, no sabían atarse sus cordones, les daban de comer, actuaban, luchaban por lo que querían, costase lo que costase y prácticamente todos los días se enfrentaban a una nueva experiencia por primera vez? ¿Acaso no eran felices? ¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo por primera vez?

¿Es posible que fuéramos inmensamente felices sin saberlo?, ¿sin preguntarnos cómo o por qué?, ¿quizá simplemente éramos, lo que quiera que fuéramos y algo en el camino de nuestro desarrollo fuimos olvidando hasta el momento actual? ¿Puede que no hiciera falta hacer nada, simplemente dejarse llevar, fluir, disfrutar, sonreír y aprender de cada situación a la que nos enfrentábamos? ¿Y si nos diésemos cuenta de que nacimos libres de miedos y poco a poco se los fuimos comprando de los demás? ¿de nuestros padres?, ¿de nuestro entorno familiar?, ¿de nuestra sociedad?, ¿nos creamos los nuestros propios quizá?



¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo por primera vez?

¿Será que el miedo es necesario para protegernos? ¿Pero de qué? ¿De quién? ¿Alguna vez has mirado de frente a tu miedo y le has preguntado: “¿qué estás protegiendo, miedo?”? ¿Y si pruebas?, ¿puede que te sorprendiera la respuesta? ¿Y si muchos de estos miedos ya no protegen nada, solo nos limitan? ¿Y si otros de estos miedos llevan tanto tiempo con nosotros que se han hecho grandes muros de protección que en algunos casos aprietan tanto lo que protegen que finalmente lo asfixian, lo estrangulan? ¿Puede que los miedos protejan lo que amamos y a veces demasiado; tanto que lo perdemos, por el miedo a perderlo? ¿Podría ser que el temor fuera lo contrario al amor y que temer fuera lo contrario a amar? ¿Y si todo lo que se aleje de la capacidad de “dejar ser” no fuera amor, sino alguna forma de apego?

**¿Y si muchos de estos miedos ya no protegen nada, solo nos limitan?**

¿Y si te dijera que la palabra Amor viene de amort, y que significa hacia la muerte o hasta la muerte? ¿Y si realmente eso fuera amar, sin medida, sin tiempo, sin cuerpo? ¿Y si el amor en su máxima intensidad se transformara en la Paz, en la paz con nosotros mismos, paz con las personas que elegimos a nuestro lado, la paz con el mundo; la Paz?

**¿Y si todo lo que se aleje de la capacidad de “dejar ser” no fuera amor, sino alguna forma de apego?**

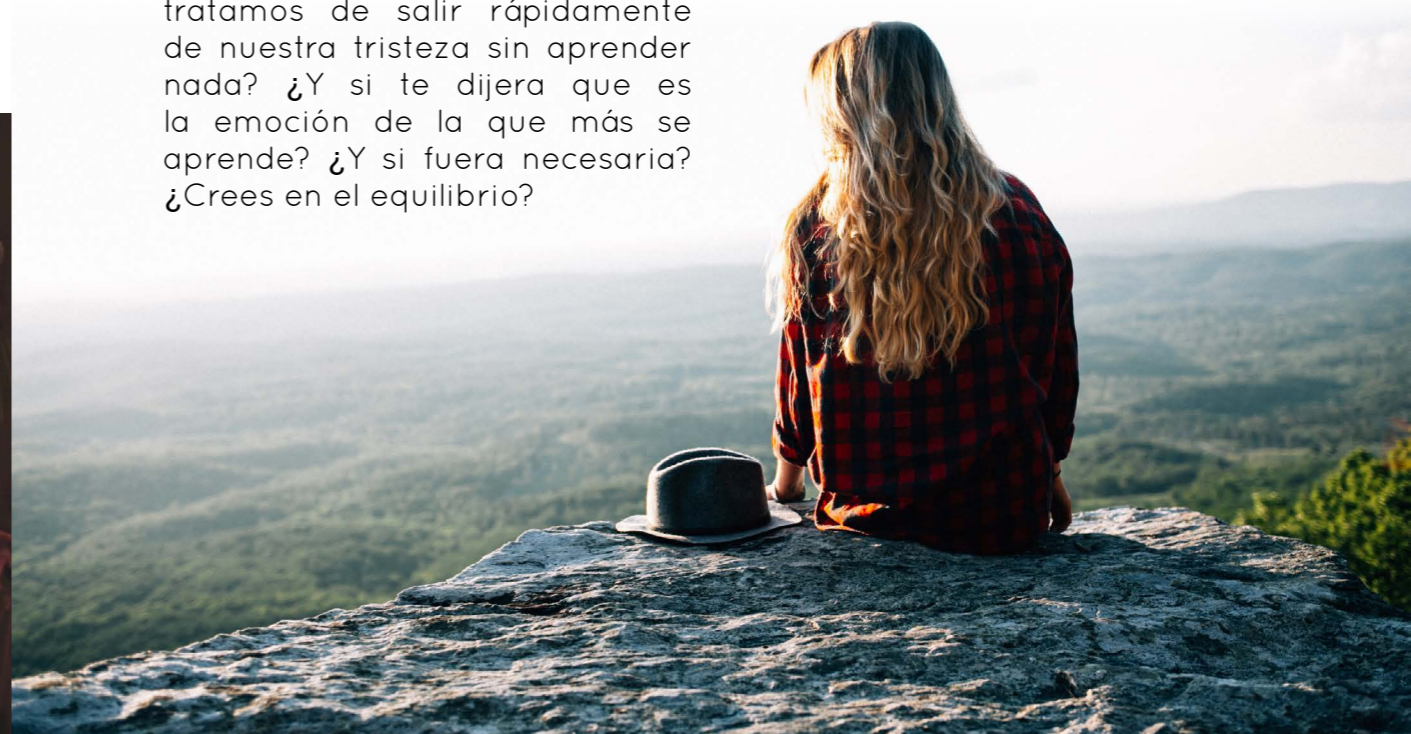
¿Quizá nos hacemos demasiadas preguntas? ¿Pasaremos demasiado tiempo en el mundo de la mente y poco en el de los sentidos? ¿Y si en el pasado, presente y futuro, solo hay uno de ellos que es tangible, posible y vivible? ¿Existe tristeza en el atardecer, en la gota de lluvia sobre la frente, en el horizonte del mar, en el olor a hierba mojada, en la caricia que eriza la piel, en el sostenido de un piano de cola, en lo salado en la punta de la lengua o en la textura de la arena bajo la planta de nuestros pies?

¿Has estado triste? ¿Cómo lo sabes? ¿Cómo sabes que eso es tristeza? ¿Necesitas quizá saber cómo te sientes cuando estás alegre? ¿Y si necesitamos de la tristeza para medir nuestra alegría? ¿Por qué creemos que estar triste es algo malo? ¿Por qué tratamos de salir rápidamente de nuestra tristeza sin aprender nada? ¿Y si te dijera que es la emoción de la que más se aprende? ¿Y si fuera necesaria? ¿Crees en el equilibrio?

**¿Has estado triste?  
¿Cómo lo sabes?**

¿Y si comenzamos de nuevo? ¿Y si nos dejamos de creer el cuento que nos contamos o el que nos contaron? ¿Y si dejamos de ser infelices, guapos, y feos, tristes, inútiles, pobres o desgraciados? ¿y si simplemente somos y dejamos los juicios para otros? ¿Te has preguntado alguna vez para que estás aquí? ¿Y si tuvieras otra oportunidad que harías? ¿Y si pudieras hacer algo hoy que harías? ¿Y por qué no lo haces?

**¿Eres feliz?**



## FUNDACIÓN HAY 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.

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

# PREMIOS HAY DERECHO



La **Fundación Hay Derecho** es el resultado de un proyecto nacido en 2010 orientado a promover la regeneración institucional, la lucha contra la corrupción y la defensa del Estado de Derecho. Su blog, [hayderecho.com](http://hayderecho.com), es un altavoz de información objetiva e independiente que aborda los problemas de nuestra sociedad y sus posibles soluciones, con especial énfasis en la regeneración democrática. Además, el trabajo de la Fundación se ve reforzado con estudios, acciones y eventos que hacen partícipe de su misión a la sociedad civil.

Una de sus acciones más conocidas son los [Premios Hay Derecho](#), con los que se reconoce y visibiliza la labor de aquellas personas que destacan en la defensa de los valores que promueve la Fundación. Actualmente, Hay Derecho ha lanzado la tercera convocatoria de sus premios. Cada año, más personas se animan a participar presentando sus candidatos, a quienes consideran relevantes en la defensa del Estado de Derecho. En esta edición, la convocatoria ha conseguido sumar un total de 19 propuestas.

La movilización que han generado estos premios es la prueba de que la sociedad civil cada vez se involucra más en las grandes causas sociales y que respalda a aquellas personas que destacan por su lucha a favor de los valores democráticos. Los temas que preocupan y en los que trabaja la Fundación son también **motivo de la atención de la sociedad civil**.

Por eso, en la tercera edición de los premios han concurrido candidaturas que tocan **grandes temas de la defensa del Estado de Derecho y de la concienciación ciudadana**. Estos temas son la (1) Transparencia, (2) la Libertad de Expresión y de Información, (3) la Lucha contra la Corrupción, (4) la Separación de Poderes y neutralidad de las instituciones y (5) la Defensa de los valores del Estado social y democrático de Derecho. Cada candidato destaca en uno de estos ámbitos.



Sin embargo, dos de las propuestas presentadas no han sido incluidas en la convocatoria a petición de los implicados, lo que muestra que todavía queda mucho camino por recorrer. Pero esto, lejos de desanimar, es un motor para seguir trabajando.

Desde la Fundación, se quiere promover -a través este tipo de acciones reputacionales-, **la labor de los candidatos al III Premio Hay Derecho**. En función de las grandes cuestiones que concurren este año a la convocatoria, te presentamos a los candidatos que destacan en cada ámbito.

Por su labor en materia de Transparencia destacan, de entre los 19 candidatos, la Fundación Ciudadana Civio y el portal de Sueldos Públicos. **Civio** centra su trabajo en vigilar la actuación de los poderes públicos, informar a todos los ciudadanos y presionar para lograr una transparencia real y eficaz en las instituciones. El Portal de **Sueldos Públicos** es el primer digital en España pionero en información sobre el salario de los políticos, aunque también tratan otros temas como transparencia, nepotismo o gasto público. Por ello, la labor de ambos candidatos configura una clara apuesta por la transparencia.

En la categoría Libertad de Expresión e Información concurren Pedro G. Cuartango, Carlos Almeida y David Bravo. **Cuartango**, en su etapa como director de El Mundo, se mostró implacable en la defensa de la libertad de prensa en favor de la verdad, manteniendo al margen del oficio los intereses económicos y políticos. **Almeida** destaca por su labor en ciberactivismo, ciberderechos y ciberdelitos. Además, es director legal de la Plataforma en Defensa de la Libertad de Información (PDLI). **Bravo** está especializado en derecho informático, libertad de expresión y propiedad intelectual; es conocido por su activismo en defensa del acceso libre a la cultura y conocimiento vía Internet.

En la Lucha contra la Corrupción destacan cinco de nuestros candidatos. **Joan Antoni Llinares** es el abogado y funcionario que ayudó a destapar las irregularidades del denominado “saqueo del Palau” en Valencia. **Elena Vicente** ha destacado por su dedicación constante en la defensa del Estado Derecho, actuando, no solo desde su condición de funcionario público, sino en el ámbito personal, desde la asociación Accors. En una línea similar, **Acción Cívica** contra la corrupción es una asociación independiente que da soporte a abogados españoles para que, de forma desinteresada, puedan personarse como Acusación popular en procedimientos judiciales por desvío de fondos públicos. **Fernando Urruticoechea**, como interventor municipal, se ha enfrentado a los alcaldes que han llevado a cabo prácticas corruptas, denunciando dichos casos. **Mariano Benítez de Lugo**, como ejercitante de la acusación popular, llevó a Mariano Rajoy a la Audiencia Nacional a comparecer como testigo por la trama Gürtel.



Algunos de los candidatos al III Premio Hay Derecho han sido ejemplares en el ámbito de la Separación de Poderes y la neutralidad de las instituciones. **Mercedes Alaya** ha sido la juez que ha investigado varios casos de corrupción en Andalucía, como el “caso Betis” o el “caso Mercasevilla”, del que sale a la luz el “caso Ere”. **Macarena Olona**, además de haber denunciado y luchado contra la corrupción, ha trabajado en la defensa de la dignidad de las Víctimas del Terrorismo. Gracias a la **Junta de Fiscales Anticorrupción** se efectuaron los registros previstos en el marco de la “Operación Lezo” que trató de paralizar el Fiscal Jefe Anticorrupción. **Fernando Clemente** ha obtenido importantes resoluciones judiciales en aras a limitar la arbitrariedad en el ámbito de los órganos de control del Tribunal de Cuentas, consiguiendo acotar los límites de discrecionalidad de los nombramientos por libre designación. **Jordi Cantallops** es un inspector de Educación en Cataluña que ha denunciado el adoctrinamiento educativo en dicha región, por lo que se le ha abierto un expediente disciplinario.

La última categoría, Defensa de los valores del Estado social y democrático de Derecho, no es menos importante. **Joaquín Contreras** ha encabezado la iniciativa y la movilización social por el soterramiento de las vías del tren que dividen la ciudad de Murcia en dos. **Faustino G. Zapico** ha desarrollado un modelo de éxito en prisión, orientado a la rehabilitación y reinserción social de los internos afectados por graves adicciones y poli-toxicomanías. La **Fundación Española de Debate Jurídico Universitario** (FEDEJ) impulsa a los jóvenes abogados a tener criterio sobre la actualidad jurídica, a mejorar su capacidad de análisis y a formarse en la debida defensa del Estado de Derecho. El último candidato, **Josep Borrell** ha destacado por su compromiso en defensa del europeísmo frente a los nacionalismos y su postura ante el reto independentista en Cataluña.

¿Quién es tu favorito? El 15 de diciembre el jurado decidirá quién es el ganador y el premio se entregará el 15 de febrero en Madrid■

Civio centra su trabajo en vigilar la actuación de los poderes públicos, informar a todos los ciudadanos y presionar para lograr una transparencia real y eficaz en las instituciones.

MARGARITA MANZANO VELÁZQUEZ •  
Artista multidisciplinar: Actriz, cantante independiente (Andaláfussion), Profesora de Hatha Yoga y creatividad.

# NOCHE DE VIENTO



**O**s voy a contar como un día fui muriendo. Fui muriendo de mí misma. Algo me llevaba sin darme cuenta, sin poder sujetarlo hacia otro lugar para así morir. Y rendirme de quién era en aquel momento. Y sólo así poder renacer de nuevo. Así la misma vida te cambia y te transforma en su compleja belleza... La he titulado:

## *Noche de Viento:*

Desde tu ausencia, desde tu huída yo me había adentrado, me había replegado hacia mí misma como una oruga, en proceso de crisálida, para tal vez algún día convertirme en ligera mariposa de alas doradas en púrpura. Tenía una especie de sensación de haber muerto y nacido de nuevo en aquel momento que tú, hijo mío, llegaste a la vida, una parte de mí moría para siempre y nacía otra nueva; al igual que ahora otra vez estoy muriendo, como si estuviera en otro lugar, en otro completamente desconocido para mí, en mitad de otra órbita no terrestre, con otras gentes, en otro cuerpo. Perdida en mitad de esta isla llena de volcanes, estábamos tú y yo hijo mío. Entre agua y volcanes que una vez erosionaron heroicos y devastaron pueblos enteros. Aparentemente están dormidos,

pero por dentro combustionan ardientes, álgidos y por qué no deseantes de expresarse en cualquier momento. La madre naturaleza siempre es caprichosa e imprevisible. Ahí estaba yo donde el viento despojaba de mi mente vespertinos recuerdos o tal vez los haría erosionar de improviso. ¿Cómo saberlo...? El viento me hacía resistirme y andar en su contra, me pulía y me depuraba de todo lo que me sobraba, aunque también sentía que podría hacerme caer de golpe en cualquier momento y arrastrarme sin remedio, pues todo se lo quería llevar. Me ponía la cabeza medio atolondrada, obtusa, iracunda, ahí estaba yo y tú hijo mío, resistiendo en mitad del desierto. La fiebre de la pérdida, la fiebre de la soledad, la fiebre enferma de la vida, que aunque estés rota por dentro, sigue, gira, camina sin ninguna otra dilación, pues ella no se detiene. Aquella noche sentía el viento aullar tan fuerte, tan reclamante que sentí morir.

*¿Quién eres tú?*

*¿Qué has venido a hacer aquí? ¿no me digas que no sabes algo que tienes que saber?*

Tenía una especie de sensación de haber muerto y nacido de nuevo en aquel momento que tú, hijo mío, llegaste a la vida, una parte de mí moría para siempre y nacía otra nueva

Me escondía de mí misma, me perdía en cualquier mirada bondadosa. Necesitaba ser sostenida aunque fuese un momento y anhelaba en lo más profundo encontrarme a mí misma en mitad de aquellas tinieblas.

### ¿Quién eres tú?

Entonces, tú podías venir a mí en cualquiera de tus formas. Algunas veces te metías, por dentro de mi carne, estabas en el viento, otras eras furia y pena; herida, que resquebrajaba, colmada en mi pecho como un estigma, como un tatuaje. Otras veces eras absoluto silencio cambiando éste el diseño de la noche. Esa noche tuve que levantarme, palpitándome errante el corazón. Tenía tanta sed, era como si un pedazo de mi ser se marchara, la lactancia todavía algunas noches me daba una sed enorme. Desde el otro lado tirabas de mí:

### ¿Quién eres?

Otras veces venías en forma de insecto: cucarachas gigantes; os metíais en mis zapatillas, entrabais por debajo de la puerta aunque yo ponía una toalla siempre aparecíais, incluso un día, navegante y plácida encontré una dentro de la cafetera; paseabais sin temor, yo os repudiaba con todas mis tripas hasta que un día empecé a aceptaros y a comprender el lenguaje secreto, el misterio que se me ofrecía, pues allí también estabas tú; o cuando por las noches recorríais cuidadosamente mi lamparita de papel. Veníais a traerme algún mensaje. Y dejé de resistirme.

Mis ideas tenían forma de fuego. Ante estas preguntas el viento desnudaba angélica cada frase. Tenía miedo, mucho miedo. Iba a ser una de esas largas noches de lo oscuro del alma y entonces algo me impulsó a dibujarte. ¡Quitó el cuadro de la mujer en la barca! Lo había dejado por no sentir tan desnuda y vacía la pared, por no sentir mi propia desnudez, por no sentirme, tan sola, será por eso que los cuelgan ahí. Sí, era ese típico cuadro veraniego que parece guardar secretos que esperan pacientes a ser preguntados. Y efectivamente ahí estabas tú esperando a ser llamado:

Caligrama oculto. Empecé a dibujarte, a sacarte a la luz. Representabas ensoñaciones, símbolos; formas inexplicables aparecían ante mí, onduladas, pinceladas de agua y cielo; tierra y veneno, cuando insomne y meditabunda, iba hacia la cocina, me preguntaba:

### ¿Quién eres? ¿Qué quieres de mí? ¿Estoy delirando?

Tú, hijo, dormías tranquilo como un ángel y nada parecía tumbarte. Tu madre, mientras tanto, se adentraba en las sombras rumbo a lo desconocido, paisaje que ella necesitaba abordar, era ése mi cometido. De pronto, la puerta del apartamento de abajo golpeó con fuerza empujada por el viento, clamando así su llanto, ininteligible y así permaneció toda la noche. Me asomé para ver qué era lo que pasaba. Salí al resquicio de la puerta, el viento apuntaba como flechas, bajé un poco las escaleras, pero estaba segura que era la puerta de abajo, la había escuchado otras noches, entonces bajé un poco más, sentí una gran escalofrío recorrer todo mi cuerpo. Me entró tanto terror que tuve que subir corriendo escaleras arriba como si alguien me hubiera dicho: ¡Vete! Y no vuelvas!! Me metí en casa, miré hacia delante y me dije:

Aquí estoy, preparada. Adelante. Como siempre mis arranques de fortaleza hacían de mí una mujer temperamental, con un cierto aire de orgullo y, por partida doble, sensibilidad, que ya desde muy pequeña me hacían retirarme a mi mundo y sentirme un tanto bruja. Sabía y poderosa, como tenía poderes, podía enfrentarme a todo aquello, aunque con cierto temor, sabía que debía hacerlo. Me agarré a mi amuleto del cuello y cerré los ojos. Hice acopio de todas mis fuerzas y me deje llevar en la cornucopia de esa noche. Allí, allí estábamos donde prácticamente no vivía nadie. La crisis había quebrado el complejo. En poco tiempo había estado abandonado y ocupado. En su época de esplendor fue uno de los mejores complejos de apartamentos en Costa Teguse. Ahora empezaba a rehabilitarse de nuevo, poco a poco, como yo misma. Tenía una piscina hermosa, grande que maquiavélicamente estaba siempre llena, pero que nadie podía utilizar. Los apartamentos blancos y relucientes que por el día parecían saludar alegremente, por las noches eran enormes bocas deseosas y hambrientas, hambrientas de mí, querían llenarse de mí... Algunas de

aquellas casas estaban vacías o habitaban en ellas gatos de todos los colores, botellas de otros tiempos, libros, ropas, calcetines, flotadores, herramientas, sillas, hamacas, juguetes, trastos viejos olvidados de otros inquilinos pero todos habían dejado sus recuerdos impregnados como filtros por aquellas paredes. Los apartamentos donde antes habían habitado familias, parejas, amigos, animales, ocupas... ahora estaban prácticamente abandonados. Tal y como yo misma me sentía. Un complejo apartado abandonado y lleno de fantasmas. ¿Qué hacía yo en mitad de aquella nada? ¿Qué quieres? ¿Por qué he venido aquí? Se hacía el silencio, el viento corría por todas partes...me agarré con más fuerza a mi amuleto. El viento soplaba acérrimo, cada vez con más fuerza, abarcaba toda la habitación. Toda la casa era como una ambiciosa respiración gigante, gimiente, incluso podía hablarme, conseguía mezclarse con la ideas de mi cabeza, era como si el viento entrara en mi cabeza, le diera la vuelta y la pusiera del revés a veces se hacía insoportable, agotador, esa noche sentí sumergirme en un terror inmenso. Inmenso e interior, era cuando entonces necesitaba tus brazos, tu calor o al menos, otro cuerpo donde agarrarme, otra alma que acompañara ese tormento ¿era parte del duelo

enfrentarme una y otra vez a esta tremenda soledad? Al final conseguía dormirme, a pesar del miedo conseguía olvidar los sonidos como intentaba olvidarte a ti , rendirme, cada vez que me acercaba al sueño porque dormir era una de las maneras que consolaban la pena pero muchas noches no podía. Simplemente o me asaltaban tristezas que me hacían despertar entre lágrimas o eran leves lágrimas que caían inertes, entonces me entregué, aquella noche lo entregué todo, ya no quedaría nada y me dormí confiada en mí misma.



Entonces soñé. Esa noche me trajiste este sueño:

Caía sobre tierra la tierra olvidada. Corría, corría, corría al final del otro mundo y caía en estelas azules y plata. Un cobijo de plenitud, deslumbrante claridad infinita, me esperaba. ¡Oh Tierra o Tierra Madre...! Depositame dentro de ti de nuevo. Hazme nacer desnuda al mundo, integrada en mi propio y perfecto centro, hazme tocar pie de nuevo en tus orillas, simientes aguas. Y recuérdame la sonrisa pura y

espontánea como cuando era una niña. Tierra Madre, sostenme en tu regazo candoroso, tierno seno. Tierra Madre, devuélveme sin miedo, devuélveme a la vida. Y me devolvió a mi sueño, confiada en mí misma. Llena de paz. Sola y llena. Tremendamente inocente, tremendamente bella. Entonces tomé mi pecho y te di de mamar. Ya no era yo, era la misma madre tierra, el amor puro incondicional que nos abrazaba a los dos. Atravesé la muerte y renací. Hoy lo sé. Tuve la suerte de saberlo.

## Los Volcanes Erosionan, por dentro...



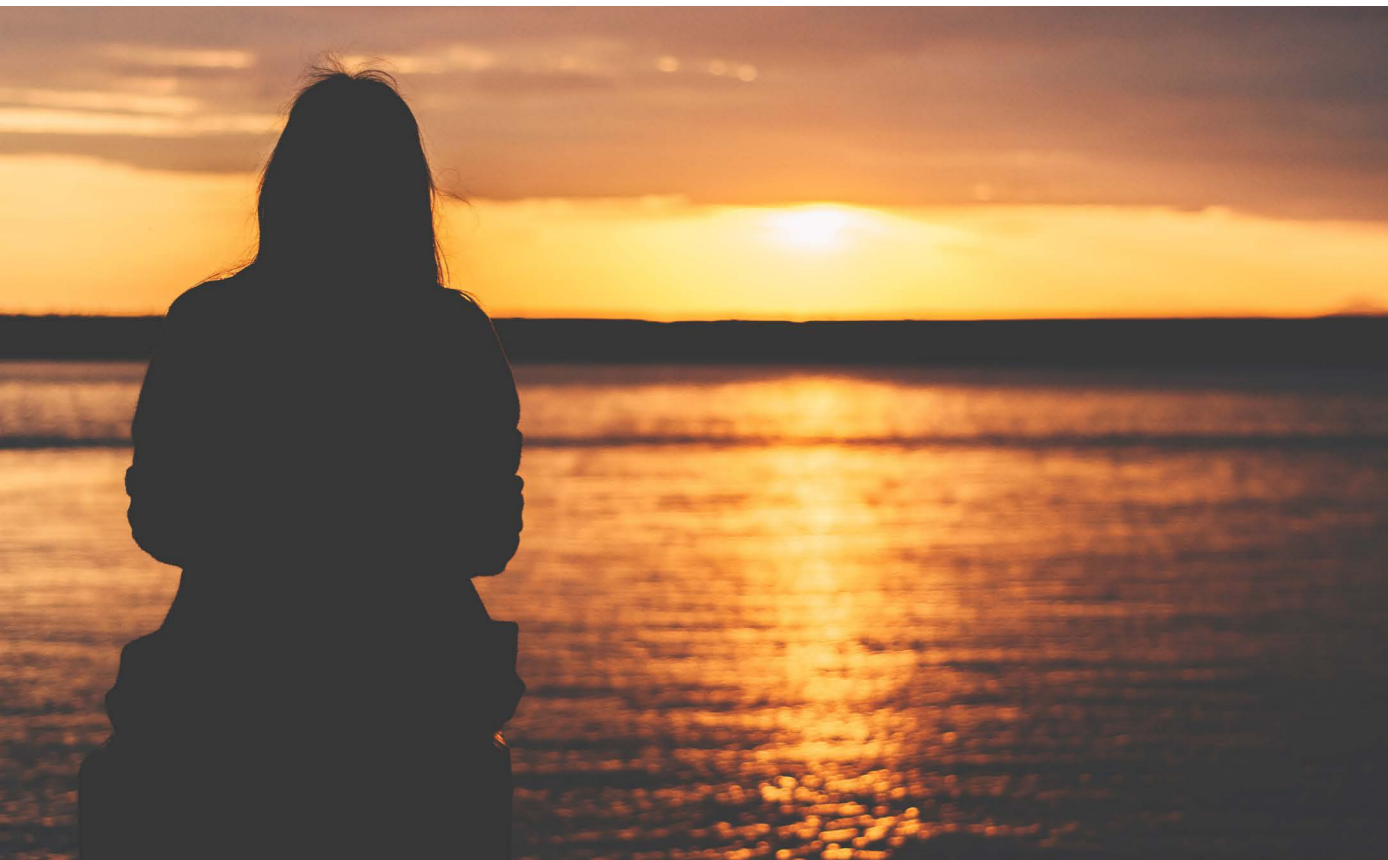


ENRIQUE SIMÓ

Desde 1996, diseña y facilita programas de formación, mindfulness y coaching para personas de todos los ámbitos profesionales con el fin de acompañarles en su desarrollo personal y profesional.

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

## MINDFUL LEADERSHIP: EL PODER DE TU PRESENCIA



Parece que el mindfulness se ha puesto de moda, y en este caso más bien diría que se ha convertido en una necesidad. Los tiempos que vivimos son complejos y muy cambiantes y para eso se necesitan nuevas habilidades y competencias, y una de ellas, es el mindfulness.

Todos podemos ser líderes de nuestras vidas. Cuando hablamos de líder, nos referimos a toda persona que quiera desarrollar y alcanzar su maestría personal. ¿y para qué?

Es fácil, comprobar que hay más satisfacción cuando eres el capitán del barco de tu vida, en lugar de viajar en un barco que constantemente va a la deriva, sin rumbo claro.

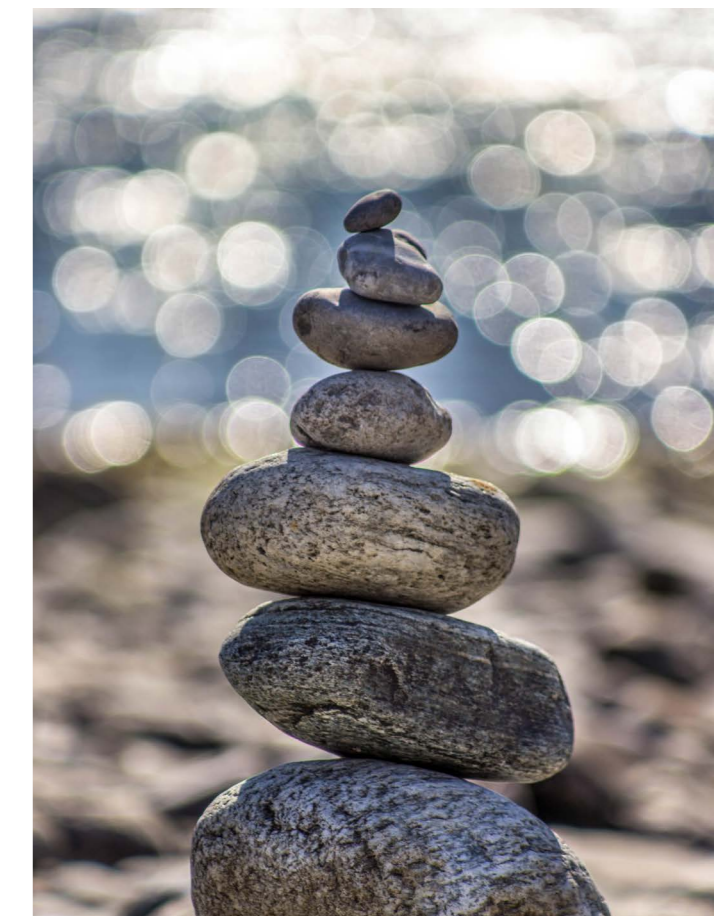
Cuando hablamos de mindful Leadership hablamos de presencia, la habilidad de saber estar en el aquí y en el ahora, de ser consciente de lo que está pasando, de ser capaz de observar sin juicio y tomar las decisiones más adecuadas para ese momento.

En la presencia podemos destacar dos componentes principales: “mindset” o la mentalidad y la fisiología, o lenguaje corporal.

La mentalidad la componen nuestros pensamientos y sentimientos, y éstos están condicionados por las creencias que subyacen y que los sustentan.

La fisiología comprende desde nuestra postura, el movimiento de nuestras manos, de nuestros pies, hasta las expresiones de la cara.

Según ciertos estudios parece que ambos se influyen mutuamente, según son nuestros pensamientos así adoptamos una postura corporal de acuerdo a ellos, pero también ciertas posturas nos predisponen a crear cierto tipo de pensamientos.

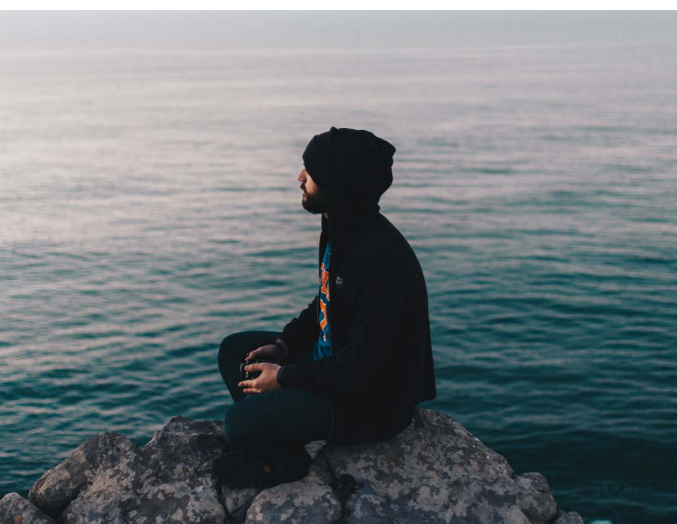


Un mindful líder, es el que se observa, está atento y se conoce. Conoce la importancia de sus pensamientos, y encuentra espacios cada día para entrenar su mente.

¿Qué quiere decir esto?

En primer lugar ser capaz de parar, desconectar de la actividad cotidiana, y conectar con otra realidad más profunda y silenciosa. Puedes ponerle diferentes nombres, meditación, mindfulness, reflexión, la práctica consiste en saber dirigir tu atención hacia tu mundo interior, pensamientos, sentimientos y sensaciones para aprender de ellos y observar su impacto en tu vida.

De forma que conscientemente puedas decidir si quieres utilizarlos o es mejor utilizar otros alternativos.



El mindful líder utiliza su mente para su propósito, tiene foco, intención y sabe educar a su mente para que no se convierta en un generador de distracciones, sino en un creador de posibilidades.

Sabe que como todo entrenamiento se necesita de constancia diaria, paciencia y determinación para alcanzar resultados. Por eso incorpora esa práctica de atención plena, de enfoque interior en su día a día como algo esencial para lidiar con los retos diarios.

Por otro lado también gracias a su actitud de toma de conciencia aprende a observar su fisiología, y a utilizarla de forma consciente dándole la forma más necesaria para la situación que se le presenta.

El mindful líder sabe que su presencia influye, que su presencia es el primer impacto que van a recibir las personas con las que tiene que tratar.

¿Cómo se traduce esto en la práctica?

Por ejemplo antes de una reunión o conversación difícil:



Prepara tu mente: visualiza el escenario que vas a afrontar y cuál es el resultado que esperas lograr. Crea los pensamientos adecuados para ese escenario. No lo visualices como un peligro, sino como una situación que te va a ayudar a crecer, a aprender, a mejorar como persona y profesional.

Míralo como una oportunidad que te da la vida para seguir avanzando en tu camino hacia la maestría personal.

Pon una intención, eso es, como darle un color a tu actitud, “quiero expresar entusiasmo y pasión por lo que voy a relatar”, “Voy a crear conexión entre los participantes”. La intención da una dirección a tu actitud.

Acompáñalo con tu fisiología: Piensa en tu postura, no dejes que tu espalda se encoja, mira hacia el frente, mantén una media sonrisa, no te cierres en tu postura.

No te olvide de tu voz, deja que sea un poco más profunda, dale una cierta modulación, y cambia de velocidad. Evita hablar en un mono tono, eso aburre a los pocos minutos.

Y después de esto, olvídale todo y sé tu versión más auténtica, natural y espontánea. Como dicen algunos expertos en estos temas, “siéntete un poco ridículo” verás que tiene más impacto que el síndrome de “aparentar ser perfecto”.

La maestría se alcanza con la práctica, y más práctica y más práctica. Siéntete afortunado si tienes muchas oportunidades para practicar, y si no, búscalas!

No sirve de nada ir a cursos, leer libros, hablar del tema sino hay práctica real.

Recuerda tu presencia puede resolver muchas situaciones sin necesidad de gastar tanta energía hablando y discutiendo.

Pruébalo, y me envías tus experiencias...

Que sigas aprendiendo!

*Ideas  
imprescindibles*

