

Ideas imprescindibles

VOLUMEN 17 | MARZO 2018

MINIMALISMO

Lo que de verdad
importa.



Índice

2	¿Héroes?, ¿Qué héroes?
3	¿Qué es el transhumanismo?
9	Minimalismo
13	Bill Drayton
17	Ingrid Bergman
23	Ciudadanía Global
25	Gary Haugen
27	Guía de orientación laboral
29	Efectos del voluntariado corporativo
31	Hablar sobre cómo queremos morir
35	Las tres son las dos
41	Laboratorios de innovación rural
47	Un faro ético
51	Envejecer y morir



¿Héroes*?, ¿Qué héroes*?

Ignacio Pi

El novelista y escritor estadounidense F. Scott Fitzgerald decía a menudo : “Enséñame un héroe y yo te escribiré una tragedia”. Este magnífico autor de novelas cortas también debería haber incluido en la categoría de tragedia a los adoradores de héroes. Experimentar un orgullo exacerbado por los logros de deportistas y demás celebridades no es el camino para conseguir una satisfacción real. Adorar a los héroes modernos de la cultura occidental puede, bajo mi punto de vista, ir en perjuicio de nuestra salud y estabilidad mental.

Lo que hace que estemos descontentos con nuestras respectivas vidas son las creencias exageradas sobre la felicidad de los demás, especialmente cuando se trata de personas ricas y famosas. Todos ellos tienen los mismos problemas personales que el resto de nosotros.

Todos los héroes de este mundo son seres humanos y no deberíamos colocarlos en pedestales porque nadie se merece estar ahí; y sin embargo, parece existir una creencia, totalmente injustificada, pero ampliamente aceptada por las mayorías de las

sociedades, de que estas personas están por encima del bien y del mal. Una cosa es admirar a las personas más relevantes de la sociedad como fuente de inspiración y otra muy diferente es pasar demasiado tiempo contemplando y hablando de estos héroes. Muchos estamos de acuerdo con la idea de que muchas de las personas muy famosas no son héroes reales y el único motivo por merecer tal consideración, es por recibir demasiada exposición inmerecida en los diversos Medios de Comunicación y en las Redes Sociales

Debemos, por tanto, preguntarnos, ¿qué es lo que constituye un héroe de verdad?

El político húngaro del siglo XIX, Lajos Koussuth, ya en el siglo XIX, los describió así:

“Lo que hace que las personas sean héroes es que superan las dificultades. Los falsos héroes actuales, creados por los Medios de Comunicación, se han enfrentado a demasiadas poca dificultades. Los héroes verdaderos son aquellas personas que han superado penas y privaciones y han hecho una contribución importante a este mundo”

Los héroes reales de este mundo raras veces aparecen (o hablan) en los medios de comunicación.

Personas como el emprendedor social Muhammad Yunus ó como el Padre Ángel ayudan en silencio a construir un mundo mejor, pero desgraciadamente es muy raro que oigamos o leamos sobre ellos en los Medios de Comunicación. Estas personas son un ejemplo de comportamiento mucho mejor para los jóvenes y los adultos que cualquier otra famosa.

No entronicemos como ídolos ni tan siquiera a los héroes de mejor comportamiento. Será siempre inspirador y constructivo utilizarlos como modelos de comportamiento, pero no vivamos indirectamente por medio de ellos. Ningún ser humano se merece una estima excesiva. Las personas que, de verdad, tienen confianza en sí mismos pueden admirar los logros y los éxitos de los demás, pero no creen que nadie sea superior a ellos debido a un talento heredado o unos logros extraordinarios. Éstos y la fama que conlleva no es todo lo que se necesita para tener éxito. El éxito es relativo. No tendamos a compararnos con lo mejor que puedan hacer otros. En lugar de esto, comparémonos lo bien que lo estamos haciendo con lo mejor que podemos hacer. Nos irá mucho mejor en la vida.

*siempre refiriéndome a héroes y heroínas

¿Qué es el transhumanismo?

Clara Estrada

Dentro del transhumanismo; los ciborgs -cada vez más sofisticados y aceptados-, están logrando mayor adaptación de las personas con alguna discapacidad.



¿Qué es el transhumanismo?

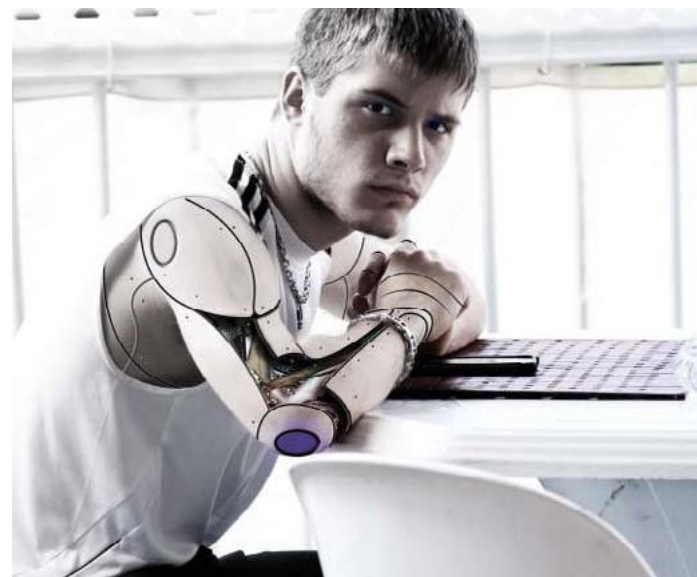
Entendiendo el transhumanismo según el concepto que acuña Nick Bostrom (Suecia, 1973), filósofo especializado en inteligencia artificial y director del Future of Humanity Institute de la Universidad de Oxford y presidente de la World Transhumanist Association, éste se define como: “un movimiento cultural, intelectual y científico, que afirma el deber moral de mejorar la capacidad física y cognitiva de la especie humana y de aplicar al hombre las nuevas tecnologías (...)”, Nick Bostrom.

Además, la perspectiva que toma el transhumanismo -como camino hacia el poshumanismo-, es el de delimitar de forma concreta cómo la inteligencia artificial puede aportar a la salud y el bienestar humanos tal y como explica Natasha Vita-More. Así como, el control total por parte de la especie humana del mecanismo tecnológico para que éste tenga los mismos objetivos.



¿Qué supone ser un cibernético?

El primer paso hacia el transhumanismo es la actual presencia de los ciborgs, cuyo término fue creado en 1960 por Manfred E. Clynes y Nathan S. Kline en su pretensión por designar a un humano modificado capaz de sobrevivir en ambientes extraterrestres. Uniendo el concepto cibernético con organismo a fin de definir un ser compuesto de elementos orgánicos y mecanismos cibernéticos con capacidad de mejorar la parte orgánica mediante la tecnología.



Por ende, podría considerarse que todas aquellas personas que lleven implando un marcapasos son ciborgs ya que necesitan de dicho elemento mecánico para sobrevivir. Así como los implantes cocleares que mediante un micrófono externo conectado al nervio auditivo hacen posible que un sordo pueda oír, recuperando un sentido a partir de la tecnología.

El primer ser humano reconocido por un país como ciborg fue Neil Harbisson, artista vanguardista británico e irlandés que nació con acromatopsia, una anomalía que le permite ver sólo en una determinada escala de grises. En 2004, se convirtió en el primer ciborg oficial de la historia, ya que se implantó en la cabeza una antena que está osteointegrada en su cráneo, brota del hueso occipital, y está conectada a Internet. La antena le permite oír los colores, incluso puede percibir colores invisibles como infrarrojos y ultravioletas, así como recibir llamadas telefónicas, imágenes, vídeos y música en su cabeza. Además, ese mismo año, tras negarle aparecer con la antena en el pasaporte, miembros de su Universidad, familiares y amigos enviaron correspondencia al centro de emisión de pasaportes y consiguieron que el gobierno reconociera la antena como parte de su cuerpo y le dejaron renovar su pasaporte.



A la edad de 9 años el canadiense Rob Spence, conocido como Eyeborg, tuvo un accidente con una escopeta que le causó la pérdida progresiva de visión hasta su totalidad en 2005. Basándose en los artilugios de algunos superhéroes, Rob junto a Kosta Grammatidis un ex trabajador de una compañía satelital SpaceX, crearon una cámara diseñada para acoplarse a su cuenca ocular la cual le permite transmitir imágenes de lo que va grabando mediante un monitor inalámbrico. Hoy en día Spence es cineasta de documentales gracias a su propio dispositivo.

Otros ciborgs que hace tiempo que están entre nosotros son aquellos que llevan miembros robóticos. Un gran precursor y defensor del uso de estos miembros es Hugh Herr, profesor asociado de biométrica en el Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT) y jefe tecnológico de iWalk. Nadie como Herr para hablar de la revolución biónica, puesto que él mismo lleva dos piernas robóticas tras haber sufrido un accidente durante una escalada en 1982 en la que se congelaron sus dos extremidades inferiores, habiendo de amputarse ambas por debajo de la rodilla.

Gracias a sus propias creaciones, ha vuelto a escalar y además de recuperar las funciones de sus piernas, las ha mejorado en algunos aspectos. Por otro lado, la cojera genera dolencias en las articulaciones y en la espalda, por lo que mediante el uso de las innovaciones de Herr se reducen también estas molestias, así como la medicación para combatirlas.

La estimulación cerebral profunda es una técnica que se empezó a usar en los años 90 para tratar trastornos de movimiento. Es como un marcapasos cerebral, se implantan dos electrodos en las profundidades del cerebro y estos estimulan una determinada área. Los electrodos envían corriente eléctrica para corregir descargas neuronales anormales relacionadas con la actividad motora. Se estudia el uso de esta técnica en más de 40 áreas del cerebro y para 30 trastornos diferentes, como el párkinson, el alzhéimer, el dolor crónico, la obesidad o la depresión. Aunque estas técnicas tienen limitaciones y en algunos casos pese a la operación la degeneración se retoma con el paso de los años.

Por último, el nacimiento de los primeros órganos completamente biónicos ha supuesto una transformación en la concepción del cuerpo humano. El primero es el riñón biónico, que combina elementos electrónicos y orgánicos y es del tamaño similar al de los órganos cuya función asumirá, y supondrá una mejora enorme para la vida de aquellas personas que deben conectarse a un aparato externo de hemodiálisis. El nuevo dispositivo ha sido desarrollado por un grupo de universidades estadounidenses dentro del 'Proyecto Riñón', PR, que será destinado a tratar la 'enfermedad renal en etapa final' (ESRD, por sus siglas en inglés).

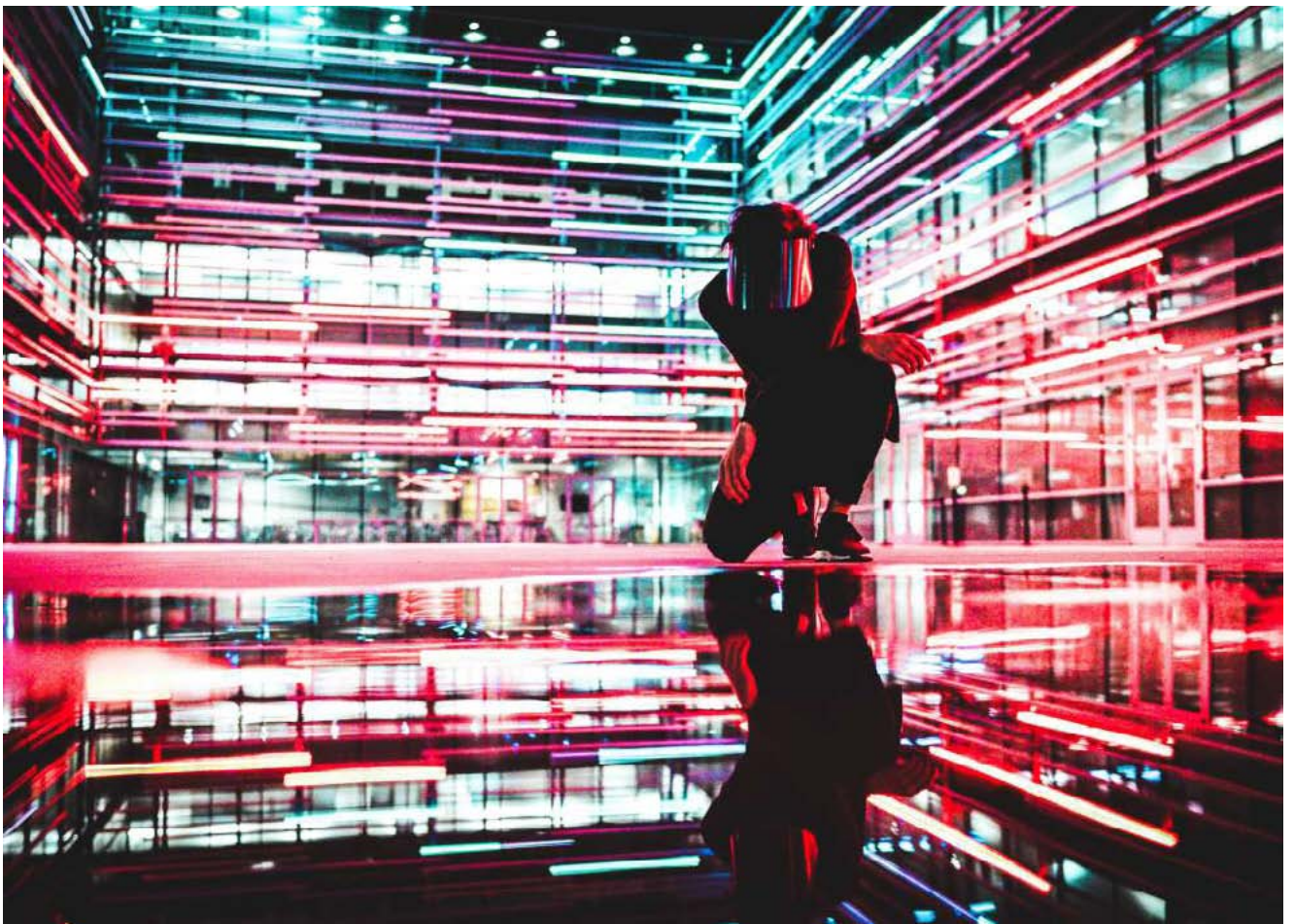


“Estamos creando un dispositivo bio-híbrido que puede imitar al riñón (...) para que el paciente pueda prescindir de la diálisis”,

señala el doctor William H. Fissell IV, nefrólogo y profesor del Centro Médico de la Universidad de Vanderbilt, VU, en Nashville, Tennessee (EE.UU.).

Dicho riñón biónico se implantará quirúrgicamente, éste incorpora un microchip de silicio que hace de filtro, así como células renales vivas y según el nefrólogo Fissell “funcionará bajo el impulso del corazón del paciente, filtrando la corriente sanguínea que lo atraviesa”. Tal y cómo afirman sus creadores, este nuevo órgano está fuera del alcance de la respuesta inmunológica, por lo que las defensas del cuerpo no lo rechazan. Como era de esperar, la lista de personas

que quiere participar en los primeros ensayos es muy larga y según el “Proyecto Riñón” se empezará a finales de 2017 hasta completarse en 2020 afirma Fissell.



Nuevos avances en camino

Existen otros implantes cerebrales diseñados para controlar prótesis robóticas con la mente. Estas señales todavía van conectadas por cables y se llevan a cabo tan solo en ensayos clínicos. En Berkeley, Michel Maharbiz y José M. Carmena trabajan en un tipo de implantes de pequeño tamaño llamados “polvo neural” de menos de 1mm que no necesitan cables ya que funcionan con ultrasonidos. Se podrían utilizarse para substituir a los implantes actuales: tanto para el control cerebral de prótesis, como para la estimulación cerebral profunda, así como

para regular la actividad de cualquier órgano del cuerpo. Esto último supondría un salto dentro de la biomedicina ya que podrían controlarse, así como añadirse funciones a los órganos. En cuanto a la disponibilidad de estas tecnologías, dichos científicos calculan que en unos 5 años estos microimplantes superaran la fase de ensayos para estar a disposición de los pacientes.

Existen otros implantes cerebrales diseñados para controlar prótesis robóticas con la mente. Estas señales todavía van conectadas por cables y se llevan a cabo tan solo en ensayos clínicos. En Berkeley, Michel Maharbiz y José M. Carmena trabajan en un tipo de implantes de pequeño tamaño llamados

“polvo neural” de menos de 1mm que no necesitan cables ya que funcionan con ultrasonidos. Se podrían utilizarse para substituir a los implantes actuales: tanto para el control cerebral de prótesis, como para la estimulación cerebral profunda, así como para regular la actividad de cualquier órgano del cuerpo. Esto último supondría un salto dentro de la biomedicina ya que podrían controlarse, así como añadirse funciones a los órganos. En cuanto a la disponibilidad de estas tecnologías, dichos científicos calculan que en unos 5 años estos microimplantes superaran la fase de ensayos para estar a disposición de los pacientes.

Superando los prejuicios

Es comprensible que tanto el transhumanismo como el movimiento ciborg generen un primer rechazo puesto que es una alteración de la propia naturaleza humana, de nuestra identidad. Sin embargo, siguiendo las últimas innovaciones, parece inevitable que la tecnología se incorpore al cuerpo y de nosotros dependerá en qué medida y en qué condiciones se pueda usar la inteligencia artificial. Por ello, es determinante considerar estos avances como herramientas de soporte hacia una vida más confortable y que generen una mayor equidad para aquellas personas que padecen disminuciones o

“ Parece inevitable que la tecnología se incorpore al cuerpo y de nosotros dependerá en qué medida y en qué condiciones se pueda usar la inteligencia artificial”

enfermedades crónicas. No obstante, hacer accesible estos dispositivos, ya sea económica como socialmente, será el primer hito para que en vez de generar una mayor desigualdad, puedan estar al servicio de aquellos que más lo necesitan. Por ello, es esencial luchar por conseguir la igualdad ante la tecnología que podrá facilitar la vida en muchos aspectos, tanto en el ámbito personal adquiriendo funciones perdidas como mayor seguridad, y en el ámbito profesional, permitiendo entrar en el mercado laboral a aquellos que hasta ahora no han sido tomados en cuenta pudiendo incluso mejorar las capacidades de cualquier otro trabajador.

Como todo, lo importante no es el qué, sino el cómo. De todas las creaciones humanas motivadas por: la creatividad, la superación y el desarrollo, es en la materialización de su uso, en lo que debemos concentrar nuestros esfuerzos. Tomando la perspectiva de la ética del respeto a los demás, de la igualdad y la libertad. Por lo que todo se basa en la preservación de estas máximas humanas, a fin de conseguir ser mejores personas.

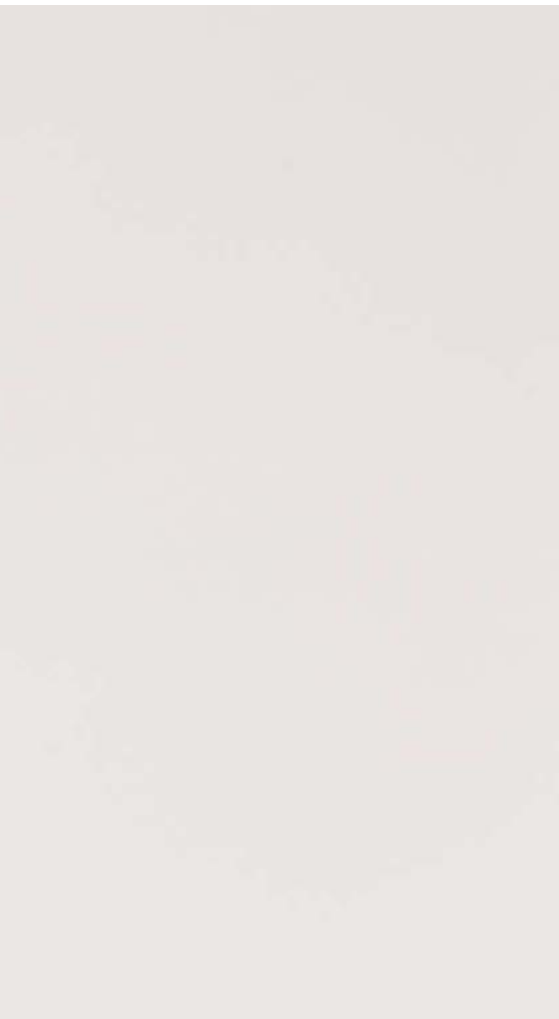




Minimalismo

“**Minimalismo**” es un documental protagonizado por Joshua Fields Millburn y Ryan Nicodemus, ideólogos del **movimiento minimalista**, conferenciantes, administradores de la web theminimalists.com y autores de varios libros. El documental sigue su gira por varias ciudades de Estados Unidos en la que promocionan su último libro – “Everything that remains a memoir” – y difunden su revolucionario mensaje.



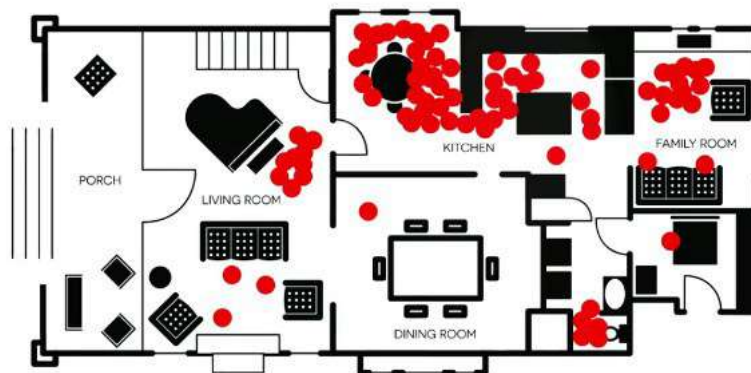


Frente al consumismo desmedido que impera en la sociedad norteamericana, crece un estilo de vida que propone vivir con lo justo: el movimiento minimalista. Esta corriente social, que tiene cada vez más adeptos en Estados Unidos, cuenta ahora con un documental producido por Netflix que expone sus ideas esenciales.

“Minimalismo” expone los beneficios del “menos es más” a través de numerosos testimonios de personas que se declaran en contra del actual modelo de sociedad basado en el consumismo y han decidido vivir dando prioridad a las personas por encima de las cosas.

Mientras la cámara sigue a Joshua Fields Millburn y Ryan Nicodemus en su gira por Estados Unidos, se suceden las intervenciones de numerosas personas, entre las que figuran psicólogos, científicos, arquitectos, empresarios, sociólogos, economistas, periodistas o diseñadores. que han decidido sumarse al movimiento minimalista. Todos coinciden en que la acumulación de objetos no conduce a la felicidad y que el consumismo desproporcionado es una fuente constante de insatisfacción. En palabras de uno de los participantes, Rick Hanson, neuropsicólogo, “Parece que el dinero compra la felicidad en algún sentido. Un estudio demostró que, por debajo de los 70.000 dólares al año, un mayor bienestar material está vinculado con un mayor bienestar psicológico. Pero cuando pasas de ese difícil umbral, el dinero no compra la felicidad. Es decir, puedes tener más dinero, pero no ser más feliz”.

Asimismo el documental muestra algunas situaciones realmente paradójicas, que cuestionan el modo de vida estadounidense. Por ejemplo, a través de mapas de calor aplicados en un diversas casas, quedó demostrado que en muchos hogares estadounidenses, la mayoría de las habitaciones apenas se utilizan. Espacios como el comedor, el cuarto de estar o el porche son en realidad almacenes que acumulan objetos inútiles y por donde nadie transita. La incongruencia de esta situación aumenta cuando pensamos en el precio de esos metros cuadrados inútiles y en el coste que suponen en las hipotecas para millones de estadounidenses.



En conclusión, una espiral de decisiones absurdas que sólo conducen a la **infelicidad** y condenan a muchas personas a una vida llena de **estrés** e **insatisfacción**. Y lo peor de todo, el único remedio que encuentran a esos males es comprar más y más cosas, con lo que espiral crece sin parar.

¿Cómo puede ser que en esta época, en la que disfrutamos los mejores niveles de vida de la historia, anhelemos más y más, y nunca tengamos suficiente? El documental pretende demostrar que el consumismo es en realidad una adicción y que constantemente se fomenta esa adicción mediante la publicidad, el cine o los medios de comunicación. Algunas escenas que muestran a consumidores completamente enloquecidos, pegándose por adquirir productos en un centro comercial, son realmente escalofriantes. Las Rebajas o el Black Friday se han convertido en auténticos cultos al consumismo, que despiertan en muchas personas una codicia desmedida, que puede acabar incluso en comportamientos violentos.

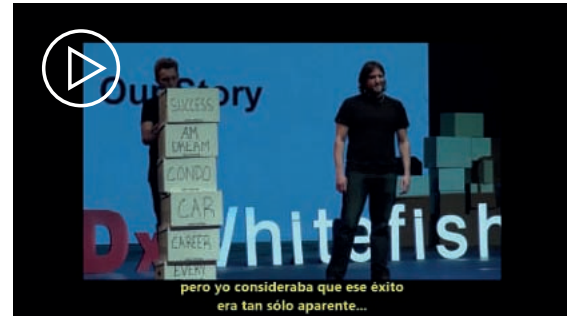
En un momento del documental, **Shannon Whitehead**, fundadora de Factory 45, un programa impulsor de diseñadores y fabricantes de Estados Unidos, nos recuerda que cuando nuestras abuelas compraban ropa era para todo el año, o como mucho para dos estaciones: frío y calor. Sin embargo, ahora trabajamos en un ciclo de hasta 52 temporadas al año.

También es muy interesante la intervención de **Cartney Carver**, conocida mundialmente por ser la fundadora de Proyecto 333, un experimento que propone utilizar sólo 33 prendas y accesorios durante un período máximo de 3 meses.

“Minimilismo” es un documental que nos sugiere que existe un modo distinto de vivir, un modo donde las personas están por encima de las cosas y en el que la felicidad no depende del dinero ni de las compras. Joshua Fields Millburn y Ryan Nicodemus propugnan un estilo de vida con menos, menos cosas, menos desorden, menos estrés, menos deudas, menos frustración y menos distracciones, pero también con más tiempo libre, más relaciones gratificantes, más crecimiento y más cooperación. Una vida que no es una vida perfecta, incluso puede ser difícil,

pero sin duda se trata de una vida consciente y responsable. En palabras de uno de sus protagonistas, Joshua Fields Millburn, “Ama a las personas y usa las cosas. Lo contrario nunca funciona”.

En esta charla TED, Joshua Fields Millburn y Ryan Nicodemus exponen con su estilo ameno y desenfadado el ideario del movimiento minimalista:



Bill Drayton:

“Todo el mundo puede cambiar el mundo”

Bill Drayton (Nueva York, 1943) es el impulsor de la figura de los emprendedores sociales, hombres y mujeres que desarrollan iniciativas innovadoras para el bien común. En 1980, Bill Drayton fundó Ashoka, una red global que en la actualidad reúne a más de 3.000 emprendedores sociales de más de 70 países y que se ha convertido en la asociación de emprendedores sociales más grande del mundo.

Bill Drayton acuñó el término “emprendedor social” para referirse a personas que se enfrentan de manera innovadora a resolver los problemas más acuciantes de nuestra sociedad.

Para Bill Drayton el sistema educativo no es eficaz y si queremos conseguir una igualdad real entre todos los hombres y mujeres del mundo, debemos empoderar a los jóvenes para que cambien el mundo. Ellos, los jóvenes, son nuestra esperanza, porque según Drayton es en la adolescencia cuando

las personas brillantes comienzan a ascender a la cima. Bill Drayton cita como ejemplos a conocidos empresarios como **Richard Branson, Bill Gates, Jeff Bezos o Mark Zuckerberg**, cuyas carreras fulgurantes empezaron a gestarse en plena adolescencia.

“Les decimos a los jóvenes ‘no se puede’ de muchas maneras sutiles y no tan sutiles. ¡Pero sí que pueden y deben hacerlo!”



En su infancia, el propio Bill Drayton, mientras se aburría estudiando latín y matemáticas, puso en marcha un periódico de 50 páginas cuando tenía sólo 10 años. “La educación actual está basada en un conjunto de objetivos, conocimientos y reglas obsoletos. Este modelo tiene sentido en un mundo estático, pero no en este mundo, que se caracteriza por los constantes cambios”, explica. “Les decimos a los jóvenes ‘no se puede’ de muchas maneras sutiles y no tan sutiles. ¡Pero sí que pueden y deben hacerlo!”



Ya en su juventud, Bill Drayton demostró ser un emprendedor social. Durante su etapa de estudiante en Harvard, Oxford y Yale, Drayton creó varias organizaciones sociales.

Al término de su etapa formativa, y ya en los inicios de su carrera profesional, Drayton trabajó como asesor en la consultora McKinsey & Company, como funcionario del gobierno en la Agencia de Protección del Medio Ambiente – donde puso en marcha proyectos de reducción de emisiones contaminantes, que fueron la base del protocolo de Kyoto – , y más tarde, como profesor universitario. En todas sus diferentes etapas profesionales, Drayton comprobó que el mundo estaba experimentando un cambio de paradigma y que en todos los entornos profesionales el sistema educativo se manifestaba completamente obsoleto e ineficaz.



En 1981 fundó Ashoka, y a partir de 1984, y gracias a una beca MacArthur – ayudas otorgadas por la Fundación MacArthur, que cada año premia a entre 20 y 40 ciudadanos estadounidenses o residentes en EEUU que “demuestran méritos excepcionales y prometen un continuo y mejorado trabajo creativo”, pudo dedicarse a tiempo completo a la gestión de su organización.



A lo largo de su carrera, Drayton ha recibido numerosos premios y galardones. En 2005 fue elegido uno de los 25 líderes más influyentes de EEUU por la revista US News & World. También fue premiado por el Centro de Liderazgo de la Universidad de Harvard, The Goi Peace Foundation, o el Premio Essl. En 2011 recibió en España el “Premio Príncipe de Asturias de Cooperación Internacional”.



¿Pero en qué consiste Ashoka? En palabras de Muhammad Yunus, conocido como “el banquero de los pobres”, ganador del **Premio Nobel de la Paz** en 2006 y uno de los beneficiarios más famosos de Ashoka, la organización fundada por Bill Drayton es una gran organización mundial construida sobre una idea tan sencilla como brillante: apoyar a los innovadores sociales cuando ni ellos mismos saben los profundos cambios que pueden llegar a impulsar.

Ashoka es una fundación sin ánimo de lucro, independiente y aconfesional, y no depende de ningún organismo público o privado. Se ha convertido en la organización de referencia en el campo del emprendimiento social y en la actualidad cuenta con **más de 3.400 emprendedores sociales** de más de 70 países y 300 **escuelas Changemaker** repartidas por todo el mundo.

En palabras del propio Bill Drayton “**los emprendedores sociales** se caracterizan por dos atributos sobresalientes: una idea innovadora que produzca un cambio social significativo y una visión emprendedora a la hora de realizar sus proyectos. Son personas que poseen la visión, la creatividad y la determinación asociada a los emprendedores tradicionales, pero su motivación no es el beneficio económico, sino generar un cambio social profundo y duradero.

Ashoka está considerada como **una de las 5 ONGs más importantes del mundo**, según un ranking publicado por **NGO Advisor**, una prestigiosa organización independiente con sede en Ginebra.

Ashoka no acepta fondos de ningún gobierno de ningún país, sus fondos provienen de empresarios que quieren tener un impacto social similar al que han tenido sus empresas en el ámbito estrictamente financiero, y de particulares que quieren apoyar causas sociales para que el mundo se convierta en un espacio mejor.

Por su constante defensa de los derechos civiles y su incansable apoyo a los emprendedores sociales de todo el mundo, Bill Drayton se ha convertido en un personaje clave del siglo XXI.

Ingrid Bergman, una estrella con luz propia

Daniel Portero

Ingrid Bergman irrumpió en el cine de **Hollywood** desde su Suecia natal como un descubrimiento formidable. En el reino del artificio, lejos del divismo y superficialidad de sus estrellas, representaba la espontaneidad, la belleza natural, la presencia incontaminada. Es bien sabido que se negó en rotundo a que la implacable maquinaria de los Estudios le transformase en alguien diferente a sí misma, convirtiéndose en un espécimen único, en las antípodas de su compatriota "La Divina" Garbo. Como ésta causó sensación y el público de todo el mundo la adoró sin reservas desde el primer momento.

Debutó en EEUU con el melodrama romántico "Intermezzo" (1939) que no era sino un remake del filme sueco que la dio a conocer fuera de su país, desde entonces inició una imparable carrera convirtiéndose en poco tiempo en una de las favoritas de público e industria en lo que fue la era dorada del Hollywood clásico, beneficiándose de los mejores materiales que la industria podía proporcionar en aquellos años. Sin embargo sus dos grandes éxitos, los que la convirtieron en una rutilante estrella, llegaron a sus manos por casualidad ya que tanto "Casablanca" (1943) como "Luz que agoniza" (1944) fueron pensados para la bellísima y sofisticada Hedy Lamarr quien los rechazó haciendo la fortuna de Ingrid. El primer título es en gran parte el responsable de su leyenda, dada la estatura mítica que el filme ha adquirido con los años, en cuando a "Luz que agoniza", dirigida por George Cukor, su soberbia interpretación de esposa amenazada por un Charles Boyer que quiere volverla loca, le otorgaría un merecidísimo primer Oscar como mejor actriz aclamado por todos.





Ingrid Bergman con
Humphrey Bogart
(Casablanca)

Fue la guerrillera María que lucha junto al miliciano Gary Cooper durante la guerra civil española en la adaptación de la novela de Hemingway “¿Por quién doblan las campanas?” (1943) y la monjita caritativa que acompaña al sacerdote cantarán Bing Crosby en el éxito “Las campañas de Santa María” (1945). Pero sería el genio de Hitchcock quién lograría afianzar su carrera, arrancando nuevos registros y un erotismo distante y apasionado, que tanto gustaba al mago del suspense, en dos títulos imprescindibles de su filmografía, “Encadenados” (1946) junto a Cary Grant y “Recuerda” (1945) donde se enamoraba de un amnésico doctor con el rostro de Gregory Peck. En este punto Ingrid era sin duda una de las actrices más veneradas de su tiempo, con la industria y el público a sus pies. Sin embargo la mala elección de sus siguientes vehículos darían un vuelco a su carrera. Ni su papel de prostituta junto a Boyer y Charles Laughton en “Arco de triunfo” (1948), ni el tedioso misticismo de “Juana de Arco” (1948) convencieron a nadie. Una tercera colaboración con Hitchcock en uno de sus títulos menos conocidos, “Atormentada” (1949), no mejoró las cosas haciendo que su potencial en taquilla disminuyese de forma alarmante. La situación se complicó aún más cuando abandono América y a su marido e hija para ponerse a las órdenes de Roberto Rossellini en “Stromboli” (1950), iniciando además una sonada relación con el realizador italiano que sería piedra de escándalo en la época.



Ingrid Bergman en
Casablanca (1942)

Se cuenta que Ingrid quedó absolutamente prendada del talento de Rossellini tras visionar "Roma, ciudad abierta" (1945) y escribió al director una famosa carta poniéndose a su entera disposición, manifestando un ferviente deseo de trabajar a sus órdenes. Tras conocerse la admiración por el genio se hizo extensiva al hombre y abandonó su matrimonio y su fructífera carrera para instalarse en Italia junto a su nuevo amor, con quién terminaría por contraer matrimonio tras gestar al primer hijo de ambos, Roberto, de forma ilegítima ya que la actriz aún no había obtenido el divorcio

de su anterior esposo. La pareja tendría dos hijas más, una de ellas la también actriz Isabella Rossellini, heredera de la belleza luminosa de su madre. Esta situación desató la ira de las ligas católicas de EEUU que llegaron a pedir su excomunión e incluso fue declarada "persona non grata". Desde ese momento tanto su relación como sus siguientes películas en Europa a las órdenes de su marido la convirtieron prácticamente en una proscrita. Los títulos rodados por Rossellini, "Europa 51" (1952), "Te querré siempre" (1954) o "Juana de Arco en la hoguera" (1954), no tuvieron apenas ninguna repercusión y estuvieron a punto de apagar su estrella, además de colocarla en una difícil situación financiera, acrecentando una crisis matrimonial que acabó en divorcio.



Ingrid Bergman y Cary Grant
en un avión (Notorius)

Tras la separación de Rossellini regresó a Hollywood obteniendo un enorme éxito y el perdón de la industria y el público en forma de un segundo Oscar como mejor actriz por su interpretación de la sufrida "Anastasia" (1957), hija del Zar de todas las Rusias empeñada en demostrar desesperadamente a todo el mundo que había sobrevivido al fusilamiento de su familia a manos de los bolcheviques, aunque no la creía ni su sombra ella al menos se llevaba del brazo al exótico Yul Brinner como premio de consolación. Gracias al éxito del filme pudo vivir una segunda carrera con algunos títulos importantes como la deliciosa comedia "Indiscreta" (1958), la superproducción "El albergue de la sexta felicidad" (1958) o el delicado melodrama "No me digas adiós" (1961) donde se debatía entre la pasión por un jovencísimo Anthony Perkins y el amor por un caradura Yves Montand. En adelante se repartiría entre el cine, el teatro y la televisión a partes iguales, consiguiendo algunas interpretaciones memorables como la televisiva "Hedda Gabler" o su excelente composición de niñera apocada y religiosa de "Asesinato en el Orient Express" (1974) que le valdría su tercer Oscar, esta vez como mejor secundaria.

"Nina" (1976) junto a Liza Minnelli y "Sonata de Otoño" serían sus últimos títulos para la gran pantalla. En 1975 se le diagnosticó un cáncer de mama que lejos de apocarla, hizo que se volcase en su profesión trabajando sin descanso, dando una vez más cuenta de su temperamento visceral y rebelde. En 1981 inicio el rodaje en Israel de la serie para televisión "Una mujer llamada Golda" (1982) basada en la vida de la primera ministra israelí Golda Meir, por la que obtendría varios premios, entre ellos el Globo de Oro a la mejor actriz, pero que supondría todo un reto a su frágil salud, precipitando un triste final el mismo día en que cumplía 67 años.

Los cinéfilos de todo mundo lloramos desconsoladamente a nuestra "Ilsa", ella se marchó con esa maravillosa sonrisa y ese brillo en los ojos que enamoraron a Humphrey Bogart y al mundo entero en un café americano de Marruecos mientras sonaban las notas inmortales de "El tiempo pasará", sin embargo nadie se olvidó jamás de la etérea, rebelde y maravillosa Ingrid Bergman.






Qué es la ciudadanía global



¿Qué es la **ciudadanía global**? ¿Cómo me convierto en un ciudadano global? ¿Cómo se hace llegar estos valores a la sociedad? Ana Eseverri, Directora de AIPC Pandora (organización que trabaja en educación internacional y promoción de la ciudadanía global) reflexiona sobre el efecto transformador de las **experiencias de educación internacional**.

Diferentes estudios demuestran que todas la experiencias vividas antes de los 17 años tienen un efecto transformador. Por eso, “es importante que los jóvenes crezcan con valores de ciudadanía global, justicia social y empatía”.

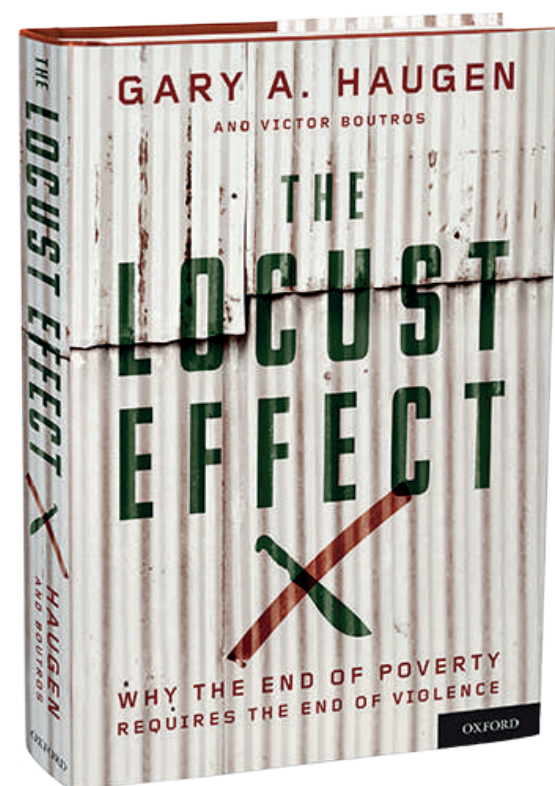


Para Ana Eseverri, “la ciudadanía global es una actitud” que caracteriza a “aquellas personas capaces de observar el mundo y liderar procesos de transformación”. Además, estas experiencias tienen efectos muy positivos en el mundo de la empresa. Las experiencias transformadoras hacen que los empleados desarrollen competencias de todo tipo, mejorando incluso la productividad en la empresa y trasladando los valores que experimentan a la sociedad.

Gary Haugen: “Frenar la violencia es indispensable para acabar con la pobreza”

Gary Haugen es un abogado estadounidense especializado en derechos humanos, que fundó en 1999 la ONG International Justice Mission con un objetivo muy concreto: proteger a las personas más pobres de la violencia que impera en los países en vías de desarrollo. Las actividades de International Justice Mission incluyen rescatar a víctimas de la violencia, llevar a los criminales ante la justicia, ayudar a las víctimas que han podido sobrevivir a actos violentos y fortalecer los sistemas judiciales.

Gary Haugen comenzó su carrera investigando casos de abusos policiales en Estados Unidos. En 1994 fue contratado por Naciones Unidas para formar parte de un equipo cuya misión consistía en investigar los crímenes que se estaban cometiendo en la guerra de Ruanda. Durante aquel terrible conflicto, el gobierno, integrado por miembros de la etnia mayoritaria hutu, exterminó al 75% de la etnia minoritaria tutsi, causando una cifra indeterminada de muertos, que podría rondar el millón de personas. Durante aquella horrible experiencia, Gary Haugen comprobó que existe una poderosa conexión entre la violencia y la pobreza.



A su regreso a los Estados Unidos, y conmovido por la magnitud de la tragedia ruandesa, decidió emprender una cruzada contra la pobreza mundial y fundó International Justice Mission, una organización dedicada a rescatar a las víctimas de la violencia, incluyendo del tráfico y la esclavitud.

IJM BY THE NUMBERS



17

Communities around the world where IJM is seeking justice



21,000,000+

People that IJM is helping to protect globally from violence



40,000+

People that IJM has relieved from oppression

El mensaje de Gary Haugen se centra en una idea muy sencilla: en los países más pobres del mundo, la violencia es la principal generadora de pobreza. La violencia se manifiesta de múltiples formas: violaciones, trabajo forzoso, trata de personas, prostitución, apropiación ilegal de tierras o abusos policiales. A esta presencia constante de la violencia en la vida diaria de millones de personas pobres de todo el mundo, Gary Haugen la denomina “Efecto Langosta”. Lo define como una realidad rutinaria e implacable que marca la vida de los más pobres y va arruinando sus vidas, bloqueando cualquier salida y haciendo inútil cualquier política de integración. Como experto en leyes, Gary Haugen afirma además que en la mayoría de los países subdesarrollados o en vías de desarrollo, los sistemas judiciales están infectados por la corrupción y no protegen a los pobres, que se ven condenados a sufrir los abusos de las clases dominantes. En 2014 Gary Haugen publicó – en colaboración con Victor Boutros – el libro “The Locust Effect” (El Efecto Langosta) en el que desarrolla ampliamente este tema.

International Justice Mission actúa en numerosos países en vías de desarrollo, como Guatemala, República Dominicana, Bolivia, Ghana, Uganda, Kenya, India, Tailandia, Camboya y Filipinas. Según datos de su página web, International Justice Mission ha rescatado hasta hoy a más de 40.000 personas de la violencia y la opresión, y su trabajo ha contribuido a proteger de la violencia a más de 21 millones de personas.

El equipo de International Justice Mission integra a más de 750 personas, entre abogados, investigadores, trabajadores sociales, activistas y otros profesionales, que trabajan en 17 oficinas internacionales.

En el panorama internacional, la voz de Gary Haugen es una de las voces más autorizadas en la lucha contra la pobreza en los países subdesarrollados y en vías de desarrollo y su enfoque centrado en la violencia como causa de la pobreza ha atraído el interés de muchos activistas de todo el mundo.



Guía de orientación laboral para personas con discapacidad

Juan Lozano

La inserción laboral de las personas con discapacidad es un reto que la sociedad debe afrontar con soluciones eficaces que superen los prejuicios sociales, la ignorancia y la desconfianza. Las guías de orientación laboral son una herramienta muy útil tanto para las empresas como para las familias y los propios trabajadores con discapacidad, ya que les ofrece asesoramiento y apoyo. El uso de las guías otorga un mayor nivel de autonomía a los trabajadores con discapacidad y facilita su plena integración en las empresas. Son varias las asociaciones y empresas que han publicado guías de orientación laboral y algunas pueden encontrarse en la red, como, por ejemplo, la Guía de Orientación Laboral para familias con hijos e hijas con discapacidad intelectual de la ONG Plena Inclusión o la Guía de Empleo con Apoyo para Familias con Hijos Trabajadores de la Federación Española de Síndrome de Down.

Las Guías suelen estructurarse en tres fases:

- Información (conocimiento de las diferentes formas de búsqueda de empleo)
- Planificación (diseño e implementación de un programa diario)
- Motivación (mantenerse siempre activo y con ilusión)



Para las personas con discapacidad, es esencial conocer lo que buscan las empresas en los candidatos. Enumeramos algunas ideas y recursos que la mayoría de las guías de orientación laboral suelen incluir en sus páginas, y que favorecen el trabajo normalizado de las personas con discapacidad.



1ª Fase: Información

En esta fase, los interesados deben recurrir a las ofertas de empleo que publican las diferentes organizaciones tanto públicas como privadas. Entre otras alternativas, existen:

- Servicios públicos de empleo (Comunidades Autónomas y Ayuntamientos)
- Portales de Empleo en Internet
- Centros Especiales de Empleo
- Bolsas de Empleo: sindicatos, asociaciones empresariales, fundaciones, cámaras de comercio LinkedIn
- Programas de TV, como “Aquí hay trabajo” de RTVE, que también ofrece un portal en Internet

2ª Fase: Planificación

En esta fase hay que decidir las acciones a emprender, empezando por la selección de las ofertas de empleo que se ajustan al perfil de los interesados. Es muy recomendable diseñar un plan semanal de trabajo, aplicando un número fijo de horas diarias y estableciendo unas tareas concretas: redacción de CV y carta de presentación, búsqueda de ofertas, selección de ofertas interesantes, envío de CV, preparación de entrevistas, etc. La disciplina es un aliado insuperable en esta fase y gestionar bien el tiempo y no perder la paciencia también son esenciales para alcanzar los

3ª Fase: Acción

objetivos previstos.

Es el momento de poner en práctica las acciones previamente planificadas. La búsqueda de empleo es en sí misma un trabajo y los interesados deben ser muy constantes. En algunos momentos es muy probable que aparezca el desánimo, pero no hay que bajar los brazos.

En esta fase, si es necesario, es conveniente apoyarse en:

- Un orientador o tutor de alguna entidad especializada
- Un acompañante o persona de confianza, que apoye en los momentos difíciles y ayude a gestionar situaciones complicadas
- Buscar momentos de relajación, haciendo ejercicio, paseando, practicando hobbies o charlando con amigos
- No perder nunca la esperanza



Los efectos del voluntariado corporativo en las empresas

El voluntariado corporativo es un modelo de participación a través del cual las empresas ofrecen a sus empleados la posibilidad de implicarse en proyectos sociales, dedicando su tiempo libre, sus capacidades y su talento.

Cada vez son más las empresas que implantan el voluntariado corporativo dentro de sus actividades, contribuyendo de esta forma a la construcción de un mundo más justo, solidario y sostenible.

Además, para los empleados de las empresas supone una experiencia que revierte en un crecimiento personal y profesional, y a nivel formativo el voluntariado corporativo ayuda a desarrollar numerosas competencias profesionales.

Entre las ventajas que el voluntariado corporativo ofrece a las empresas destacan las siguientes:

- Desarrolla habilidades interpersonales como el trabajo en equipo, la capacidad de comunicación, el liderazgo, la empatía y la creatividad
- Fomenta la solidaridad y el respeto hacia la diversidad
Incrementa la motivación y genera compromiso hacia la empresa y orgullo de pertenencia
- Mejora el clima laboral y contribuye a una mayor colaboración entre todos los empleados
- Refuerza la imagen corporativa de la empresa

Cuando las políticas de voluntariado corporativo se implantan adecuadamente, producen en las empresas unos resultados muy positivos a corto y largo plazo, que benefician tanto a los empleados como a los colectivos desfavorecidos que se benefician de su labor solidaria.

La ONG estadounidense Emerging World publicó en 2016 un interesante estudio sobre el impacto del voluntariado corporativo. En dicho estudio participaron empleados de cinco empresas con sede en Estados Unidos: Microsoft, BD, Credit Suisse, GSK y EY.

En definitiva, el sector empresarial es cada vez más consciente de las ventajas que aporta el voluntariado corporativo y son ya muchas las empresas que ofrecen a sus empleados la posibilidad de participar en proyectos de voluntariado. En la actualidad el voluntariado corporativo, lejos de ser una moda pasajera, se ha convertido en una herramienta muy útil tanto para las empresas como para el desarrollo social de las comunidades donde operan, especialmente de los colectivos más desfavorecidos. Según un informe realizado por ESADE “el 92% de los trabajadores que participan en actividades de voluntariado mejoran su rendimiento”. Además mejoran otras competencias como trabajar en equipo (87%) o comprender la realidad social (81%), así como sus habilidades comunicativas (68%).

AIPC Pandora, como organización experta en Movilidad Internacional, ofrece a las empresas programas integrales que desarrollan este tipo de competencias, adaptadas a las necesidades y temáticas de cada organización, desarrollando tanto el contenido, como la logística de los programas, el acompañamiento, la evaluación y el seguimiento posterior.

Además los programas de AIPC Pandora garantizan beneficios fiscales a las empresas y es posible financiar parte de la formación a través de la Fundación Tripartita.

Si tienes interés en poner en marcha alguno de estos programas en tu empresa, contacta con Raquel González en raquel.gonzalez@aipc-pandora.org o llámanos al 91 550 26 28.





The Conversation Project: “Hablar sobre cómo queremos morir”

¿Has pensado alguna vez cómo te gustaría morir? ¿Se lo has dicho a un ser querido? ¿O cuando llegue el momento prefieres dejar en manos de otras personas la responsabilidad de tomar las decisiones que afectan al final de tu vida? “The Conversation Project” es una iniciativa de un grupo de médicos, sacerdotes y periodistas de Boston que invita a todas las personas a expresar en vida cómo les gustaría morir. artificial”

La mayoría de las personas que se enfrentan a sus últimos momentos, acaban muriendo de un modo que, de haber podido elegir, hubiesen preferido que fuese de otra manera, y en esas circunstancias sus seres queridos encima suelen sentirse culpables o presas de la confusión.

“The Conversation Project” propone provocar un cambio en nuestra sociedad, promoviendo la transparencia y la sinceridad a la hora de afrontar el momento de la muerte. Según un estudio realizado por la propia organización, sólo el 23% de los

norteamericanos han comunicado a algún ser querido sus deseos sobre la etapa final de su vida. Este dato refleja el problema que existe en nuestra sociedad y que se traduce en que muchas personas viven sus últimos momentos sin ningún control sobre su propia vida.

“The Conversation Project” ayuda a preparar esa conversación sobre los últimos momentos de la vida entre el paciente y sus familiares y sus médicos. En su página web (theconversationproject.org) incluyen una amplia información e incluso un Starter Kit (theconversationproject.org/starter-kits/) en once idiomas que puede descargarse gratuitamente.

El Starter Kit incluye una serie de preguntas, ejemplos y consejos sobre cómo abordar las decisiones y discusiones al final de la vida. El Starter Kit guía al paciente para gestionar su último viaje. Por ejemplo, cómo le gustaría ser cuidado, si quiere tomar parte en las decisiones que deba tomar el médico, si quiere conocer el tiempo estimado de vida que le queda, cuánto tiempo desearía recibir tratamiento médico, si le gustaría pasar sus últimos días en su casa, qué nivel de implicación quiere que asuman sus familiares, si quieres, llegado el momento, estar solo o rodeado de tus seres queridos, etc.

El Starter Kit también incluye consejos sobre la persona con la que te gustaría hablar, la fecha concreta (vacaciones, antes de que ponerse enfermo, etc), el lugar (en casa, en el trabajo, durante un paseo, etc.)



Estas son algunas de las preguntas que el Starter Kit sugiere para iniciar esa conversación:

- ¿Cuándo piensas en las últimas etapas de tu vida, qué es lo más importante para ti? ¿Cómo te gustaría que fueran esos días?
- ¿Tienes alguna preocupación especial sobre tu salud? ¿Sobre la etapa última de tu vida?
- ¿Quién te gustaría que te atendiera y se ocupara de tu salud? ¿Quién no? ¿En quién delegarías para que hablara por ti si hubiera que tomar una decisión y no estuvieras en condiciones de hacerlo?
- ¿Te gustaría participar de una forma activa durante la toma de decisiones sobre tu salud, o prefieres que sean los profesionales médicos los que decidan lo que es mejor para ti?
- ¿Crees que podría haber conflictos familiares o tensiones a tu alrededor relacionados con tus cuidados?
- ¿Hay situaciones que te parecen peores que la muerte? (Necesidad prolongada de respiración artificial o alimentación por sonda nasogastrica, o incapacidad de reconocer a tus seres queridos familiares...)
- ¿Hay determinados acontecimientos en los que te gustaría estar presente a toda costa? (El nacimiento de un nieto, tu 80 cumpleaños...)
- ¿Dónde te gustaría ser cuidado y dónde no? (en casa, en una residencia asistida, en el hospital)

Sin duda nuestros últimos momentos en este mundo son trascendentales y sin embargo, para la mayoría de nosotros siempre ha sido un tema tabú. "The Conversation Project" viene a llenar un vacío que existe en la sociedad occidental y que en muchos casos produce un dolor innecesario tanto para el paciente como los familiares.





Las tres son las dos y otros desequilibrios

Juanjo valle-Inclán

Superando los prejuicios



Último domingo del mes de marzo. Sí, en la noche del sábado al domingo se cambia la hora. Amanecerá y anochecerá más tarde, se dormirá esa noche una hora menos, se ahorrará energía... En fin, volveremos a escuchar argumentaciones a favor y en contra del cambio horario.

Bueno, eso si llegamos porque el Parlamento Europeo ha pedido que se estudie la posibilidad de eliminar el cambio de hora. Una propuesta que surge desde Finlandia: "el cambio de los relojes causa trastornos de sueño, un peor rendimiento laboral o escolar y diversos problemas de salud". Es decir, se propone mantener el horario actual durante todo el año. Sobre esto, por supuesto, también hay opiniones para todos los gustos.

¿El problema es el reloj o es otra cosa?
¿El cambio de hora por sí mismo va a lograr una mayor conciliación, unos mejores horarios de trabajo? ¿Nos va a permitir ser más productivos? ¿Vamos a lograr desconectar, descansar...? ¿Vamos a ser más felices?

No voy a entrar en el debate si es bueno o no que el reloj marque una hora u otra, pero sí trasladar que lo que realmente provoca desequilibrios son otros aspectos más importantes. Expongo alguno:



- Las jornadas de trabajo en las empresas. ¿Partidas? Abogo, siempre que sea posible, por una jornada continuada. Que nos incorporemos por la mañana a una hora adecuada (tampoco analizo si a las 7, a las 8 o a las 9 porque cada persona tiene su biorritmo y su carga de trabajo), que permita que el final de la jornada no sea demasiado tarde, o sí, allá cada cual. Me da lo mismo si es de día o de noche, el hecho es poder disfrutar del ocio durante unas horas antes de ir a dormir, terminar mi trabajo, cerrar mis proyectos.
- Los horarios escolares. La enorme brecha que existe entre la jornada de los estudiantes y la jornada de los padres y madres.
- Los horarios televisivos. No voy a discutir si ver más o menos la tele es bueno o es malo, pero una cosa está clara, el horario Prime Time cada vez se retrasa más. ¿A qué hora te acuestas y a qué hora te tienes que levantar? ¿Cuánto tienes que dormir para estar fresco al día siguiente?



Nadie puede discutir que si dormimos lo suficiente y con un sueño de calidad, seremos cada día mucho más productivos, estaremos más receptivos, con mejor humor...

También es evidente que si se dispone de más tiempo para pasar con los hijos, podría mejorar la educación (es un condicional que tiene otras variables, obviamente), que estos se sintieran más protegidos, cuidados, etc. Y, seguramente, tanto padres como madres, tendrían que asumir menos costes (comedor, guardería, actividades extraescolares, cuidadores...)

Pero hasta que llegue todo esto, que es muy complejo, ¿qué puede hacer la empresa por mí? Esta es la pregunta de cuya respuesta dependerá hacia dónde se incline la balanza. De momento puede estar en equilibrio, pero es posible que se pueda inclinar hacia un lado o hacia el otro. ¿Me apetece continuar en esta compañía? ¿Sí o No?



Flexibilidad o contorsionismo

Me siguen sorprendiendo algunos datos que aparecen de vez en cuando por las redes o los periódicos. Me llamó la atención uno: “Sólo uno de cada 9 empleados españoles tiene flexibilidad horaria”.

No entraré en la duración de las jornadas laborales, porque este es otro tema. La empresa quiere estar cerca de cada cliente, solventar incidencias que pueden surgir en cualquier momento, atender solicitudes que pueden proceder de otros lugares con otros Husos Horarios, etc. Sobre esta base, ¿Qué hace la empresa? ¿Alarga jornadas? ¿Valora a las personas por su presencia?

La flexibilidad horaria, no es solamente una de las acciones que más pueden aportar a la satisfacción, sino además, una de las mejores formas de potenciar la orientación al cliente, hacia los resultados, hacia los proyectos, hacia el trabajo en equipo.

Si en mi empresa pudiera adecuar mi horario, ya no solo a mi vida personal, sino sobre todo a mi carga de trabajo, ello me permitiría organizarme de acuerdo a los proyectos en los que participo, al equipo con el que interactúo, e incluso a las necesidades de mis clientes. Al final, cuando estuviera trabajando solamente estaría centrado en esto y no pensando en otras cosas. No importaría tanto el tiempo que paso en el trabajo, sino que disfrutaría mucho más el tiempo de ocio, porque lograría desconectar.



Si tuviera flexibilidad horaria, pondría una pesa en la balanza que la haría inclinarse hacia un lado, el de quedarme en la empresa.



Productividad, recursos, organización. Cuestión de tiempo

Estas últimas semanas llevo dándole vueltas a dos pensamientos. El primero (quizá lo oí, lo soñé, lo leí. Quizá algo de Alejandro Ruelas Gossi): Aquellos líderes que solo piensan en tener a las personas exactas para hacer algo, es que realmente no piensan.

El segundo, (sale del programa sobre el modelo GTD, impartido por José Miguel Bolívar): El ser humano no está preparado genéticamente para pensar en su puesto de trabajo. Desde el inicio de la

Humanidad hasta los años 60 del pasado siglo XX, la manera de trabajar siempre fue manual (ejecutábamos). A partir de esta década (los 60), empiezan a aparecer puestos de trabajo que requieren que la persona piense, no solamente ejecute.

He metido ambos pensamientos en una coctelera y lo que me ha salido, y no lo he querido edulcorar, es que antes funcionaba el yo ordeno y tú simplemente ejecutas, pero ahora, hay otra variable, el tú piensas. En el trabajo de hoy día (por regla general), se analiza, se planifica, se asignan medios, recursos y después, se ejecuta. Claro que puede que no acabe ahí el proceso porque además, se valore, se mida, se revise y se corrija.

En realidad, si en la empresa me dejan pensar, opinar, me escuchan, incluso veo que mis ideas podrían ponerse en marcha, si además, cuento con los medios necesarios, con el apoyo de la organización, con una estructura de gestión,..., pondría otra pesa en el lado de quedarme en la empresa. Y ya van dos.



Emoción, intelecto y amor

No recuerdo, hace muchos años ya, leí que una persona realizada (hubo un tiempo al que se le daba mucha importancia a esto de sentirse realizado), es aquella que tiene éxito, que pierde poco y que siente que los demás la respetan.

Estos tres logros se apoyan en tres coeficientes, (puede que se lo haya escuchado a Jack Ma), el Emocional (EQ) que es necesario para tener éxito; el Intelectual (IQ) que es el que te hace no perder rápidamente, mantenerte y, finalmente, el Intelectual de Amor (LQ) que es en el que se basa el respeto.

En realidad si en mi empresa, tengo posibilidad de crecer, tener éxito, usar el cerebro y, finalmente, sentirme respetado, no sé si me sentiré realizado o no, pero pondría una tercera pesa de manera que la balanza se inclinara más.

El paso del cangrejo

Leyendo un artículo sobre la diversidad de género, me sorprendió el titular: “¿Liderazgo femenino en las empresas? Solo para cubrir el expediente”. No podía creer realmente lo que se decía en este titular, así que continué leyendo. En el último año las compañías sin mujeres en puestos de dirección, se ha reducido pasando del 34% al 25% en 2017. Bueno, esto es un buen dato, pensé, vamos avanzando, lento pero avanzando. Sigo leyendo, pero al mismo tiempo ha caído el porcentaje de cargos ejecutivos ocupados por mujeres, del 25% de 2016 al 24% de 2017.

Pero no solo esto, también se habla de la brecha salarial entre mujeres y hombres y lo que es peor, uno de los principales motivos: “La maternidad”. No hay datos empíricos como en otros países como Dinamarca o Suecia y es el momento, sin embargo, no vamos a centrarnos en este trascendental tema en este artículo (lo haremos en el siguiente).

Vayamos más allá y enfoquemos hacia la diversidad en general, tanto la visible como la no visible. En España el 50% de las Compañías (800 empresas participantes en el estudio Fundación Diversidad), incluye el factor diversidad en su Comunicación interna y externa, lo que duplica el porcentaje de 2013. El 55% tiene en marcha programas de Conciliación y el 54% revisión su gestión en casos de discriminación.

Si en mi compañía se sabe fomentar y gestionar la diversidad, la igualdad de oportunidades, si mi empresa conoce a sus personas, si en ella se eliminan barreras, todo ello me daría pie a pensar en un mayor número de posibilidades de aprendizaje, de crecimiento, en mayores oportunidades para interrelacionarme. Una cuarta pesa. ¿Definitiva? No.



Lo que queda

Por supuesto que hay otros muchos aspectos que se transforman en pesas a depositar en el lado que fundamenta mi permanencia en la empresa. Si se añade conciliación, retribución, aprendizaje, desarrollo..., la balanza acabará desequilibrándose del todo.

Pero, ¡cuidado! Todo esto hay que cuidarlo, desarrollarlo, mantenerlo, porque la empresa tiene que gestionar la balanza, la empresa ha de ponerme difícil la posible decisión de marcharme a otros proyectos. Una pesa en el otro lado y...

Laboratorios de Innovación Rural frente al reto de la despoblación en España

Sergio Arranz | Alma Natura

Los laboratorios de innovación rural son una iniciativa conjunta de Almanatura e Impact Hub Madrid encaminada a posibilitar conversaciones entre el medio rural y el urbano. Conversaciones generadoras de iniciativas y proyectos de valor que posibiliten la fijación de población en el medio rural y su sostenibilidad económica, social y medioambiental.



La sostenibilidad del medio rural está seriamente amenazada por su pérdida de habitantes, un proceso que se manifiesta desde mediados del siglo pasado y que ha provocado el abandono de numerosos pueblos en toda la geografía española.

Mientras las grandes ciudades tienden al colapso, el medio rural sufre una sangría de habitantes que pone en peligro el mantenimiento de importantes recursos económicos, sociales, culturales y medioambientales. Se trata de recursos de los que depende también la ciudad, entre otras cuestiones por la importancia del bosque mediterráneo para la fijación de dióxido de carbono, un entorno que puede ser presa de incendios sin una población rural que lo custodie.

- Aproximadamente un 85% de la población estatal vive en el 20% del territorio, el que suponen las ciudades y su área de influencia.
- El 50% de los municipios de España, aproximadamente 4.000, están en riesgo de desaparecer.



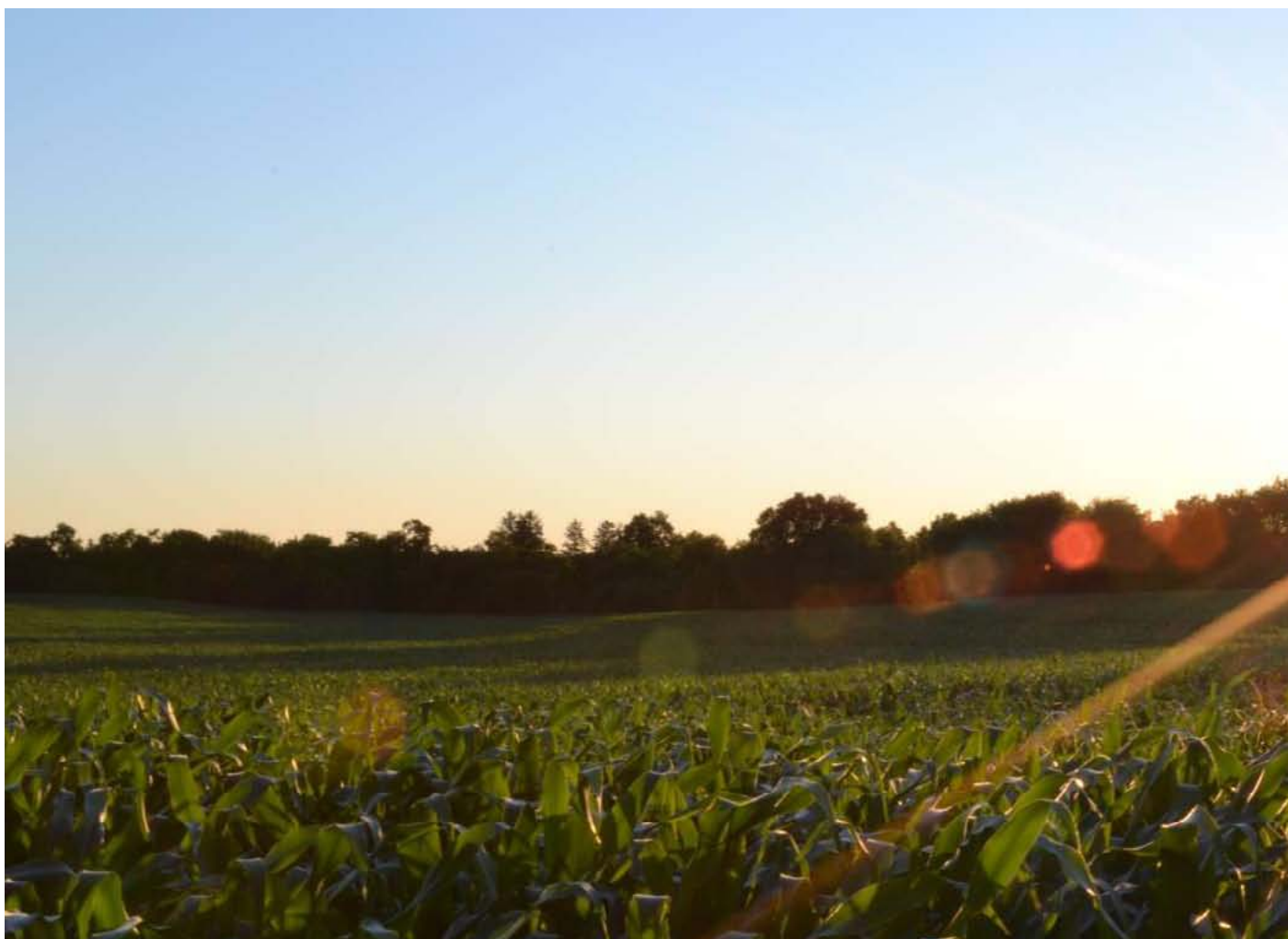
Diversas organizaciones del tercer sector, grupos de acción local, empresas sociales y administraciones locales alertan sobre esta situación desde hace años, aunque ha sido apenas hace unos meses, en mayo de 2017, cuando se ha creado el primer plan nacional contra la despoblación, acordado por unanimidad en el seno de la Comisión de Despoblación de la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), integrada por representantes de ayuntamientos, diputaciones, cabildos y consejos insulares de toda España. El documento propone un total de 80 medidas concretas en relación al empleo, los servicios sociales y las infraestructuras entre otros ámbitos, que ha sido remitido al comisionado del Gobierno contra el Reto Demográfico, constituido en 2017, y que próximamente presentará la estrategia estatal frente al reto demográfico y la despoblación.

Alma Natura e Impact Hub Fijando población rural, ahora también desde el centro de la ciudad.

Desde hace 20 años, Almanatura desarrolla proyectos enfocados al empoderamiento de la población rural en toda la geografía nacional. Enfoca su acción en cuatro ejes, empleo, educación, salud y tecnología, diseñando experiencias de aprendizaje transformador con el objetivo de fijar población y

revalorizar la vida rural. Almanatura tiene su sede en Arroyomolinos de León, Huelva, y es la primera empresa estatal certificada como B corporation, lo que implica un alto estándar de transparencia, rendición de cuentas y de desempeño. Como B-Corp utiliza el poder de los negocios para resolver problemas sociales y ambientales.

Para el desarrollo de esta iniciativa ha generado una alianza con Impact Hub Madrid, entidad englobada en el movimiento internacional que nace hace 11 años en Londres, con presencia en más de 100 ciudades en el mundo y más de 15.000 miembros. Un ecosistema compuesto por empresas sociales, emprendedores, start-ups, inversores sociales, profesionales freelance y artistas, que trabajan sobre retos de manera local y global.



LIR. **Laboratorios de innovación Rural**

El planteamiento de los laboratorios de innovación rural es ofrecer una nueva solución de valor para la problemática de la despoblación a través de la activación de iniciativas de innovación en el contexto rural, posibilitando un replanteamiento de la relación rural- urbano que no debe caracterizarse por la tradicional asimetría entre el campo y la ciudad.





Esto supone una propuesta para la revalorización la vida rural a través de la creación conversaciones entre el contexto rural – urbano que posibiliten soluciones a las necesidades de ambos contextos. Facilitar el intercambio de ideas y recursos, posibilitar el contagio de conocimiento, de inteligencia urbana y rural, que minimice la brecha entre las dos realidades y posibilite un cauce para volver a los pueblos. Un nuevo canal de comunicación para contextos tradicionalmente separados en el que generar propuestas para un futuro sostenible.

Desde esta perspectiva es posible generar opciones de conexión y co-creación para la generación de iniciativas de valor que fijen población, generen conocimiento y potencien talento del entorno más cosmopolita e implicarlos con el talento y conocimiento de los pueblos. Generar espacios y oportunidades de encuentro que parten de la realidad local y se combinan con la global para generar nuevas soluciones a las problemáticas de los pueblos.

De esta manera, se contribuye a la distribución del talento y se evita su centralización, posibilitando el retorno de este al medio rural, ya que tradicionalmente ha sido al revés. En los pueblos se formaba a los jóvenes profesionales para que finalmente se instalaran en la ciudad, ya que se construyó un imaginario del éxito que pasaba necesariamente por la urbe y que centrifugaba a las personas jóvenes del pueblo, que marchaban fuera, contribuyendo a su desaparición.

Asimismo, el laboratorio opta a construir un nuevo imaginario sobre la realidad del medio rural. Ya no es periferia, ya no es algo viejo, sino una oportunidad emergente, un espacio en el que poder construir nuevos proyectos y en el que es posible (y deseable) vivir. Una nueva iniciativa en la que soñar vidas en pueblos que vuelven a soñar.

Los laboratorios se articulan a través de diversas iniciativas, que se despliegan en entornos rurales y urbanos y que contemplan:

- La realización de eventos inspiradores y para la co-creación, enfocados a personas, empresas, organizaciones y administraciones públicas interesadas en la sostenibilidad del medio rural y/o con interés en instalarse en un pueblo.
- La puesta en marcha de ByeByeCiudad un espacio en internet creado por los alumnos de la escuela de innovación h2i institute y parte del equipo AlmaNatura que conecta a municipios rurales con personas interesadas en instalarse en un pueblo.
- La creación de laboratorios de innovación rural en diversos puntos del país, planteando un modelo metodológico solvente y replicable que posibilite el desarrollo de proyectos innovadores y la fijación de población en zonas rurales.



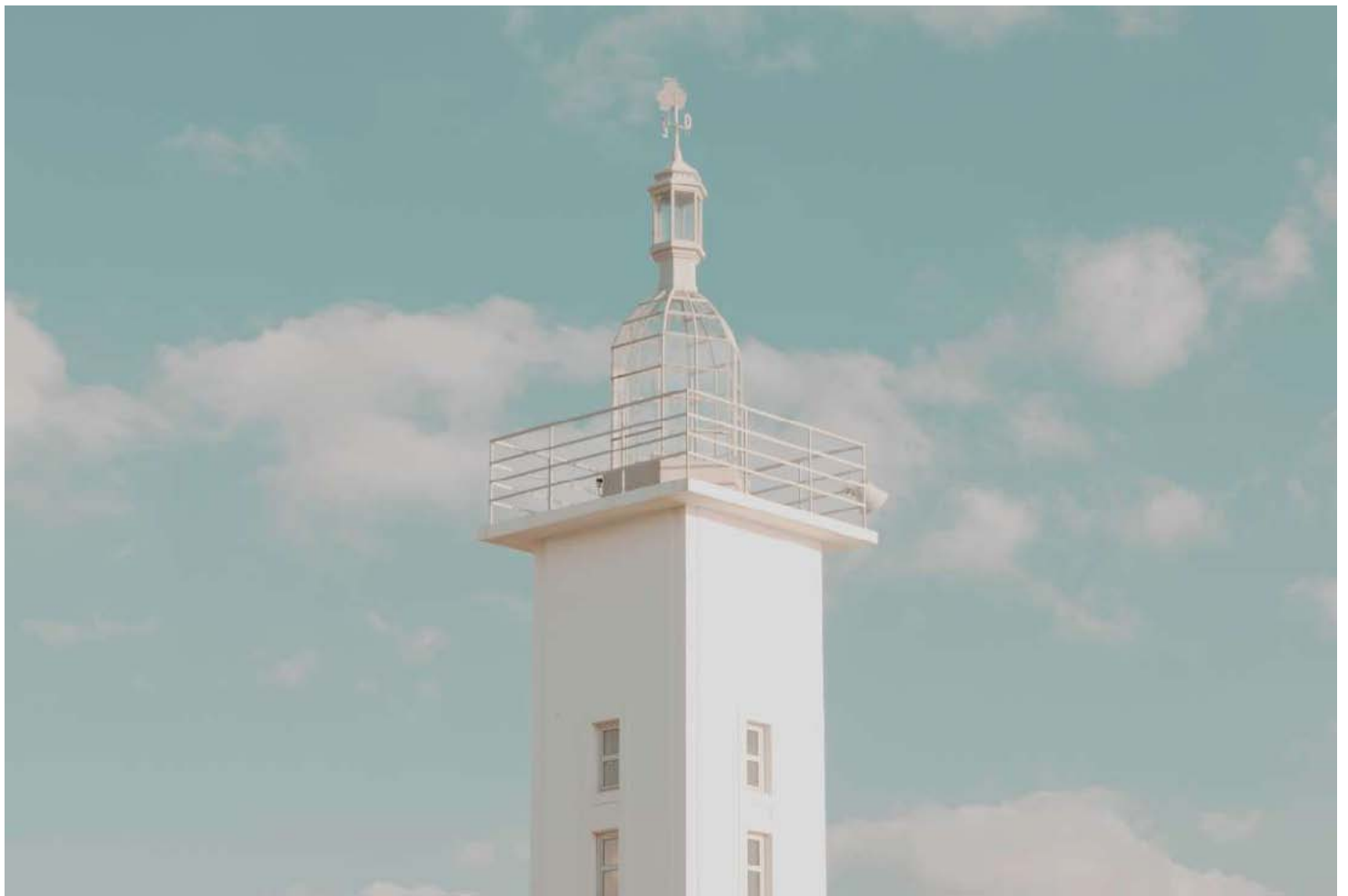
ByeByeCiudad

ByeByeCiudad es un proyecto desarrollado en el marco del Máster de Innovación de la Escuela de Formación en innovación, h2i institute, con sede en Madrid y dependiente de la Fundación Innovación y Diseño. Cuatro alumnos y alumnas, Isa, Jose, Nati y Ana respondieron al reto planteado por AlmaNatura: ¿Como hacer que la gente regrese y eche raíces en zonas despobladas de España? Con la iniciativa ByeByeCiudad, una propuesta para la conexión de neorrurales con pueblos que buscan nuevos vecinos a través de la creación de una plataforma en internet y numerosas actividades complementarias, como el turismo de adopción y la

generación de embajadores en los pueblos que acogen a los nuevos residentes. El gran aporte de ByeByeCiudad es que facilita la conexión con el medio rural desde la propia ciudad, agilizando los procesos y facilitando el tránsito de aquellos urbanitas que se plantean un futuro en el campo.

Esta primavera arranca la programación de eventos de los laboratorios de innovación rural. No dejes de informarte en almanatura.com y madrid.impacthub.net.

Esta primavera arranca la programación de eventos de los laboratorios de innovación rural. No dejes de informarte en almanatura.com y madrid.impacthub.net.



Macarena Olona, «Un faro ético», Merecedora del III Premio Hay Derecho

Su nombre no se pronunció hasta los postres, cuando supimos que Macarena Olona, Abogado del Estado, era la ganadora de la III Edición del Premio Hay Derecho.



Previamente, los integrantes de la Fundación, amigos, colaboradores, lectores del blog, juristas, jurado, periodistas, finalistas y familiares fueron llegando a la cita. Por fin había llegado el día en el que se sabría quien había ganado el premio en esta tercera edición, iniciada en septiembre con la presentación de candidatos. Un total de 19 posibles nombres propuestos aspiraban a ser los más votados en la primera fase, abierta al público en general a través de nuestra web.

Los cinco que lo consiguieron fueron David Bravo, Joaquín Contreras, Faustino García Zapico, la Fundación Española de Debate Jurídico Universitario (FEDEJ) y Macarena Olona. En el acto de apertura de la entrega de premios, la Secretaria General de la Fundación, Elisa de la Nuez, explicó la aportación de cada uno de ellos en la defensa del Estado de Derecho. Lo que tienen en común todos ellos es que –apuntaba la Secretaria General– «nos han dado un ejemplo que rompe con el mantra de ‘esto siempre ha sido así’ o ‘esto no hay quien los arregle’».



En la mesa presidencial había dos trofeos esperando. Los asistentes a la ceremonia esperaban conocer los nombres de los premiados. El filósofo Javier Gomá entregó los premios tras un discurso sobre la costumbre y la ejemplaridad: «Lo más importante no es que te den un premio. Hay algo todavía más importante: ser digno de que te lo den». Tras su discurso pronunció un primer nombre: Faustino García Zapico, ganador del accésit del Premio Hay Derecho.



Zapico, fundador de la Unidad Terapéutica Educativa de Villabona (UTE), hizo un llamamiento «porque otra prisión es posible». Así lo muestra su modelo de éxito que ha conseguido bajar los niveles de reincidencia entre la población reclusa a un 16% cuando la media es superior al 50% o incluso al 60% en caso de adicciones. «Se puede hablar de reinserción en el sistema penitenciario español», afirmaba. Sin embargo, el fundador de la UTE lamentó que la Administración penitenciaria haya intentado dismantelar el proyecto y pidió ayuda a los allí presentes para defenderlo.

III PREMIO HAY DERECHO



«Si pudiese dar marcha atrás sabiendo lo que ahora sé y las consecuencias de denunciar, ¿Qué haría?». Habla Macarena Olona que, como adelantábamos, se convirtió en la ganadora del III Premio Hay Derecho. Olona recogió el galardón diciendo que ella se había limitado a cumplir sus obligaciones como Abogado del Estado y que jamás, en su trayectoria profesional, se habría planteado hacer su trabajo de otro modo desde su vocación de servicio público y de defensa de los intereses generales. «Soy abogada del Estado, no del Gobierno», manifestó. Durante su discurso respondió a la pregunta formulada: «aunque pudiese dar marcha atrás, la respuesta sería la misma: volvería a denunciar».

Y, efectivamente, la carrera de Olona se ha caracterizado por una actitud de vigilancia constante ante las irregularidades, las mismas que denunció como integrante del Consejo de Administración del Puerto de Pasajes (Vizcaya).

Los sobrecostes que allí advirtió los puso entonces en conocimiento de la Fiscalía pese a la oposición de su propio Consejo de administración y a la campaña desatada contra ella.

Olona dijo «haber sufrido miserias» como consecuencia de sus denuncias, sobre las cuales «no voy a dar detalles escabrosos porque es una noche de alegría». Calificó los costes personales que habían sufrido ella y su familia de «extraordinarios».

Ignacio Gomá: «El acto de hoy tiene para nosotros una naturaleza especial»



La trayectoria profesional de Macarena Olona se ha caracterizado por velar por el cumplimiento de la legalidad y de los intereses generales. La ganadora también destacó que es imprescindible asegurar que hasta el último euro público ha sido bien invertido y que tiene claro quien le paga el sueldo: los contribuyentes.

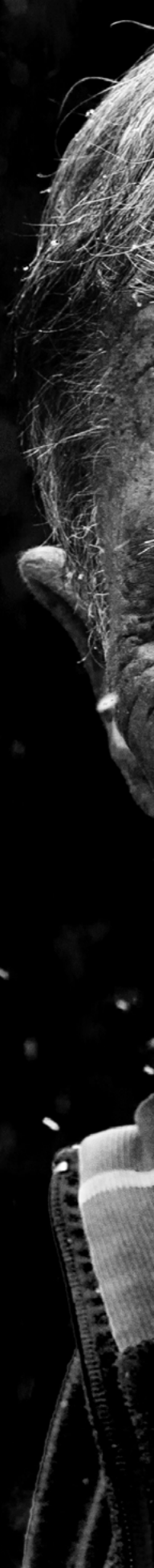
«El acto de hoy tiene para nosotros una naturaleza especial» empezó diciendo Ignacio Gomá, Presidente de la Fundación, encargado de clausurar la ceremonia. Gomá continuó agradeciendo a los premiados su labor: «por actuar como el faro ético que es la imagen de nuestra Fundación, tan necesario en un momento en el que tantas muestras de contra-ejemplaridad vemos en muchos personajes públicos». «Tened la seguridad de que vuestro esfuerzo no es baldío», concluía.

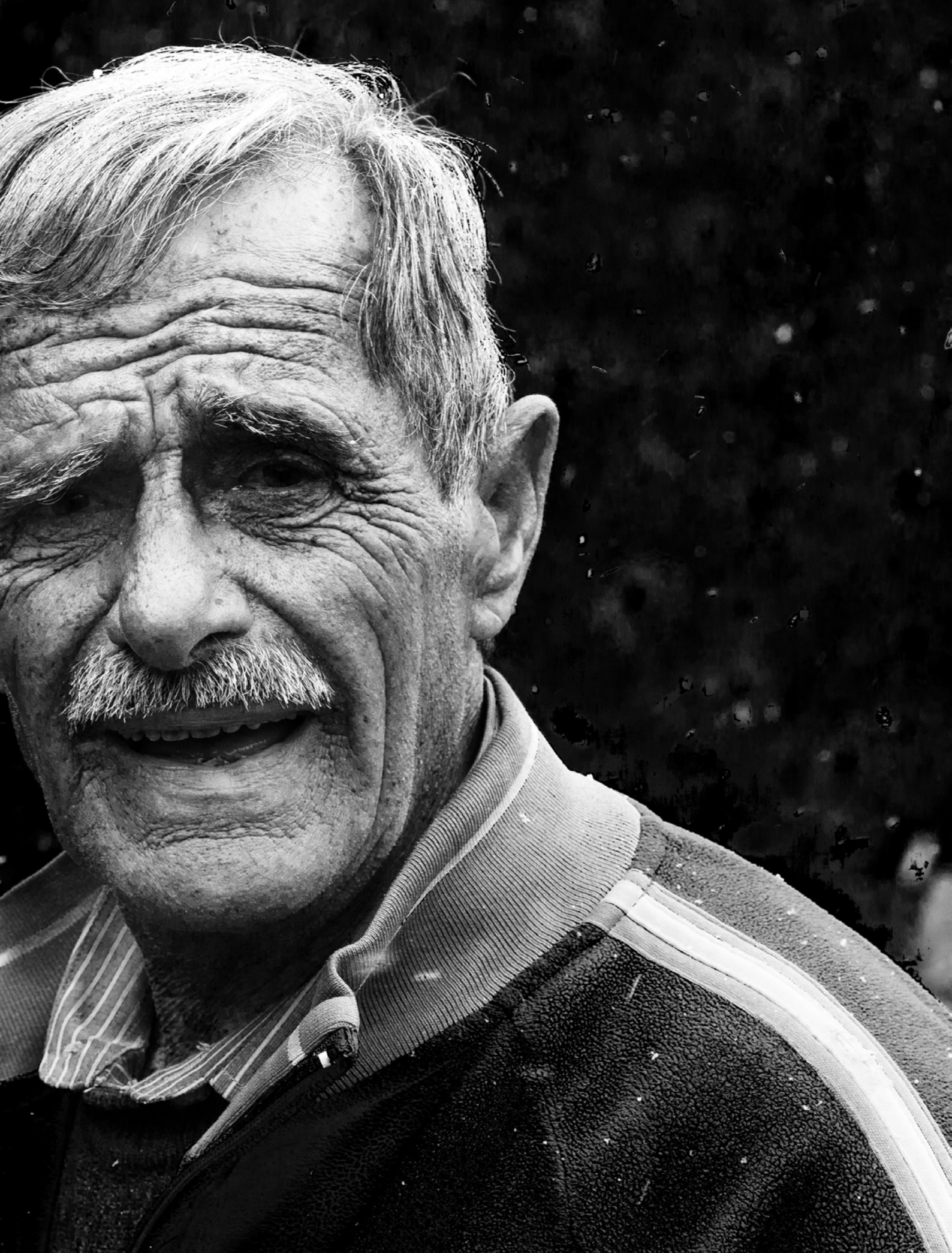
Envejecer y morir

Carlos Laguna

¿Estamos condenados a envejecer y morir?

Cuando queremos asegurar que un hecho es insoslayable solemos recurrir a la muerte. Todo es incierto excepto la muerte, se ha escrito desde hace milenios. Si bien la ciencia todavía está lejos de mantenernos con vida hasta una edad por ahora inalcanzable, como 150 años, o tras la destrucción severa de órganos y tejidos, sí ha comenzado a adentrarse en los misterios del envejecimiento y muerte celular. La meta podría ser la permanente e ilimitada renovación de las células de nuestro cuerpo y el fin de la senectud. Morir, por tanto, podría no ser una cita tan inexorable como pensamos...





Telómeros

Las células que componen nuestro organismo tienen la facultad de dividirse para producir nuevas células, jóvenes y vigorosas, en un permanente proceso de renovación de aquellas que mueren o resultan dañadas. En su interior, al final de cada cromosoma, existe una estructura denominada telómero que se acorta en

cada copia. Cuando el telómero se agota, tras un número de entre 40 y 60 copias según se ha observado en ejemplares in vitro, la célula pierde su capacidad de duplicación y con el tiempo morirá. Este mecanismo, a gran escala, provoca el envejecimiento. Las células cancerosas consiguen superar esta limitación y proliferan incontrolada e ilimitadamente sin morir, provocando rápidos crecimientos tumorales. En 2015, un grupo de científicos de la Universidad de Stanford consiguió alargar un diez por ciento telómeros de células humanas, aumentando su tiempo de vida y número de divisiones sin provocar tumores.



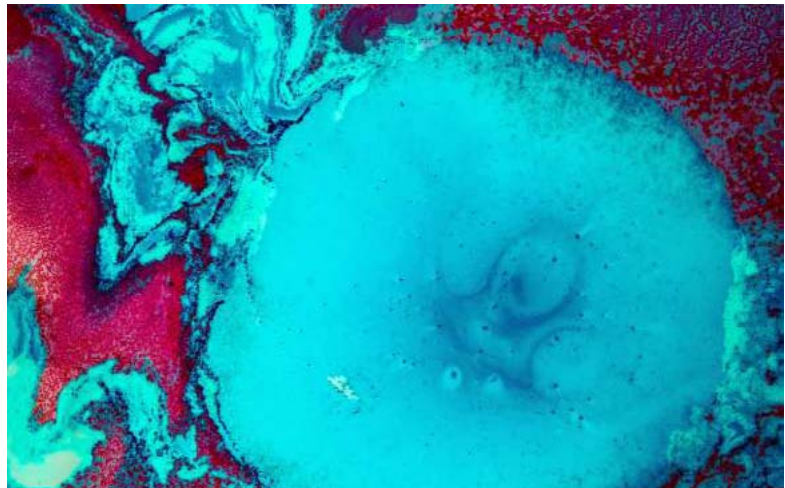
Reprogramación celular

Una medusa, la *Turritopsis nutricula* tras alcanzar su estado adulto puede regresar a su forma juvenil y repetir este ciclo indefinidamente, haciéndola potencialmente inmortal



“Esta técnica descubierta por el Premio Nobel de Medicina en 2012, el japonés Shinya Yamanaka, convierte células ya diferenciadas en las denominadas células madre pluripotentes inducidas, similares a las de un embrión, con capacidad para generar casi cualquier tipo de tejido y una elevada capacidad de duplicación. Con esta técnica se ha conseguido que ratones envejecidos precozmente por enfermedades genéticas sobrevivan hasta un treinta por ciento más que los no tratados.

A día de hoy, es impensable la consecución de una terapia génica humana que proporcione una permanente regeneración celular, pero tampoco es dogma científico que tal propósito pueda alcanzarse.



Creación de tejidos y órganos

Tan importante como impedir el envejecimiento celular es la reparación de órganos dañados. La impresión de tejido humano es una técnica incipiente y prometedora destinada a fabricar piel, hueso o cartílago a partir de muestras del paciente con aparatos similares a una simple impresora 3D. Estos tejidos podrían ser utilizados para sustituir prótesis artificiales o reparar zonas gravemente dañadas. Asimismo, la investigación con células madre inducidas se encamina a la producción de partes u órganos completos que jamás provocarían rechazo.

La reprogramación celular convierte células adultas normales en células madre pluripotentes, que pueden transformarse en cualquier tipo de tejido. Esta técnica, fundamental para la Biotecnología, evita el problema moral que podría suponer la manipulación de embriones humanos.

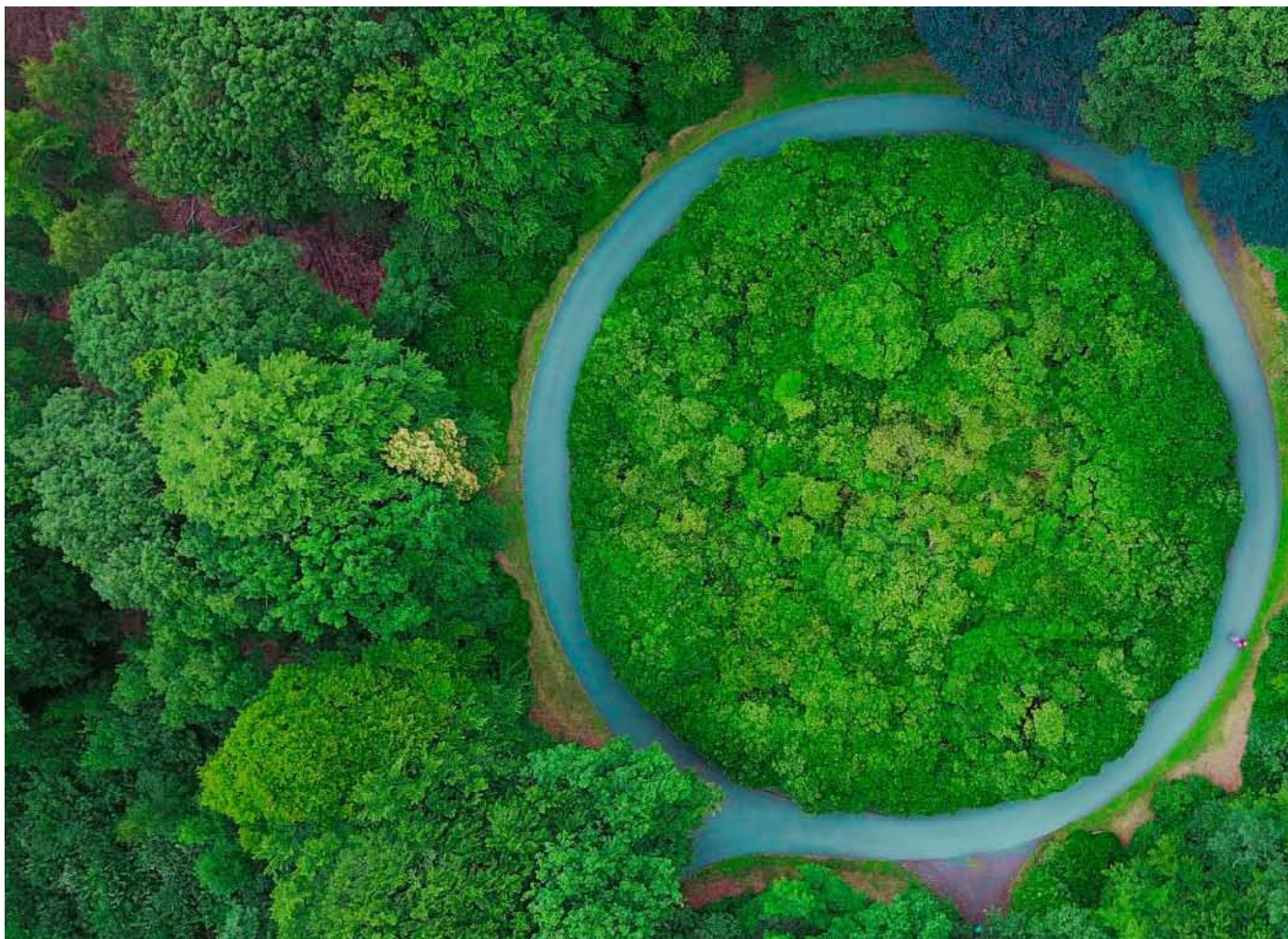




¿Humanos transgénicos?

La secuenciación del genoma de especies tan fascinantes como el axolote mexicano, que puede regenerar sus extremidades, su columna vertebral e incluso partes de su cerebro o el descubrimiento de la medusa *Turritopsis nutricula*, que tras alcanzar su estado adulto puede regresar a su forma juvenil y repetir este ciclo indefinidamente, haciéndola potencialmente inmortal, abren la posibilidad de nuevas vías de investigación, o lo que resulta más inquietante, a usar algunos de sus genes para modificar el genoma humano.

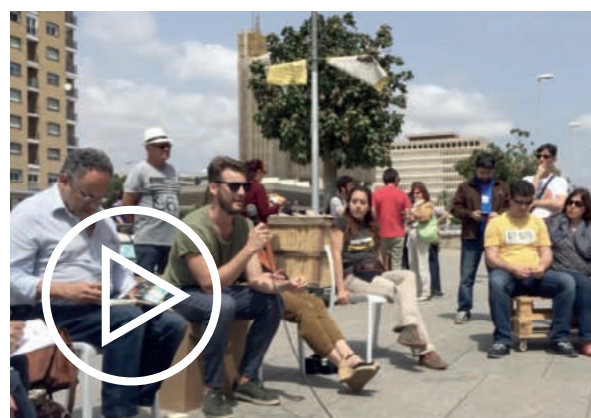
La longevidad ilimitada ha atraído al ser humano desde siempre. Tal vez por eso Google creó Calico en 2013, una empresa de biotecnología cuyo objetivo es alargar la vida de los seres humanos, superar el envejecimiento y engañar a la muerte. Tal cual.



Qué es la economía circular

La economía circular podría reducir las emisiones de carbono en un 70% para 2030, según un estudio de The Club of Roma. “Si el consumo continúa aumentando como en los últimos años, en 2050 la población del planeta necesitaría tres veces más cantidad de materiales y un 70% más de alimentos”, indican desde eldiario.es.

Los datos hablan por sí solos: los recursos se agotan a un ritmo vertiginoso y la solución pasaría por un cambio de paradigma. La economía circular surge como una respuesta a los enormes desafíos ambientales, sociales y económicos y podría cambiar esa dinámica de despilfarro y consumismo.





Economía circular es un concepto cada vez más extendido y presente en los debates socio-políticos. Pero, ¿qué es la economía circular? Se trata de un nuevo paradigma económico inspirado en la naturaleza donde no existe el concepto de residuo. “Se basa en el diseño de nuevos productos y servicios que sean capaces de responder a las necesidades humanas sin perjudicar el medio ambiente, un concepto avanzado de

sostenibilidad”, así lo explica Nicola Cerantola, Ingeniero Mecánico especializado en Diseño Sostenible, Economía Circular y Emprendimiento Verde. Desde 2009, emprendedor y director de Ecologing.

Actualmente el sistema económico tradicional es lineal: extracción, utilización y eliminación, es decir, basado en un crecimiento infinito que no tiene en cuenta que los recursos son limitados. Por tanto, es un modelo inviable en el medio-largo plazo. Sin embargo, la economía circular propone “cerrar el círculo” de los ciclos de vida de los productos a través de un mayor reciclado y reutilización. Solo tenemos que fijarnos en la durabilidad de nuestros smartphones, condenados a dejar de funcionar cada 2 años. El mercado nos ha creado la necesidad de renovar nuestro dispositivo periódicamente, ¿cuántos teléfonos por persona llegaremos a utilizar a lo largo de nuestra vida? ¿Cuál es el impacto natural y social en los países productores?

En las últimas décadas hemos experimentado las consecuencias de una producción ilimitada y una forma de vida por encima de las posibilidades del planeta. Desde la Comisión Europea se están tomando medidas enfocadas a “ayudar a las empresas y los consumidores europeos en la transición a una economía más sólida y circular, donde se utilicen los recursos de modo más sostenible”. Las propuestas abarcan “todo el ciclo de vida de los productos: de la producción y el consumo a la gestión de residuos y el mercado de materias primas secundarias”.

La economía circular es mucho más que la gestión de residuos

Para Nicola Cerantola, “la naturaleza nos inspira para crear abundancia, prosperidad y felicidad”. Desde su punto de vista, la economía circular tiene como objetivo rediseñar el modelo actual hacia un paradigma próspero además de sostenible. La economía verde es un modelo más amigable con el entorno. La economía circular es una perspectiva que va más allá, regenerando el capital natural.

¿Cuáles son las nuevas formas de emprendimiento circular?

La economía circular está relacionada con la innovación tecnológica. La automatización y la inteligencia artificial han llegado para quedarse. Como consecuencia, el sector laboral tendrá que adaptarse a esta nueva situación.

Una de las claves para cambiar el modelo es crear realidades que mejoren el paradigma actual a través del emprendimiento en nuevas líneas de negocio. Según Nicola Cerantola “circularizar un negocio”

implica “ganar soberanía, reducir el efecto de la volatilidad de precios, mantener el control sobre los recursos y la cadena de suministro. Significa cambiar los modelos de monetización fidelizando los clientes e innovar en el diseño de servicios y de experiencia de usuario. Significa cuestionar los mercados actuales y encontrar oportunidades rentables y disruptivas, ver la economía con nuevos ojos y liberar el potencial del diseño circular”.



¿Hay cada vez más conciencia del consumo responsable?

En los últimos 5 años se ha producido un cambio importante: “como ciudadanos no podemos mirar a otro lado”. La hiperconexión nos muestra en directo los problemas de cualquier parte del mundo y “necesitamos responder”. El acceso constante a la información desde nuestros dispositivos móviles nos hace plenamente conscientes de las realidades que hay detrás del consumismo. Si nuestra sociedad sigue basándose en “usar y tirar” productos, los recursos naturales terminarán por agotarse. Más que nunca se hace imprescindible un consumo responsable que asegure la sostenibilidad del planeta. El cambio en nuestros hábitos diarios puede suponer un gran salto hacia un modelo viable.



*Ideas
imprescindibles*