Ideas imprescindibles

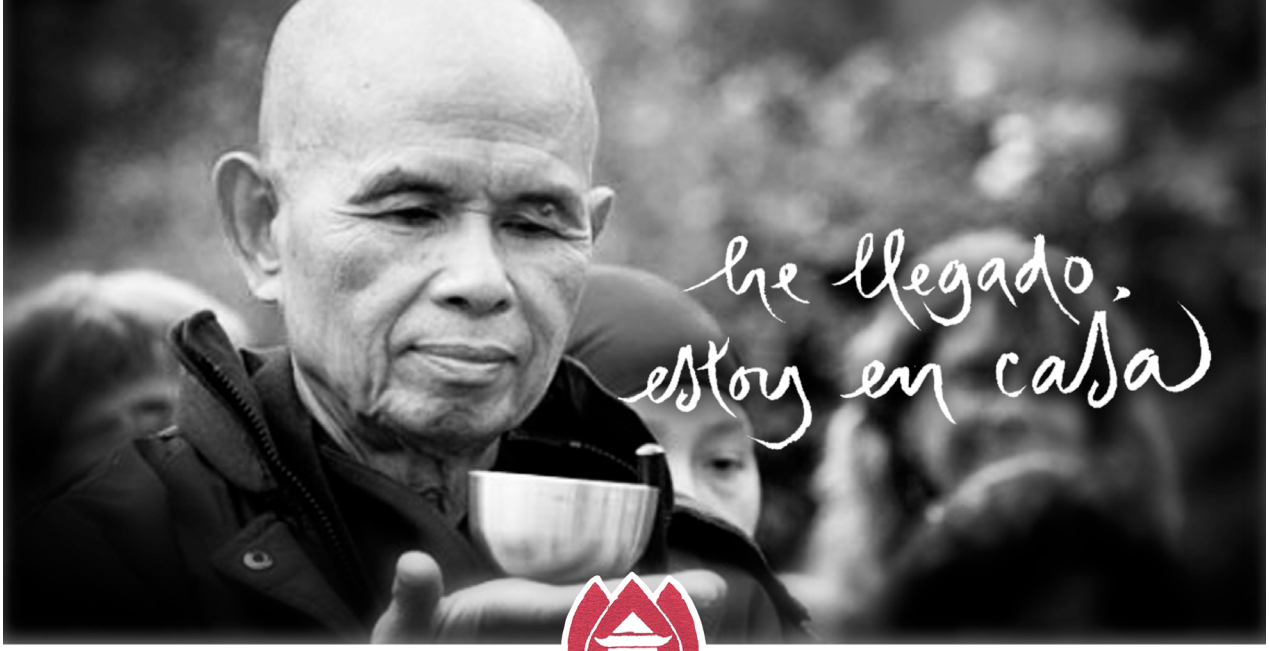
Nº 1
Marzo 2014

FEDERICO MAYOR ZARAGOZA,
NUESTRO PRÓXIMO IMPRESCINDIBLE

EL COCIENTE AGALLAS

MINDFULNESS
EL ANTÍDOTO PARA UNA VIDA DE RUIDOS Y PRISAS

MEDIAPOST Group
The Experts in Customer Relationship Tools



Maestro Zen Thich Nhat Hanh
El arte de vivir despiertos

gira española

Madrid **CHARLA PÚBLICA.** Domingo 27 abril 2014.

Lugar: Teatro Lope de Vega, Gran Vía 57, Madrid.

Apertura puertas teatro: 10.00h
Acceso a sala: 10.30h
Comienzo del evento: 11.00h

Reservas y más información en:
www.tnhspain.org
facebook.com/tnhspain
www.fundacionananta.org

Patrocina:

Fundación ANANTA

06 El objetivo principal de la vida **por Ignacio Pi**

08 Entre genes y memes **por Jesús Vázquez**

13 Ideas para un desarrollo sostenibles **por Ernestina Rubio**

17 El cociente agallas **por Mario Alonso Puig**

21 Un mundo de emprendedores **por Sergio Fernández**

24 Construir un mundo más dulce. **Delaviuda**

28 Empresas con valores. **Triodos Bank**

33 Carta a Pablo **por José Luis Capita**

36 Abrazarse desde el silencio **por Gopala**

41 Mindfulness **por Diego Albarracín**

47 De sueños recuperados **por Elsa Moure**

51 Federico Mayor Zaragoza, próximo imprescindible

55 Sonrisas que llegan al corazón **por Adriana García**

59 Citas Imprescindibles

UN NUEVO IMPULSO PARA UNA NUEVA ANDADURA

“Ideas imprescindibles” no es una iniciativa nueva. Es la evolución de nuestro programa “Gente Imprescindible”, que desde Mediapost llevamos promoviendo desde el año 2009 con un objetivo: difundir ideas inspiradoras que despierten una conciencia critica.

A través de **“Gente Imprescindible”** hemos celebrado once conferencias en Madrid, Barcelona, Bilbao y Valencia, y hemos contado con ponentes de la talla de Mario Alonso Puig, Joan Antoni Melé, Borja Vilaseca, Koldo Saratxaga o Joaquín Tamames. **“Ideas Imprescindibles”** recoge el testigo de “Gente Imprescindible” e integra además todas las acciones que desarrollamos en **Mediapost** relacionadas con la sostenibilidad y la responsabilidad social. “Ideas Imprescindibles” es también el nombre de la revista que ahora tienes frente a ti, una revista digital que intentará acercarte cada cuatro meses artículos, reportajes y noticias sobre temas tan variados como creatividad, medio ambiente, crecimiento personal, economía consciente, salud o espiritualidad. Además **“Ideas Imprescindibles”** dispone de un conjunto de plataformas digitales cuyo objetivo es amplificar la difusión de los mensajes de nuestros ponentes y colaboradores. Estas plataformas integran un website, donde puedes ver todas nuestras conferencias, un blog donde puedes leer posts semanales que te inspirarán para tu vida diaria, y páginas en Facebook y Twitter desde donde podrás seguirnos a diario. Deseamos que nos acompañes en esta nueva andadura y trabajaremos con todo nuestro entusiasmo para difundir ideas que realmente sean imprescindibles. Gracias por estar ahí.

Ideas imprescindibles
Spreading ideas to change minds

EL OBJETIVO PRINCIPAL DE LA VIDA ES VIVIR UNA VIDA LLENA DE OBJETIVOS

Lo que motiva a los individuos de este planeta para que se sientan verdaderamente satisfechos es su objetivo especial o misión personal.
Ralph Waldo Emerson escribía: “el propósito de la vida no es ser feliz. Es ser útil, honorable, tener compasión, conseguir haber vivido y haberlo hecho bien”.
A pesar de que ser feliz no es el propósito principal de la vida, lo irónico es que la felicidad será la que nos encuentre cuando consigamos que el propósito principal de nuestra vida sea vivir una vida llena de objetivos.

La vida sin un propósito es una vida sin sentido. Nuestra voz interior nos dirá cuando no estemos viviendo una vida con objetivos. Es algo que notamos muy dentro de nosotros.
Desatender nuestro propósito fundamental o nuestra misión personal puede ocasionarnos gran cantidad de insatisfacción e incluso puede dar por resultado un tumulto emocional y dolencias físicas.
Tener un propósito importante hará que nos sintamos vivos de verdad. Por la mañana, casi nos será imposible contener nuestro alto nivel de excitación y entusiasmo por el día que tenemos ante nosotros.
El ansia de dar sentido a nuestra vida es lo que está atrayendo a un gran número de nosotros a la espiritualidad.

El propósito de nuestra vida tiene que ser una vocación que nos salga del alma; debe ser nuestra esencia y razón de ser. Para vivir el propósito de nuestra vida, debemos acudir al lugar que nuestros instintos nos indiquen. Quizás nos encontremos con peligros e inseguridades, pero los desafíos y la excitación son los que necesitamos para erradicar el aburrimiento en nuestras vidas.

Nuestra misión principal debería estar relacionada con nuestros sueños y el descubrimiento de nuestros objetivos es la piedra angular donde nos apoyaremos para sacar el máximo partido de nuestro talento creativo.

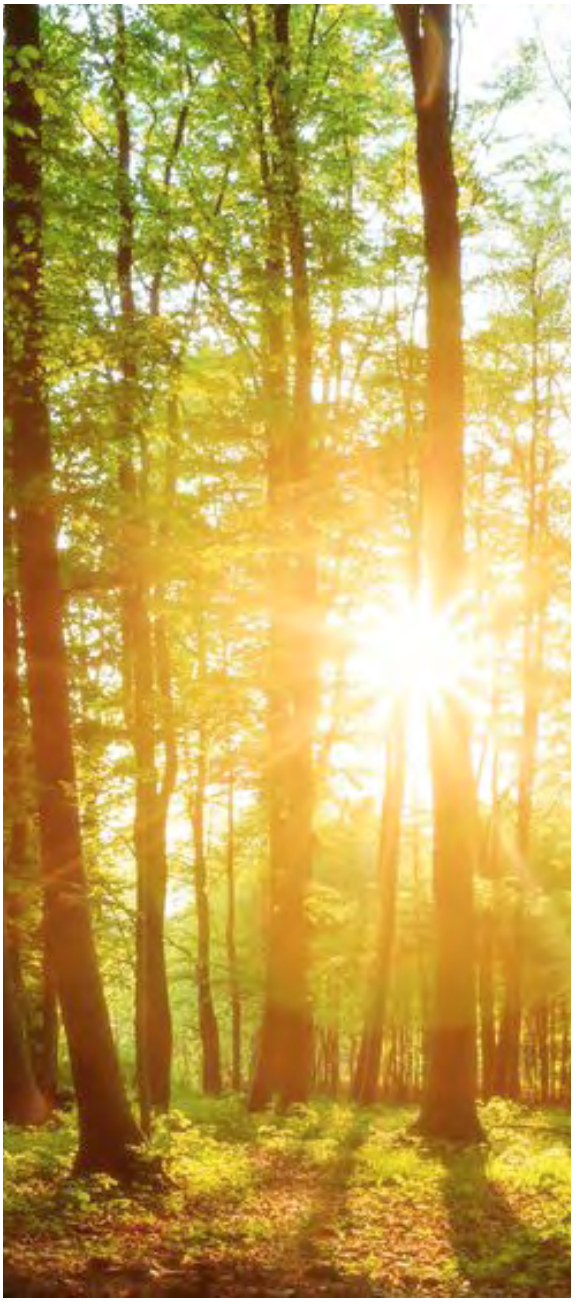
Annie Dillard decía:"Una vida dedicada es la que vale la pena vivir".

Siempre que encontremos que nuestra vida carece de sentido, es posible que debamos darnos un respiro en aquello que estamos haciendo y descansar, leer mucho y pensar mucho.

Nuestro mayor desafío será el de bucear en nuestro interior, descubrir nuestro propósito y vivirlo.

Para escuchar a nuestra verdadera vocación puede que tengamos que rebuscar en lo más profundo de nuestro ser y descubrirlo porque no es lo que la sociedad o nuestros maestros, padres ó amigos digan que es lo que deberíamos estar haciendo en nuestras vidas.

Nuestra misión personal es la de seguir una dirección en la vida que sea, de verdad, la nuestra.



Ignacio Pi
Responsable Global
de MediapostGroup

ENTRE GENES Y MEMES

¿Qué hace que una idea irrumpa de repente en nuestras vidas y se propague como un virus entre millones de personas? ¿Por qué nos seducen tanto esos vídeos de gatos y bebés? Los virales se han convertido en el Santo Grial de la comunicación. ¿Cuál es su secreto?

Jesús Vázquez
Creativo publicitario e imparte cursos de creatividad. Además es responsable de la comunicación de Ideas Imprescindibles

Un meme es una idea contagiosa, una idea que salta de mente en mente. La palabra “meme” la acuñó el zoólogo **Richard Dawkins**, famoso por su libro “El gen egoísta”. Según sus investigaciones, la cultura humana no puede explicarse sólo como el resultado de una evolución genética, sino también como un proceso de imitación de pautas y modelos. Los memes son esas unidades de imitación que se transfieren de individuo a individuo, de generación en generación, y que hace millones de años adoptaban forma de vasija, danza u oración y en la actualidad cobran la apariencia de vídeos, fotografías o frases ingeniosas.

Según describe **Delia Rodríguez**, periodista especialista en Internet y Social Media y autora del libro “Memecracia”, “los memes son tan egoístas como los genes. No tienen por qué ser necesariamente buenos, ni bellos, ni útiles, ni verdad. Lo único que hacen es extenderse y sobrevivir”.

Los políticos, los famosos y los publicistas han sucumbido al poder de los virales y los intentan fabricar como alquimistas que buscan desesperadamente la piedra filosofal.

Continuando con las investigaciones de Delia Rodríguez, hay tres tipos de memes que llaman más nuestra atención: los que apelan al peligro, al sexo y a la comida. En este sentido, nuestra especie no ha evolucionado mucho en los últimos diez millones de años. Nuestro cerebro, encargado de nuestra supervivencia, rastrea el entorno y se pregunta: ¿Eso me puede matar? ¿Me permite reproducirme? ¿Me lo puedo comer?. Pero no sólo nos mueven nuestros instintos más básicos. Y eso nos convierte en seres mucho más complejos e interesantes.

TODO EMPIEZA CON UNA BUENA HISTORIA

Internet nos está convirtiendo en seres más comunitarios y más colaborativos. Las redes sociales nos permiten compartir frases, fotografías, vídeos y relatos que cuentan una historia. A ese arte milenario de contar historias los anglosajones lo llaman storytelling. Las buenas historias emocionan, seducen, se recuerdan. Desde Homero a los **discursos de Steve Jobs**, desde el Nuevo Testamento a la saga de Harry Potter, la forma de narrar historias no ha cambiado en sus elementos esenciales. En todas las buenas historias siempre aparece un héroe, un reto, unos símbolos, un enemigo, unos aliados y un final con moraleja. Esos elementos constituyen la columna vertebral de las buenas historias y parecen constituir una fórmula mágica que asegura el éxito desde las primeras civilizaciones.

En un mundo donde las grandes empresas, los medios y los partidos luchan por nuestra atención las historias son imanes de atención y deben ser cortas, sencillas, concretas y sobre todo, emocionantes.

Según el filósofo estadounidense **Daniel Dennett**, “la conciencia humana no es más que un conjunto de memes. Nuestra táctica básica de autoprotección y autodefinición no consiste en tejer una tela como las arañas o construir una presa, sino en contar historias, y más particularmente, en urdir y controlar la historia que contamos a los demás”. Esa razón ancestral, esa fuerza irresistible que se esconde en lo más oculto de nuestras emociones, es una de las claves del éxito de las redes sociales. Actualizar nuestro estado en Facebook, chatear por WhatsApp o publicar un tweet nos permite escribir nuestra historia, pero en realidad es nuestra historia la que nos está escribiendo a nosotros.

COMPARTIR ES SOBREVIVIR

En un estudio realizado en la Universidad de California, los investigadores Emily Falk y Matthew Lieberman llegaron a la conclusión de que la viralidad activa la parte de nuestro cerebro dedicada a pensar en los demás. Después de examinar el comportamiento de numerosos cerebros humanos durante la exposición a vídeos virales, descubrieron que las ideas contagiosas nos hacen pensar siempre en los otros. Las redes sociales nos están convirtiendo en medios de comunicación vivientes que rastreamos y seleccionamos información para servirla a los demás en jugosas raciones. Cuando compartimos información nuestra autoestima sube, reafirmamos nuestra identidad y nos sentimos más seguros, incluso suben nuestros niveles de oxitocina, el neurotransmisor involucrado en el reconocimiento y establecimiento de relaciones sociales.

Quizás estemos programados como un superorganismo e Internet nos está conectando a todos para que alcancemos un nuevo estado evolutivo.

Pero la pregunta es inevitable: ¿Qué provoca que las ideas se contagien? Los hermanos Chip y Dan Heath identifican en su libro "**Ideas que pegan**" seis características que cumplen todas las ideas que se viralizan: son simples, inesperadas, concretas, creíbles, emotivas y forman una historia. ¿No tienen eso en común memes tan dispares e inexplicables como las expresiones "ola k ase", "pásalo" o "nunca mais", imágenes como la del perro **Lukanicos** ,que acompañaba a los manifestantes durante los primeros disturbios en Grecia o vídeos como el baile del caballo de Gangnam Style, que fue el primero en sobrepasar los mil millones de reproducciones en YouTube?

En este vídeo Seth Godin demuestra que Internet ha acabado con la publicidad masiva y ha resucitado una unidad social del pasado: las tribus. Estas se basan en ideas y valores comunes, las tribus otorgan a personas ordinarias el poder de liderar y provocar grandes cambios.

"Gangnam Style" es una canción del cantante y rapero surcoreano PSY. La canción fue lanzada el 15 de julio de 2012 y actualmente registra más de 1.885 millones de reproducciones, lo que lo convierte en el vídeo más visto de la historia de YouTube.

Delia Rodríguez, redactora jefe de Huffington Post, define los memes como ideas contagiosas, ideas que los humanos nos pasamos de cerebro en cerebro. Un receta es un meme, una leyenda urbana es un meme e Internet se ha convertido en el caldo de cultivo perfecto para los memes.

IDEAS PARA UN DESARROLLO SOSTENIBLE

La actual crisis financiera y económica en la que se halla inmersa Europa nos ayuda (¿obliga?) a reflexionar y a extraer conclusiones positivas que nos ayuden a mejorar como seres humanos y como sociedad. Y es ahí donde las PYMEs –que representan más del 99% del tejido empresarial de nuestro país- tienen mucho que decir. Replantear el actual modelo de negocio para hacerlo más innovador y más sostenible es vital no sólo para sobrevivir, sino también para conseguir la excelencia y ser más competitivos en el actual sistema económico global.

Ernestina Rubio
Directora de NoEsUtopia, colabora con las empresas en su transición hacia modelos de negocio más sostenibles

El progresivo deterioro ambiental, las políticas que favorecen una inhumana globalización, el enorme coste social como consecuencia de las controvertidas prácticas financieras y la falta de transparencia y ética en los negocios -entre otros muchos factores- están en el germen de la actual situación. Hace ya más de una década que numerosos organismos internacionales -entre otros, el PNUMA (Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente), la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos) y nacionales como la CEOE y las Comunidades Autónomas, además de numerosas fundaciones y ONG's- están promoviendo la inclusión de políticas de sostenibilidad -más conocidas en Europa como de Responsabilidad Social Corporativa ó Empresarial- dentro del seno de las PYMEs. De esta forma, a través de diversas iniciativas y con el apoyo de diversas instituciones públicas y privadas, se ha empezado a implementar políticas y acciones que mejoran sustancialmente la competitividad de sus productos y servicios, al mismo tiempo que contribuyen definitivamente a una economía más solidaria, a una mejor relación con el entorno natural y al progreso social de todos sus grupos de interés (proveedores, empleados, socios, colaboradores, etc.). Hay numerosos casos de éxito de PYMEs que han ganado en innovación y competitividad gracias al establecimiento de políticas de sostenibilidad reales, cada vez más demandadas por amplios sectores de la población.

Pero, ¿por dónde empezar, cómo llevar a la práctica políticas sociales y ambientales? ¿Cómo valorar su impacto y su relación coste-beneficio? En un primer paso, es necesario incorporar esos valores al ADN de la empresa, implementando un primer plan de Buenas Prácticas en sostenibilidad y RSE, que vaya creciendo y desarrollándose con el apoyo y la participación de todos los actores implicados, sin descartar una posible futura certificación. Marcando objetivos alcanzables y medibles, escogiendo las estrategias más óptimas, y establecien-

do un plan de acción realista se ganará en competitividad, en mejora ambiental y en reconocimiento social.

Además, las PYMEs deben afrontar otro reto, y es el de la comunicación. La creciente demanda de productos y servicios sostenibles -en sus tres ámbitos de actuación: económico, social y ambiental- hace que sea imprescindible comunicar de forma eficiente y al público objetivo las acciones que se han llevado a cabo y el éxito y resultado de las mismas. De esta forma, el mercado conoce la marca y su compromiso y responsabilidad con su entorno ambiental y social.

Y, es que, como afirmó el gran dramaturgo francés Jean-Baptiste Poquelin -más conocido como Molière- hace ya más de 350 años “No es solamente por lo que hacemos, sino también por lo que no hacemos, que somos responsables”.

OTRA PUBLICIDAD ES POSIBLE

Creatividad

Marketing de contenidos

Diseño Gráfico

Vídeo

Diseño Web

www.materiagris.es

EL "COCIENTE AGALLAS"

William Lewis Stern, psicólogo y filósofo alemán y un experto en el estudio de la personalidad, fue la primera persona que en 1912 acuñó el término "cociente intelectual".

Mario Alonso Puig
Ha ejercido la actividad quirúrgica durante 26 años, es Fellow de la Harvard University Medical School y miembro de la Academia de Ciencias de Nueva York y de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia.

Este parámetro definía el nivel de inteligencia de una persona en relación a su edad. Por otra parte, Alfred Binet y Théodore Simon, en colaboración, realizaron un test de inteligencia para predecir el rendimiento escolar y que se conocería como el test Binet-Simon. Aunque el propósito de este test era el de identificar a aquellos alumnos con mayores dificultades para aprender y así poder ayudarles, a estos autores les inquietaba que pudiera ser utilizado para clasificar a los alumnos en “listos” y “torpes”.

Los estudios posteriores llevados a cabo por el Dr. Howard Gardner, psicólogo y profesor de la universidad de Harvard, demostraron que es enormemente reduccionista intentar medir la inteligencia con el test de cociente intelectual. Después de una investigación de más de treinta años, el profesor Gardner expuso su Teoría de las Inteligencias Múltiples, la cual ha tenido una enorme difusión en todo el mundo. Esta teoría lo que nos muestra es que no podemos hablar de una única inteligencia sino de muchas más. Si una persona tiene por ejemplo una inteligencia lógico-matemática muy desarrollada, pero una inteligencia visual-espacial muy reducida, entonces será una persona que entenderá y aprenderá solo si las cosas se le presentan de una forma secuencial y muy ordenada. Sin embargo, le costará mucho entender aquello que le sea presentado de una forma visual.

Utilizando una metáfora, podríamos decir que una persona con una gran inteligencia lógico-matemática y una escasa inteligencia visual-espacial se podría

orientar en un bosque si se le muestra un árbol detrás de otro, pero no si se le muestra un mapa de la totalidad del bosque. En el caso de una persona con una inteligencia visual-espacial muy desarrollada pero con una escasa inteligencia lógico-matemática, sucedería justo lo contrario. Imaginemos los desafíos que esto plantea en el mundo de la enseñanza.

La valentía juega un papel esencial a la hora de cambiar el cerebro, cambiar la mente y mejorar nuestra vida

Atrévete a pesar de tu miedo

Cuando estaban las cosas así, aparece un libro sorprendente titulado Inteligencia Emocional y cuyo autor es Daniel Goleman. Este psicólogo recopila la investigación de distintos médicos y psicólogos en el campo de las emociones. En este magnífico libro se expone la manera en la que las emociones afectan al intelecto. Antonio Damasio, un verdadero maestro de la neurociencia, ha demostrado hasta qué punto lo racional y lo afectivo son las dos caras de la misma moneda y por consiguiente se pueden distinguir pero no se pueden separar.

La valentía es esa decisión firme de seguir adelante cuando está en juego lo que importa

Apoyándome en los descubrimientos y las reflexiones de algunas de las personas más destacadas en el mundo de los sentimientos y las emociones, me gustaría proponer un concepto que es el de “Cociente Agallas”, para diferenciarlo claramente del de “Cociente Intelectual”. Con este nuevo concepto, lo que quiero resaltar es el papel esencial que la valentía juega a la hora de cambiar el cerebro, cambiar la mente y así mejorar nuestra vida. Hay que ser valiente para atreverse a soñar. Hay que ser valiente para persistir en medio de la dificultad. Hay que ser valiente para hacer algo nuevo y atreverse a fracasar.

Hay que ser valiente para mantener la ilusión cuando todo el mundo cae en el pesimismo. El “Cociente Agallas” es en mi opinión la fuerza que desarrolla el carácter de una persona, es la fuerza que nos moldea, la que no permite que nos derrumbemos ante la dificultad, sino que sigamos adelante “contra viento y marea”. La valentía es esa fuerza que al fin y al cabo va creando poco a poco, paso a paso, nuestro propio destino.

La llamada a tener agallas. La valentía es lo que hace que defendamos aquello que es valioso y no permanezcamos indiferentes ante aquello que empequeñece y reduce al ser humano. De la misma manera que no hay que ser grande para empezar, pero sí que hay que empezar para ser grande, no hay que ser valiente para empezar, pero sí que hay que empezar para ser valiente. “Atrévete a pesar de tu miedo y te sentirás valiente” nos recordaba el profesor William James. El miedo no es nuestro enemigo, el pánico sí porque nos bloquea y nos anula. El miedo es sencillamente la llamada a ser valiente. La valentía es esa decisión firme, esa resolución de no pararnos, de seguir adelante cuando está en juego lo que de verdad importa.

UN MUNDO DE EMPRENDEDORES

En el futuro todos seremos emprendedores. Pero en un futuro tan cercano que es ya casi presente.

Sergio Fernández
Coach, conferenciante, colaborador de medios de comunicación, solucionador de problemas y autor del best seller “Vivir sin jefe”.

Más que asistir a una época de cambios estamos asistiendo a un cambio de época. Somos tan privilegiados que estamos asistiendo a un cambio de paradigma en cuanto a la forma de concebir la realidad y uno de los cambios más importantes es todo el relacionado con el mundo profesional.

En el futuro todos seremos emprendedores. Y lo seremos porque nadie será capaz de predecir cómo serán las cosas en un mundo tan cambiante y, por tanto, de ofrecer un empleo por tiempo indefinido. Lo seremos porque cada persona será responsable de su propia marca personal. Seguiremos trabajando en empresas y organizaciones pero los modelos de relación estarán basados en la productividad personal, en la marca personal y en la aportación real al proyecto. Este monumental cambio social exige de nosotros responsabilidad y adaptación. Responsabilidad para saber que quizá por primera vez desde hace mucho tiempo somos los responsables de nuestras vidas y que no podremos confiar nuestra carrera profesional más que a nosotros mismos. Y adaptación para aprender las habilidades necesarias para desenvolvernos en un mondo cambiante.

La buena noticia es que jamás en la historia de la humanidad se han ofrecido tantas oportunidades a las personas para poder vivir de su talento y para poder convertir su pasión en su profesión.

Si lo que deseas es comprender cómo el capitalismo ha terminado para dar paso al talentoso, disfrutarás con este vídeo.

Si te apetece reflexionar sobre la actitud emprendedora, este vídeo está hecho para ti…

Si sientes que te hacen falta contactos para comenzar, una hora de networking te vendrá bien…

CONSTRUIR UN MUNDO MÁS DULCE ES POSIBLE

Delaviuda Confectionery Group (Delaviuda CG), grupo familiar de capital 100% español, dedicado al sector de la alimentación, ha asumido como misión construir un mundo más dulce, para lo cual pone en práctica numerosas iniciativas con el objetivo de lograr el bienestar de sus grupos de interés.

Delaviuda
Confectionery Group

Delaviuda Confectionery Group (Delaviuda CG), tiene tan clara su misión de colaborar en la construcción de un mundo mejor para todos, que no ha dudado en convertirlo en su lema: “Construyendo un mundo más dulce”.

Delaviuda CG ha mantenido desde sus inicios un firme compromiso con la sociedad y su entorno, prestando una especial atención a las relaciones que mantiene con todos sus grupos de interés: clientes, consumidores, proveedores, empleados, medioambiente y sociedad; observando sus necesidades y aportando, en la medida de lo posible, su granito de arena para lograr su bienestar.

En primer lugar, Delaviuda CG centra sus esfuerzos en la satisfacción de sus clientes y consumidores. En relación con los primeros, el Grupo apuesta firmemente por la innovación constante y el desarrollo de nuevos productos capaces de satisfacer las cambiantes necesidades del mercado. Respecto a los consumidores, la prioridad del Grupo reside en mantener los más altos niveles de calidad y en garantizar la seguridad alimentaria.

Por otro lado, la búsqueda de la excelencia en las materias primas, empleadas en la elaboración de sus recetas tradicionales, ha requerido del establecimiento de una estrecha relación con sus proveedores, fundamentalmente nacionales. Esto ha permitido la subsistencia y el desarrollo de sectores productivos como el del cultivo del almendro, el mantenimiento de recetas, labores y oficios tradicionales que, de

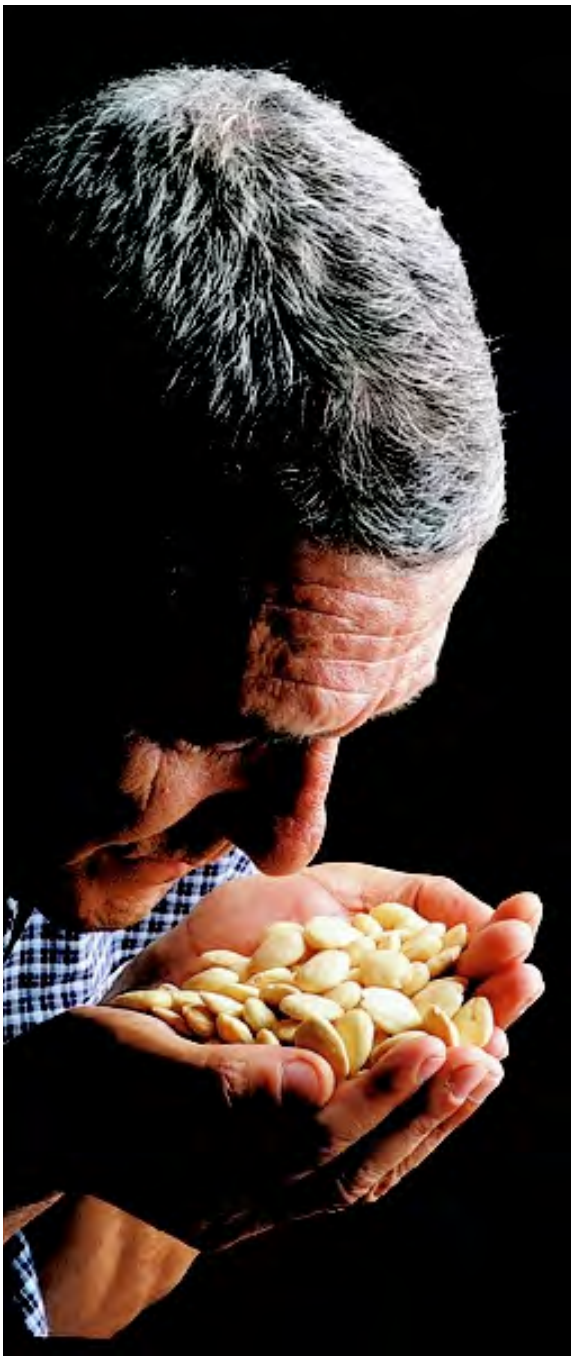
otra manera, se hubieran perdido, así como la incorporación de los procesos industriales más modernos, que hoy resultan necesarios para satisfacer los más altos estándares de calidad e higiene exigidos por Delaviuda CG.

Ese propósito de construir un mundo más dulce alcanza también a sus propios empleados. Así, gracias a las políticas de RR.HH. implantadas, Delaviuda CG ofrece a su equipo humano la oportunidad de desarrollarse profesionalmente, proporcionando las herramientas formativas necesarias para garantizar el mejor desempeño de sus funciones, al mismo tiempo que se defiende la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres y se fomenta la conciliación de la vida laboral y familiar.

Delaviuda CG da prioridad a la creación de empleo y a la mejora de la empleabilidad de las personas. Fruto de esta preocupación por el empleo, al que considera un motor fundamental para el desarrollo de nuestra comunidad, es el incremento de la plantilla de Delaviuda Alimentación, S.A. en un 27% durante los últimos cinco años.

Recientemente, Delaviuda CG se ha sumado al Observatorio de Innovación en el Empleo, iniciativa que tiene por finalidad aunar los conocimientos y experiencia de las empresas adheridas al mismo, con el fin de encontrar soluciones reales capaces de mejorar la actual situación laboral. En ese sentido, el Grupo no sólo participa en los encuentros del mencionado observatorio, sino que además tiene suscritos numerosos acuerdos con diversas instituciones educativas, para dar a los jóvenes la oportunidad de afianzar los conocimientos adquiridos durante su periodo de aprendizaje, facilitando así su inserción

en el mercado laboral.
Asimismo, Delaviuda CG es plenamente consciente de que un mundo más dulce es necesariamente un mundo más sostenible. Por ello, dedica una especial atención a todas las consecuencias medioambientales que genera su actividad. Así, en el marco de su política de conservación y mejora del medio ambiente revisa con especial atención sus programas de gestión de envases y residuos, gracias a los cuales durante el año pasado se consiguió la reducción de más de 60 toneladas en material destinado a envases.
Por último, y no por ello menos importante, como muestra del firme compromiso adquirido con la sociedad y consciente de la actual situación económica, el grupo participa en numerosas acciones sociales de muy diverso alcance. A lo largo de todo el año, Delaviuda CG colabora con más de 40 entidades sin ánimo de lucro, aportando alimentos y productos navideños con el objetivo de atender las necesidades de numerosos hogares y familias, especialmente en una de las fechas más emotivas, como es la Navidad. Durante todo el año pasado, el Grupo entregó productos por una cantidad superior a los 54.000 kilos.
En definitiva, con el desarrollo de todas estas actuaciones la finalidad que persigue Delaviuda CG es contribuir a hacer un mundo mejor, un mundo más dulce, contribuyendo a un desarrollo económico y social sostenible, apostando por la creación de empleo estable y, en última instancia, participando activamente en actividades benéficas, que contribuyan a paliar las necesidades de los más desfavorecidos. Gracias al compromiso adquirido por empresas como Delaviuda Confectionery Group, es posible conseguir que nuestra sociedad sea, cada día, un poco mejor.



EMPRESAS CON VALORES

Triodos Bank cierra 2013 con diez avances en su modelo de banca ética y sostenible.

Triodos Bank es un banco europeo independiente que solo financia empresas e iniciativas que, además de ser rentables, mejoran la calidad de vida de las personas.

EL BANCO REFORZÓ SU PORTFOLIO DE PRODUCTOS SOSTENIBLES

El banco europeo Triodos Bank cierra 2013 con novedades destacables en su portfolio de productos bancarios sostenibles y la atención a sus clientes en España. A la espera del cierre de sus cifras oficiales de 2013, que se darán a conocer a finales de febrero, el banco ha realizado una serie de avances durante el ejercicio anterior enfocados a consolidar su modelo de banca sostenible:

1 **La primera ecohipoteca del mercado:** la Hipoteca Triodos es la primera que tiene en cuenta la eficiencia energética en la adquisición de una vivienda. El diferencial de la hipoteca está vinculado de forma directa a la certificación energética de los hogares, de forma que a mayor eficiencia, más reducidos son sus intereses.

2 **Tarjeta de crédito biodegradable:** el banco lanzó en septiembre una tarjeta de crédito para clientes, orientada a afrontar gastos imprevistos o utilizarla en aquellos comercios que no aceptan tarjeta de débito. La tarjeta está fabricada en PVC 100 % biodegradable, incluye avisos gratuitos por operación vía SMS y cuenta con el sistema Verified by Visa, un nuevo protocolo de seguridad en pagos online a nivel mundial.

3 Primer TPV con papel FSC: los comercios que operen en los sectores social, cultural y medioambiental pueden disponer de un Terminal de Punto de Venta (TPV) Triodos, el único del mercado que utiliza papel FSC. También existe un TPV virtual.

4 Un 98 % de clientes satisfechos: según la encuesta de satisfacción que el banco realizó entre sus clientes a principios de 2013, el 98 % se declaraba satisfecho (28 % muy satisfecho, 54 % satisfecho, 16 % normal, 1 % insatisfecho, 1 % NS/NC). Igualmente, el 90 % de los encuestados recomendaría activamente Triodos Bank a otras personas, lo que coincide con que el boca a boca es la forma más habitual de conocer el banco, con un 42 % de encuestados que afirman que así fue su primer contacto con la entidad.

5 Donación de intereses: Triodos Bank ha ampliado la posibilidad de donar intereses desde todas sus cuentas y depósitos. Así se facilita que los clientes que lo deseen puedan mostrar su generosidad con la causa de diferentes organizaciones sociales. En 2013, también se ha incrementado a 23 las entidades sin ánimo de lucro a las que es posible donar.

6 Energía verde en todas las oficinas: el banco ha logrado que todas sus oficinas consuman un 100 % de energía verde. Las 18 oficinas de Triodos Bank en España utilizan energía eléctrica procedente de fuentes de origen renovable, garantizada por parte de productores-generadores que cuentan con el certificado de la Comisión Nacional de la Energía, lo que asegura el origen verde de la energía que suministran.

7 Conferencias públicas: dentro de su estrategia de diálogo con los grupos de interés, el banco ha estado presente en diversos foros sobre banca ética, desarrollo sostenible y sectores social, cultural o medioambiental, lo que ha acercado su modelo de banca a más de 16.000 asistentes.

8 Cinco nuevas oficinas: en 2013 se ha incrementado la presencia de Triodos Bank a Oviedo, Pamplona, Girona, Granada y Madrid. Además, la oficina de Sevilla se ha trasladado a un emplazamiento más céntrico, para facilitar el acceso del público.

9 Nuevos cajeros propios: Triodos Bank ha comenzado a instalar en sus oficinas nuevos cajeros propios, que permiten, además de disponer de efectivo con las tarjetas de crédito y débito, realizar ingresos en efectivo mediante tarjeta, gestionar pagos y hacer transferencias, entre otras funcionalidades. Las oficinas de Triodos Bank en Madrid (c/ Ferraz, 52 y c/ Mártires Concepcionistas, 18) son las primeras que han incorporado estos cajeros.

10 Financiación especializada: Triodos Bank ha firmado nuevos convenios de colaboración orientados a promover los sectores social, cultural y medioambiental, como la renovación del acuerdo con la

Federación de Asociaciones Empresariales de Empresas de Inserción (Faedei) o el convenio firmado con el Institut Català de les Empreses Culturals.

BANCA ÉTICA Y SOSTENIBLE

Triodos Bank es un banco europeo independiente fundado en 1980, referente en banca ética y sostenible. Desarrolla un modelo de negocio bancario que combina la rentabilidad financiera con la rentabilidad social y medioambiental.

Triodos Bank opera en España, Países Bajos, Bélgica, Reino Unido y Alemania bajo supervisión del Banco Central Holandés y la Autoridad de Mercados Financieros holandesa. El Banco de España supervisa la sucursal española en materia de interés general, liquidez, transparencia y protección del cliente de servicios bancarios. Además, está presente en más de 48 países de África, Asia, América Latina y Europa del Este a través de sus fondos de inversión y microcréditos.

Triodos Bank es cofundador de la Alianza Global para una Banca con Valores una red formada por 25 bancos referentes en sostenibilidad en todo el mundo que promueven una renovación del sistema financiero desde un enfoque sostenible.

www.triodos.es

CARTA A PABLO

“Hijo es un ser que Dios nos prestó para hacer un curso intensivo de cómo amar a alguien más que a nosotros mismos, de cómo cambiar nuestros peores defectos para darles los mejores ejemplos.”
Estas palabras de José Saramago definen el espíritu de esta hermosa carta que un padre escribió a su pequeño hijo antes de partir a su primer viaje.

José Luis Capita
Empresario, patrono de Fundación Ananta
y profesor de yoga en Sivananada

Querido hijo,
Al empezar estas líneas me asalta la emoción y la alegría, como no tengo ninguna duda de que los sueños se hacen realidad, quiero que sepas que tú eres un sueño hecho realidad.
Para mí, y quiero compartir contigo lo que yo sueño despierto para ti.
Ahí voy mi amor; no te olvides nunca de soñar, pero no seas un esclavo de tus sueños, piensa y no seas preso de tus pensamientos, recuerda que el triunfo y la derrota forman caras de la misma moneda.
Cuando hagas daño a alguien y seas consciente de ello, pide perdón.
Si en algún momento de tu vida todo lo que has conseguido lo pierdes, vuelve a empezar sin mencionar siquiera nada de lo que has perdido.

Querido Pablo, ojala puedas mantener en tu camino por la vida, la mente equilibrada y la cabeza en armonía.
Cuando todo se ponga difícil, que por encima de todos tengas confianza en ti, que no des la razón a nadie cuando tu sientas que no la tiene, pero que al decir tu verdad, tengas muy presente no hacer daño a nadie.
Que nunca digas una mentira a nadie bajo ningún concepto, nunca entregues tu poder, ni a tus amigos ni a tus enemigos, y de ese modo ninguno de ellos podrá hacerte daño, se humilde en la vida con todo el mundo y en todas las circunstancias.
No desaproveches ni un solo segundo de cada minuto de tu vida.

Sé lo bastante fuerte para saber cuándo eres débil, nunca en ningún caso los momentos serán eternos, ni los buenos ni los malos.
Intenta ser orgulloso y digno en la derrota honrada y humilde y sencillo en la victoria, que en tu camino y en tus realizaciones encuentres dificultades y retos y que aprendas a sostenerte firme en el mal tiempo, y a sentir compasión por los que fallen o no aguanten.
Que tu corazón sea limpio, que tengas ideales altos y grandes, que sepas dominarte a ti mismo, y que no pretendas nunca dominar a los demás.
Que avances hacia el futuro sin olvidar el pasado y viviendo el presente.
Que sepas ver con ternura la verdadera grandeza de las cosas y su poder oculto.
Y sobre todo mi amor, que por encima de todo, tengas el firme propósito de ser feliz, entendiendo que felicidad y sufrimiento suelen caminar juntos.
Papá y mamá siempre estaremos junto a ti, aunque algunas veces no nos veas.
Disfruta mucho en Londres, aprende mucho inglés y vuelve pronto.
Te quiero.

ABRAZARSE DESDE EL SILENCIO

Caminamos muy rápido en la vida. Las presiones externas son cada vez más exigentes. Especialmente en tiempos revueltos. Sólo existe tiempo para la Acción.

Gopala
Maestro de yoga, discípulo directo de Swami Vishnudevananda y poeta

VIVIMOS EN UNA COMUNICACIÓN CONSTANTE CON EL EXTERIOR

Vale la pena observar cómo caminamos por la calle: constantemente enlazados en las nuevas tecnologías, a los seres que nos rodean.

¿Cuántos mensajes recibes o envías cada día? Llamadas, sms, emails, whatsapp, facebook, twitter…

Vale la pena observarnos en el tren, en el autobús, cuando nos desplazamos caminando de un lugar a otro. Enlazados con el ruido externo en infinitos formatos, a través de no menos infinitos aparatos, cada vez más confortables, cada vez más rápidos y eficaces acelerando nuestra comunicación con el exterior.

¿Cuántos mecanismos que ni siquiera imaginamos tienen todavía que nacer? Seguro dejarán a nuestros actuales "enlazadores" en la prehistoria en tan solo unos pocos años. Puede que unos meses.

¿Somos capaces de cerrar el grifo de la comunicación durante 24 horas?, ¿Hemos intentado apagar ordenador, teléfono y similares 24 horas? Visualiza esta situación un instante…sólo un instante. Reconozcamos que, cuanto menos, esta visualización no es sencilla.

¿Te has preguntado por qué dedicas tan breves espacios para el silencio del cuerpo y de la mente?

La vida va por delante de nuestras posibilidades de adaptación. Casi siempre va por delante.
Pero podemos jugar con esa velocidad sin perder el tren. No es necesario desplazarnos a paraísos lejanos, a lugares idílicos de difícil acceso y casi imposible permanencia.
La interiorización de nuestros pensamientos es posible mediante la práctica del silencio. No es necesario separarse de la exigente realidad, no es necesario acudir a ningún lugar. Podemos abrazarnos a una de las grandes y más económicas herramientas, que el ser humano tiene para tranquilizar la mente, para trasformar los pensamientos de exigencia externa y de angustia, en profunda calma. Esa herramienta se llama Silencio y está aquí y ahora.
Está aquí y ahora para Ti. Cierra tus ojos un instante, sólo un instante. Es tu mejor regalo.

¿Quién no desea la Calma como su mejor amante?
Es posible abrazarse desde el silencio.
Es posible hablar desde el silencio, comprenderse desde el silencio, compartir y disfrutar desde el silencio.
Es posible caminar en silencio.
Desde el silencio...Es posible retomar las experiencias vividas, revivirlas con pasión.
Qué bien abrazarse desde el silencio, junto a la puerta que te da acceso al sueño y al placer cabe la puerta que te nutre, y cerca de la puerta que aún es un misterio para los y las que caminamos.
Qué bien abrazarse como si fuera la última vez, y saber que los abrazos duran varias vidas en los corazones sinceros.
Qué bien abrazarse desde el silencio.
Silencio: qué bien que estás cerca, muy cerca.

La mejor herramienta de trabajo **eres tú mismo**

Si alguna vez has sentido que los conocimientos no eran suficientes para seguir creciendo profesionalmente o simplemente para estar satisfecho en el trabajo, quizás estés necesitando un nuevo aprendizaje...

Un aprendizaje que va más allá de competencias y habilidades técnicas, atendiendo a la mejor herramienta de trabajo que tienes: tú mismo.

centroabierto
FUNDACIÓN TOMILLO

Centro Abierto es una iniciativa de la Fundación Tomillo para la mejora personal. Como centro de referencia en Madrid, desde hace más de 10 años ofrecemos cursos y talleres -tanto en nuestras instalaciones como en tu empresa- con el propósito de acompañar procesos desarrollo pers onal y profesional.

91 561 90 07

www.centroabierto.net
centroabierto@tomillo.org

C/ Serrano, 136. 28006 Madrid.
Metro República Argentina, Avda. América, Nuevos Ministerios y Gregorio Marañón.

Si has pensado en un cambio, quizás estos cursos te interesen:

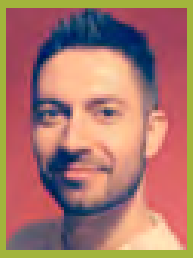
- Bienestar psicológico basado en Mindfulness
- Programa para el manejo del estrés basado en el Mindfulness (MBSRP)
- Formación Continua en Comunicación NoViolenta
- Comunicación NoViolenta para Mediadores
- Comunicación NoViolenta y Coaching
- Facilitación grupal y manejo de conflictos (Process Work)
- Asertividad y autoestima en el ámbito empresarial
- Psicología Sistémica y aplicación a organizaciones
- Máster en Ecología Emocional
- Programa de Coaching Social
- Recursos artísticos para trabajo en Equipo y organizacional
- Desarrollo de la creatividad

Crecimiento Personal

MINDFULNESS

“La vida ordinaria es una simple presencia en este instante que permite que el misterio de la vida se despliegue a sí mismo”

María Zambrano



Diego Albarracín
Responsable de Programación y
Contenidos Formativos Centro Abierto

EL ANTÍDOTO PARA UNA VIDA DE RUIDOS Y PRISAS

Qué duda cabe que la sociedad tecnológica y de la información en la que vivimos nos ha traído grandes beneficios y ha mejorado nuestra calidad de vida en un sinfín de aspectos. Pero paradójicamente, también es cierto que se ha ido acrecentando el malestar emocional, la insatisfacción y muchos trastornos psicológicos. La ansiedad y el estrés, junto a la depresión, son las enfermedades "estrella" de nuestro tiempo. Tanto es así que la OMS estima que serán la segunda causa mundial de discapacidad para el año 2020.

Aunque por supuesto no es la única causa, mucho de este malestar tiene que ver con nuestro estilo de vida actual, caracterizado en buena medida por las prisas, la competitividad, el "resultado", el consumo exasperado y la sobreexposición indiscriminada a la información. Nuestra cotidianidad está marcada por el correr, el hacer, las prisas y el ruido constantes… la sociedad nos exige un ritmo trepidante, en el que tenemos que dar respuesta a todo y ser eficientes…

Si a las ya de por si duras "exigencias del guión" le sumamos nuestra tendencia habitual de "estar en la cabeza" y "querer controlar" todo lo que nos ocurre (en el trabajo, la familia, con los amigos, etc.), tenemos el mejor caldo de cultivo para que surjan la frustración y la insatisfacción permanentes. Un malestar que, a su vez, intentamos calmar y con-

trolar con más de lo mismo, con la misma receta ya sabida: más hacer y más control… Como si de un disco rayado se tratara, acabamos convirtiéndonos en el "hámster dentro de la rueda", nos hacemos preso de nuestra propia cárcel de cristal. Entramos así en el automatismo, que impide que nos demos cuenta de todo lo que está en nuestras manos para poder evitar llegar a esa situación.

Una vez que vemos este círculo vicioso y queremos cambiarlo… ¿Qué podemos hacer en nuestro día a día para revertir esta tendencia?

Sin lugar a dudas, es fundamental cambiar nuestros hábitos y estilo de vida pero sobre todo, lo más básico es poder tomar conciencia de aquello que hago, cómo lo estoy haciendo y qué consecuencias está teniendo en mi vida. De esta forma podremos identificar aquello que nos dificulta y nos hace sufrir.

Poder pararnos unos instantes, dejarnos sentir y poner conciencia puede llegar a ser algo muy difícil si, como venimos diciendo, el ritmo de la vida y nuestra propia actividad mental nos llevan en la dirección opuesta: al incesante martilleo de nuestra actividad mental. Ahora bien, que sea difícil no significa que sea imposible y Mindfulness justamente nos ayuda a conseguirlo. ¿Qué es Mindfulness? ¿En qué consiste?

Mindfulness, que ha sido traducida al español como Atención Plena o Conciencia Plena, es una práctica meditativa de origen budista que en los últimos años se ha empezado a asimilar y aplicar con mucha fuerza en diferentes contextos y para muy diversas problemáticas en Occidente. Uno de los máximos referentes internacionales es John Kabat-Zinn, que desde hace más de 30 años viene investigando y trabajando en la elaboración de programas para la reducción del estrés y otras dificultades, así como en su aplicación para el desarrollo personal y satisfacción general.

Desde entonces, el número creciente de investigaciones científicas sobre las aplicaciones y beneficios para la salud de Mindfulness está llevando a que este método sea cada vez más popular y reconocido, no sólo como una forma de desarrollo personal y autoconocimiento (quizás el ámbito donde ya la meditación estaba más integrada y se le reconocía su valor), sino también en el ámbito sanitario y clínico. Al fundamentarse en el proceso psicológico básico de la atención, es una práctica que puede ser asimilada por cualquier persona, incorporándola a su día a día de forma sistemática, independientemente de sus creencias o ideología religiosa.

En palabras de Vicente Simón, Catedrático de Psicobiología y uno de los autores que más difusión le está dando en España, Mindfulness "consiste en mantener la atención centrada en lo que sucede en el presente, con respeto, aceptación, con ternura y sin juzgar".

Esta definición nos parece muy adecuada porque además de ser muy clara, recoge la esencia de lo que es el proceso de Mindfulness y los aspectos en los que interviene directamente: la atención a la experiencia en el aquí y ahora, la aceptación de la realidad, la ausencia de juicio y la (auto) compasión.

Como comentábamos anteriormente, para las personas que no están acostumbradas, sobre todo al principio, practicar la atención suele ser una tarea ar-

dua, precisamente por esta tendencia de nuestra mente a ir saltando de un pensamiento a otro, o de una vivencia a otra. Concentrarse en la respiración es la forma más habitual de ejercitar esta atención, pues nos ayuda a quedarnos en la vivencia corporal en el momento presente. La respiración, que siempre está presente, conecta cuerpo y mente, que en el fondo son la misma realidad.

Aceptar significa simplemente reconocer que las cosas son tal como son en el momento en el que ocurren. Esto no implica resignación, un concepto más vinculado a la tradición católica y cargado de connotaciones morales, sino más bien permitir que las cosas fluyan, sin poner resistencia. Muchas veces, cuando ocurre algo que no esperamos o que simplemente no coincide con nuestras expectativas o no nos gusta, solemos resistirnos, negarlo o intentar apartarlo de nosotros. Lejos de solucionar el problema, lo que conseguimos es agravarlo. En este sentido, es bien conocida la expresión: “dolor más resistencia, igual a sufrimiento”. El dolor, como experiencia vital es inevitable en muchas ocasiones y debe ser aceptado (sin resignación), pues de lo contrario se convierte en sufrimiento, una experiencia totalmente evitable, innecesaria e improductiva, pues no nos ayuda a crecer. Además, la resistencia nos impide ver con claridad y ser creativos a la hora de encontrar una solución adecuada al problema que tenemos que enfrentar en cada momento.

Nuestros juicios y pensamientos son contenidos mentales con los que nos identificamos, pero no somos nosotros mismos. Qué duda cabe que hacer valoraciones y emitir juicios acerca de las cosas es algo necesario en nuestra vida, pues nos ayudan a adaptarnos. El problema no es tanto tenerlos (cada uno los suyos en función de su educación, cultura, experiencias precias, etc.) sino el uso que hacemos de ellos y cómo los integramos. Dicho en otras palabras, la cuestión no es tanto eliminarlos, sino más bien darnos cuenta qué función y efecto tienen en nuestra vida cuando están automatizados y sin conciencia. Los juicios nos hacen daño cuando los seguimos ciegamente, sin cuestionarlos. El trabajo de conciencia pasa por apren-

der a no implicarnos en los juicios que hacemos de las cosas y dar cabida a otras posibles perspectivas y vivencias, como partes también de la realidad.
La compasión en ningún sentido debe entenderse como lástima o pena hacia otra persona, sino como un amor auténtico hacia ella y el deseo de que no sufra innecesariamente. Practicar esta actitud frente a los demás nos reporta grandes beneficios y en este sentido, la Psicología Positiva está aportando datos interesantes acerca de cómo sentimientos tales como la compasión, la empatía y el agradecimiento influyen en nuestra salud y bienestar. Desgraciadamente, es frecuente observar cómo muchas personas no se tratan bien a sí mismas, sino que muestran conductas claramente perjudiciales para ellas o son excesivamente exigentes y juiciosas consigo mismas. El ejercicio de la autocompasión, es decir, el practicar la bondad y el amor hacia uno mismo, el tratarse bien y con cariño, aceptando tanto nuestros aspectos positivos como los negativos, es un aspecto fundamental para vivir con más plenitud y satisfacción.
Mindfulness afecta a estas áreas de nuestra persona, pero… ¿Qué beneficios concretos aporta la práctica frecuente?
La práctica frecuente de Mindfulness y su incorporación en nuestra cotidianidad puede generar grandes beneficios para la salud física y mental, el bienestar y la satisfacción general.

1 Se ha comprobado que disminuye la ansiedad y el estrés, reduce la depresión, el enfado y las preocupaciones en general.

2 Aumenta la alegría, los sentimientos de gratitud, la satisfacción y la vitalidad: uno se siente no sólo más calmado y sereno sino también está más energético y vigoroso.

3 Mejora también la capacidad de atención y la regulación de las emociones negativas. En palabras de Simón, “ayuda a calmar la mente para ver con claridad”. Aumenta también la intuición y la empatía.

4 En el plano relacional, nos permite tener un mejor trato con los demás, desarrollando la paciencia y la ecuanimidad. Nos permite poder ir respondiendo de una forma más adecuada y sosegada a los acontecimientos de nuestra vida, en lugar de reaccionar automáticamente ante ellos. Nos permite tener una mayor flexibilidad ante las cosas y las demás personas.

5 También nos capacita para romper con los hábitos y automatismos que nos perjudican y que ni siquiera somos consciente de ellos. Nos ayuda a mejorar hábitos de conducta dañinos para la salud, como el consumo excesivo de tabaco y alcohol. También se ha comprobado que mejora la calidad del sueño.

6 Partiendo de las investigaciones científicas a las que antes aludíamos, la práctica de Mindfulness se ha visto beneficiosa para problemas como: el estrés crónico, las somatizaciones, el dolor crónico y la fibromialgia, enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, los dolores de cabeza, la fatiga y el can-

sancio crónicos y alteraciones del sueño, como insomnio.

También se ha empezado a aplicar la técnica, conjugándola con la inteligencia emocional, en el ámbito escolar y educativo, dando buenos resultados para problemas como el déficit de atención e hiperactividad y otros trastornos de conducta en los niños.

Pero más allá de que Mindfulness tenga todas estas aplicaciones y beneficios en el plano de la salud, lo que más nos interesa resaltar es que no se trata ni de una terapia ni de una técnica clínica, sino que se trata más bien del desarrollo de una determinada manera de vivir, con una cierta actitud ante la vida y una manera de relacionarnos con los demás y con nosotros mismos. En este sentido, más allá de los resultados en diferentes trastornos, Mindfulness es una herramienta fundamental para calmar el ruido (externo e interno) y el malestar de nuestra vida cotidiana.

Para terminar, nos gustaría recoger la reflexión de Stevens, un psicólogo humanista, quien plantea que se puede conocer mucho acerca de la existencia humana por el simple hecho de prestarle atención y ser profundamente consciente de las experiencias que vivimos. Lo único que tenemos que hacer es desarrollar esta conciencia cotidiana y Mindfulness puede contribuir a ello: “Lo que los sabios han afirmado durante siglos es cierto: el mundo está ahí, lo único que tenemos que hacer es vaciar nuestras mentes y abrirnos para percibirlo”.

En Centro Abierto de la Fundación Tomillo realizamos cursos, talleres y grupos de continuidad anual sobre Mindfulness a lo largo de todo el año, contando con facilitadores de reconocido prestigio en este campo. Para más información, se puede acceder a nuestra página web:

www.centroabierto.net

centroabierto
FUNDACIÓN TOMILLO

DE SUEÑOS RECUPERADOS

En una sociedad que se encuentra dormida, deberíamos despertar aquello que ruge en nuestro interior.

Elsa Moure
Creativa publicitaria, fotógrafa de momentos fugaces y escritora de sueños que se hacen realidad. Trabajando por un mundo mejor desde 1988.

Hace unos días quedé con un amigo de la facultad que estaba de visita en España. La crisis que nos asola hizo que hace un año y medio Darío dejase Madrid para buscar un hueco entre los periodistas de Chile. La búsqueda de una oportunidad, de progreso, de su profesión o, mejor dicho, de su sueño le dieron alas hasta ese país sudamericano que, según él, es el paraíso.

En la pequeña charla que tuvimos en una cafetería de Malasaña me hablaba de lo difícil que fue el viaje, la adaptación a un nuevo país, de las barreras burocráticas, del rechazo de algunos al inmigrante. Casi con lágrimas en los ojos me contaba cómo vivió los primeros meses y de cómo por su cabeza pasó la idea de volver a España y dejar así sus deseos de trabajar como periodista metidos en un cajón que no volvería a abrir. Y cuando pensó que todo estaba perdido, que era la hora de coger el avión de vuelta a nuestro país, llegó la oportunidad. La primera parte del sueño.

Comenzamos a hablar entonces de la sociedad dormida que nos rodea. Una sociedad a la que le da vergüenza enseñar los valores que le caracterizan, a la que parece que no le importa renunciar a sus sueños. Una sociedad que se ha olvidado de luchar. Recordaba entonces una conversación que tuve antes de acabar el año con uno de mis mejores amigos. Llevaba viendo a Rober mucho tiempo desmotivado, triste. Después de cinco años trabajando en una importante consultora, su vocación de escritor tenía que salir a flote.

– Vivo amargado, no sé que pinto ahí.

Llego al trabajo, enciendo el ordenador y tras ocho eternas horas salgo de la oficina con la sensación de haber perdido ocho horas de mi vida.

Su sueño siempre fue ser escritor. En la facultad siempre fantaseábamos con nuestras historias ficticias que cobraban vida entre cafés y partidas de mus. Creábamos personajes con tanto carácter y personalidad que eran capaces de ayudarnos con esas largas partidas de cartas en la cafetería de la universidad. Con auténtica pasión, hacíamos que esos personajes hablasen, bailasen, viajasen y que se enamorasen. Todos los días tenían nuevas historias que contar, casi nos fusionábamos con todos esos protagonistas de historias escritas por novatos, haciendo que nos conociesen como los bohemios (y locos) del edificio diez. Y nos encantaba. Después de muchas hojas llenas de frases y tachones ya no escribíamos historias. Escribíamos sueños.

– ¿Por qué no te tomas un tiempo para ti? Descansa la mente y, con lo que tienes ahorrado, tómate un tiempo y comienza a escribir de nuevo. Envía los escritos a revistas y editoriales. Puede que tu cansancio sea el aviso para que empieces de cero, para que empieces de nuevo.

Mis palabras hicieron que se quedase mirando el café durante un tiempo y yo no me atreví a romper el silencio.

–Yo no soy escritor. No sé escribir un libro. Es más, creo que no sé escribir. No. No podría siquiera escribir en una revista o en un periódico, es ridículo. Además ¿qué pensaría la gente de un economista que ahora escribe, que es un bohemio con traje y corbata? No, olvídalo. Además, ¿qué pensaría Lucía de todo esto? ¿Dejar mi trabajo con la crisis que hay en este país? Tendría que estar loco. Salimos a cenar todos los jueves, vamos todos los viernes al teatro ¿cómo pagaríamos todos los viajes que hacemos?¿Entiendes?

– Entiendo.

– Además, últimamente me siento frente al papel y no encuentro nada. Ya no veo a nuestros personajes hablar, ni saltar, ni llorar. A la media hora de estar frente

al papel, me rindo. Antes no me costaba nada, hasta que un día sólo podía escribir frases sin sentido. Y ahora ya ni siquiera eso. Ahora ya no hay nada.
Tras un silencio y con la voz entrecortada, me dijo:
– No dejes nunca de escribir. Quizá esta sea la forma que tiene el destino de decirme que carezco de talento. ¡Qué le vamos a hacer! Facturas y asientos contables, eso es lo mío. Ya me voy acostumbrando.
Se bebió lo que quedaba del café, ya frío, y esbozó una pequeña sonrisa. A mí no podía engañarme. Reflexioné sobre toda esa conversación cuando volvía en metro a casa. ¿De verdad pueden abandonarse los sueños tan fácilmente? ¿Es que acaso no vivimos para cumplirlos? Si tenemos un deseo que nos arde dentro ¿no merece la pena arder con él buscándolo cada segundo? ¿Qué sentido tiene vivir sin perseguir aquello que nos hace felices? Porque aunque suene a tópico, estamos aquí para cumplir todos esos sueños, para llorar y reír mientras los buscamos, para que nos roben el corazón y nos lo hagan trizas mientras intentamos cumplirlos, para triunfar o fracasar mientras los perseguimos. En una sociedad que se encuentra dormida, deberíamos despertar aquello que ruge en nuestro interior, escuchar qué dice y cómo nos lo dice. Hacer caso a nuestro corazón (con un poco de cabeza) y darle la ocasión de latir con más fuerza, dejarle que explote de emoción. Porque somos lo que amamos. Somos lo que soñamos.
Invité a Darío a las cervezas que nos habíamos tomado y nos despedimos hasta otra. ¡Ojalá nos veamos en Chile! Cuando nos separamos en Gran Vía, decidí buscar una librería. Como siempre, no pude evitar comprar un par de libros (habiendo dejado de fumar, ya puedo permitirme un libro más al mes). Compré una libreta con 250 páginas en blanco. En la primera página escribí:
“Jamás vuelvas a decir que careces de talento. Haz que nuestros personajes vuelvan a bailar”
Rober se echó a llorar.

FEDERICO MAYOR ZARAGOZA
PRÓXIMO IMPRESCINDIBLE

“Delito de silencio” será el título de la próxima conferencia de “Ideas Imprescindibles”. La conferencia, que tendrá lugar el 20 de marzo en CaixaForum Madrid, será pronunciada por una figura de talla mundial, Federico Mayor Zaragoza. Como en anteriores ocasiones, la entrada será gratuita.

Federico Mayor Zaragoza
Presidente de la Fundación Cultura de Paz
y ex Director General de la UNESCO (1987 1999)

Federico Mayor Zaragoza (Barcelona, España, 27 de enero de 1934) es un alto funcionario internacional español. Fue Director General de la Unesco entre 1987 y 1999. Es doctor en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid (1958). Inició su carrera profesional en el mundo académico, alcanzando el puesto de Catedrático de Bioquímica de la facultad de Farmacia de la Universidad de Granada en 1963, y de Rector de dicha Universidad entre 1968 y 1972. Ese mismo año obtuvo la Cátedra de Bioquímica de la Universidad Autónoma de Madrid, cargo que ha ocupado hasta 2004. Fue nombrado Vicepresidente del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) en 1971 y posteriormente Presidente en Funciones (1972-1973). Cofundador en 1974 del Centro de Biología Molecular "Severo Ochoa" (CBM), y director del mismo hasta 1978.

Desempeñó cargos políticos: Subsecretario de Educación y Ciencia del gobierno español 1974-1975, presidido por Carlos Arias Navarro, diputado en el Parlamento de España (1977-1978) por UCD, ya en la Transición política, consejero del presidente del gobierno (1977-1978), ministro de Educación y Ciencia (1981-1982) y diputado en el Parlamento Europeo (1987).

En 1978 fue nombrado Director General Adjunto de la Unesco, puesto que desempeñó hasta su regreso a España en 1981.

En 1987, la 24ª Conferencia General de la UNESCO lo eligió como Director General, cargo en el que permaneció hasta 1999.

Desde el año 2000 preside la Fundación

para una Cultura de Paz. Es Presidente del Consejo Científico de la Fundación Ramón Areces desde 1993. En 2005 fue designado copresidente del Grupo de Alto Nivel para la Alianza de Civilizaciones, por el el Secretario General de las Naciones Unidas. En junio de 2008 fue nombrado Presidente del Consejo Directivo de la Agencia de Noticias Inter Press Service (IPS). Actualmente Preside la Comisión Internacional contra la Pena de Muerte, nombrado por el Gobierno español en octubre de 2010.

Es miembro de múltiples organizaciones, academias y asociaciones nacionales e internacionales, entre otras: Sociedad Española de Bioquímica (1964) de la que fue presidente (1970-1974), Asociación Americana para el Fomento de la Ciencia (1965), Sociedad de Bioquímica del Reino Unido (1966), Real Academia Nacional de Farmacia (1975), Club de Roma (1981), Real Academia de Bellas Artes de San Fernando (1994), Academia China de Ciencias (1994), Academia Rusa de Ciencias (1999), Real Academia Nacional de Medicina (2002) y de la Academia Europea de Ciencias y Artes.

DELITO DE SILENCIO

Federico Mayor Zaragoza

Una conferencia de

Ideas imprescindibles

20 DE MARZO
19:30 HORAS
ENTRADA GRATUITA

CAIXAFORUM MADRID
AFORO LIMITADO

CaixaForum Madrid
Obra Social "la Caixa"

MEDIAPOST Group
The Experts in Customer Relationship Tools

SONRISAS QUE LLEGAN AL CORAZÓN

“Sus sonrisas te llegan al fondo del corazón y te llenan de felicidad. En ese momento es cuando te das cuenta de que tenemos demasiado, creemos que necesitamos más y nunca nos sentimos satisfechos”

Adriana García
Creativa publicitaria, diseñadora gráfica y fotógrafa aficionada.
Siguiendo mi propio lema: “creer, crear, crecer”

LA INDIA

Es un país de grandes contrastes, un lugar que a nadie deja indiferente. Me enamoré de este inmenso país en mi primer viaje que comenzó en el estado de Tamil Nadu. Espectaculares paisajes, exótica cultura y majestuosos templos hacen de esta región un escenario muy especial. También es conocido por su literatura, música y danza. Pero el mejor descubrimiento fue su gente, sus costumbres, su espiritualidad. Los tamiles son alegres por naturaleza, su vida sencilla no parece privarles de un estado de felicidad continuo. Me sorprendieron las tremendas diferencias sociales debido al sistema de castas, siendo los intocables invisibles a los ojos de los demás.

En Kumbakonam (en la fotografía) visité una pequeña aldea en la que la gente vive cubriendo sus necesidades básicas, sin lujos. Los niños me recibieron con las manos abiertas. Se respiraba alegría y hospitalidad. Percibí más optimismo que en las ciudades. A pesar de que carecen de objetos materiales o quizá precisamente por ese motivo valoran más lo que tienen.

Sus sonrisas te llegan al fondo del corazón y te llenan de felicidad. En ese momento es cuando te das cuenta de que tenemos demasiado, creemos que necesitamos más y nunca nos sentimos satisfechos. Te quedas desarmado ante esta situación y comienzas a valorar lo que tienes.

La niña de la portada, Sandhia, me cogió de la mano cuando la entré en la aldea y no me soltó hasta que me fuí. Me invitó a su casa, me presentó a su familia y compartió conmigo lo poco que tenía. Me enamoré especialmente de esta niña y su mirada se me quedó grabada en el corazón. Siempre que me siento estresada o preocupada por los “problemas del primer mundo”, pienso en aquella aldea, en aquella niña, y vuelvo a ser consciente de lo que realmente importa.

MEMECRACIA.
LOS VIRALES QUE NOS GOBIERNAN

Delia Rodríguez. Ediciones Gestión 2000.

¿Por qué nos seducían los discursos de Steve Jobs?¿De dónde salen los montajes del Cristo de Borja? ¿Por qué triunfó el Gangnam Style? ¿Cómo se eligieron los iconos del 15-M? ¿Cómo manipula Obama nuestras emociones?
Según su autora "Memecracia es el sistema en el que vivimos inmersos. Un mundo en el que internet ha multiplicado la información y los medios de comunicación tradicionales han fallado. Un lugar desconcertante en el que las ideas que logran captar la atención ciudadana y guiar su comportamiento no son las mejores, ni las más nobles, ni las más útiles, ni las más veraces; solo son las más contagiosos".
Delia Rodríguez es periodista especializada en Internet, redactora jefe de Huffington Post y es la autora del blog "Trending topics" de El País.

EL COCIENTE AGALLAS

Mario Alonso Puig. Espasa Libros.

Llegar a ser feliz, alcanzar la plenitud, es la meta que persigue todo ser humano. Para ello, la mayoría de las veces, es necesario cambiar aspectos profundos de nuestra propia vida. Ello implica salir de la zona de confort, aquello que nos es conocido y familiar para adentrarnos a explorar un nuevo territorio, el de nuestro auténtico potencial.

Después del éxito de “Reinventarse” o “Vivir es un asunto urgente”, nuestro imprescindible Mario Alonso Puig vuelve a sorprendernos a todos con “El cociente agallas”, una interesante indagación que desvela los últimos descubrimientos científicos que demuestran que con fe, esfuerzo y voluntad podemos, a cualquier edad, entrenar nuestro cerebro para aprender a ser optimistas, a minimizar los fracasos y a alcanzar el éxito.

HER

Escrita y dirigida por Spike Jonze.

En un futuro cercano, Theodore, un hombre solitario en pleno proceso de divorcio, trabaja escribiendo cartas de amor para los clientes de su empresa. Un día compra un nuevo sistema operativo basado en un avanzado modelo de Inteligencia Artificial. Samantha es el nombre de la voz femenina de ese sistema operativo, que está diseñado para satisfacer todas las necesidades del usuario. Poco a poco se va creando una profunda relación entre Theodore y Samantha, que les lleva a vivir un apasionado y extraño amor.

"Her", que parte de un planteamiento casi suicida, es una fábula romántica que plantea una historia inquietante y enternecedora que llega a las profundidades de nuestras emociones.

Ideas imprescindibles