

# Actitud ante la búsqueda de empleo y ante la vida

Por  
Francisco L. Valverde





ISBN pendiente

*En la fotografía de portada Sagrario, mi esposa, meditando a plena luz del día en un cerrito del Parque del Manzanares, Madrid.*

Puede difundirse de manera parcial o total esta obra citando o no al autor; pero siempre con la finalidad de servicio al semejante y nunca para obtener beneficio económico de la misma.

Esta es una edición limitada de carácter privado. Es posible no obstante que un número de ejemplares se pongan a la venta desde la propia editorial. Los ingresos que pudieran derivarse en este caso irían destinados a la Asociación benéfica Tesana: <http://terapiassanadoras.ning.com/>

*Las fotografías que se incluyen son en parte tomadas por mí o mías; otras son tomadas de Internet. He procurado citar procedencia; no obstante si alguna de ellas no está suficientemente identificada ruego se me haga saber para corregirlo.*

@ Francisco L. Valverde, contacto [accesibilidad@coitt.es](mailto:accesibilidad@coitt.es)

El Espinillo, Madrid

# **INDICE**

## ***Introducción***

### ***1 - Diferencias entre aptitud y actitud***

### ***2 – La búsqueda de empleo es un empleo***

- A) Aprender a buscar empleo*
- B) Métodos más habituales de búsqueda de empleo*
- C) Internet y Redes Sociales*
- D) Portales de Internet con actividad (abril 2014)*
- E) Actívate, portal de empleo de Google*
- F) Portales para buscar empleo en Europa*
- G) Trabajar por el mundo*
- H) Yowork*
- I) Autoempleo y emprendimiento*
- J) Franquicias*
- K) De parado a empresario*
- L) Repoblación de pueblos abandonados*
- M) Ecoaldeas*
- N) Propuestas imaginativas*

### ***3 – Desarrollo de la musculatura del ser***

### ***4 – Desarrollo del buen pensar***

### ***5 – Emociones y salud***

### ***6 - Cómo afrontar el día a día en la espera***

### ***7 – Expectativas y actitud segura***

## INTRODUCCIÓN

El doble impulso que me lleva a compartir este escrito es tanto el agradecimiento como el anhelo de ser útil como voluntario que soy de Fundación Telefónica.

Transcurridos ya algunos años impartiendo formación en actitud ante la búsqueda de empleo, a tal vez más de mil personas con dificultades de inserción sociolaboral, creo poder aportar algunas reflexiones y pistas que probablemente contribuyan a atajar rutas a personas en situación similar e incluso a quienes sin estar en dificultades precisen de una orientación genérica.

Lo que sigue son aportaciones reflejadas en algunas de las transparencias de las que hago uso en mis presentaciones, que recogen en parte experiencias de las personas que asisten a las mismas.

La verdad absoluta probablemente sea la de todas las miradas conjuntas. Esta es tan sólo mi interpretación de la realidad tanto respecto de la búsqueda de empleo como de la situación que nos ha tocado en suerte vivir; cada cual debe de hacer uso pues de atención y discernimiento en toda cosa que emprenda. No obstante creo que aunque este escrito ilumine apenas un poco, es probable que aporte algún elemento nuevo donde seguramente se aprecie algún detalle adicional a lo hasta ahora más recurrente.

La mirada detenida es como la fotografía. Cuando la observas atentamente te das cuentas de cosas que sólo el tiempo congelado puede mostrar.

El año de dos mil doce iba a suponer según la mitología maya el del final de los tiempos y el de dos mil trece el comienzo de un nuevo mundo, fundamentado según éstos en la conciencia y en el compartir.

A inicios de dos mil catorce no parece que la imposición y la vanidad hayan sido reemplazados por el espíritu; por el contrario da la impresión de que se hayan acentuado en quienes promueven valores competitivos frente al sosiego del avance en lo común.

No es una crisis lo que está sucediendo; es un cambio de paradigma. Afecta a todo lo que es, en lo interno de cada cual y en lo externo del mundo que nos interpenetra. Las sacudidas que experimenta la Tierra las vivimos cada uno según nuestra sensibilidad, pero a todos nos alcanza. Cambia el clima, el tiempo lineal y meteorológico, el mundo vegetal, el mundo animal y probablemente también los otros reinos y dimensiones. Todo es estremecido y las sacudidas son en ocasiones brutales.

El antiguo sistema de valores ya no se sostiene y el derrumbe abarca a la humanidad entera. Todo se mueve de sitio, a la vez que paradójicamente permanece en nosotros lo que somos, hayamos sido o vayamos a ser. ¿Cómo coexistir pues con lo nuevo que no acaba de ser siendo amable con lo viejo?

El cambio ha venido y quizás lo haya hecho porque en el fondo de miles de millones de conciencias sea algo más que un anhelo: un grito desgarrador de que esto no puede seguir así.

Pero el cambio hacia no se sabe dónde no es en sí la solución definitiva, dado que por sí mismo no es bueno ni malo, sin pretender decir con ello que sea para mal como tampoco para bien (que en este caso creo es para bien) o que una cosa sea buena versus algo que no lo sea. Lo bueno o lo malo dependen del punto de vista del observador y sin embargo la vida es única, al tiempo que neutra; se mueve entre otros por el número, geometría, orden, termodinámica, entropía y las leyes de conservación de la energía. Lo singular del ser humano es que interpreta aquello que experimenta en razón de un mecanismo diferenciador del que le han dotado la naturaleza y el propio Dios: ese mecanismo es **la llamada que anuncia el retorno al ser único**. La razón última de esta peculiaridad de

retorno a la unicidad puedo intuirlo, aunque no sé expresarla. Lo cierto es que el cambio es una oportunidad pero no la solución última.

La solución pasa por fuerza por el cambio interno de cada cual en conciencia, responsabilidad y amor a los demás tanto como hacia uno mismo.

Hay quizás tres cosas esenciales que los seres humanos nos preguntamos en alguna que otra ocasión a lo largo de nuestras vidas: **¿quién soy, qué hago aquí y para qué he venido?**

Las respuestas oscilan desde estoy aquí por azar a lo estoy porque mi ser lo ha decidido. Lo curioso es que tal vez hayamos sabido siempre las repuestas, aunque no acertemos en todos los casos a razonarlas satisfactoriamente.

Somos energía, estamos en la materia y hemos venido a vivir la experiencia de la densidad. El sufrimiento es una de sus consecuencias; el egoísmo la ignorancia de ese desconocimiento y el amor brisa de lo neutro que nos aleja del temor que atenaza desde el principio de los tiempos.

La experiencia humana se asemeja a un camino que por fuerza se ha de recorrer del nacimiento a la muerte. Transitar ese camino con la mirada abierta en lo interno es con seguridad la única decisión libre que podemos adoptar; todo lo demás nos viene impuesto. No hay libre albedrío; tan sólo la libertad de abrir los ojos aunque el miedo impela a cerrarlos de continuo; para decidir, eso sí, que nuestra mirada sea la de la conciencia (\*) o la de la inconSciencia.

(\*) **Conciencia, cuestión del alma; consciencia, cuestión de la mente.**

## Carpe Diem

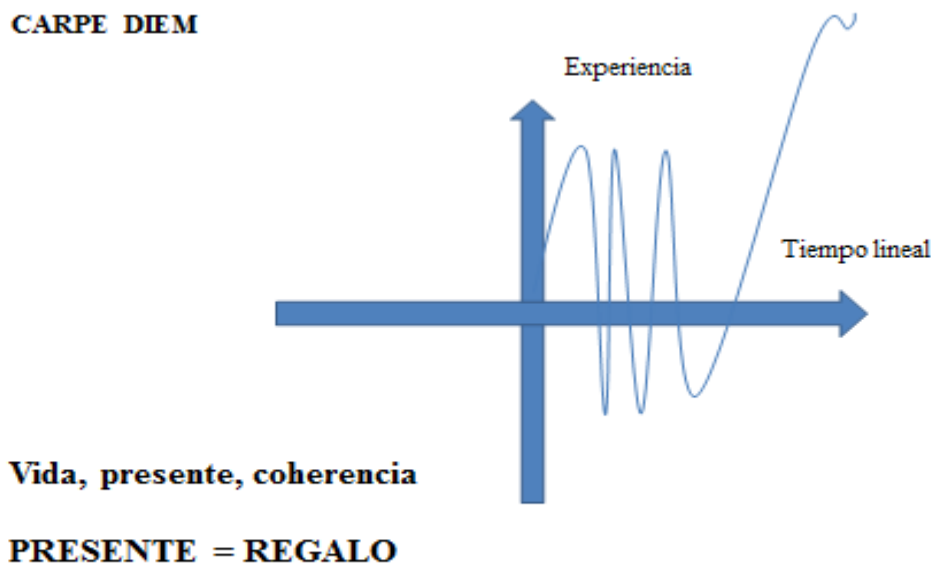
Es preciso pues hacerse conscientes de esta oportunidad de cambio en el enfoque de la mirada. **Carpe Diem**, toma el día, aprovecha el momento y abre los ojos de la conciencia. Eso que no precisa ni de jueces ni de sacerdotes, sino que es voz suave que nos recuerda el débito con lo eterno.

La vida es para siempre, siquiera se acabe en un minuto. Es eterna porque si no hubiese nada tras ella, nada sería; por el contrario si hubiese algo, todo sería. Sin embargo en ambos casos, para la psiquis o consciencia, lo eterno abarca todo aquello que el entendimiento vive de continuo, donde aún las últimas bocanadas que damos en el palpito es para seguir aferrándonos a las finitas respiraciones que nos quedan.

La analogía de un banco que nos concede un préstamo puede resultar didáctica. Pocos saben del crédito que la vida otorga, no obstante posponen a mañana atender lo sutil; es decir, aquello que les pide el alma. Lo haré mañana, cuando tenga empleo, esposa, esposo, casa, salud, coche, amor... Pero ese mañana no existe, por la sencilla razón de que vivimos en un permanente ahora, donde todo es simultáneamente y al tiempo manifestación de los acontecimientos que se visibilizan cuando corresponde. Posponer a mañana un sentimiento o experiencia es sencillamente no vivirlo nunca.



**CARPE DIEM**



*El banco del tiempo da a cada cual un crédito para desarrollar la experiencia de la vida.  
Pocos saben del crédito que se les ha concedido.  
La experiencia de la vida puede ser plana, de descenso o de ascenso; en todo caso es movimiento.*

El ahora es por tanto un presente, un regalo continuo; o se acepta o se rechaza. En cualquier caso es y no se puede posponer.

La persona que tiene Alzheimer vive el instante; carece de pasado y el futuro no existe para ella. La persona moribunda recuerda el pasado, que se le presenta en un instante, pero su futuro ya no es de esta dimensión.

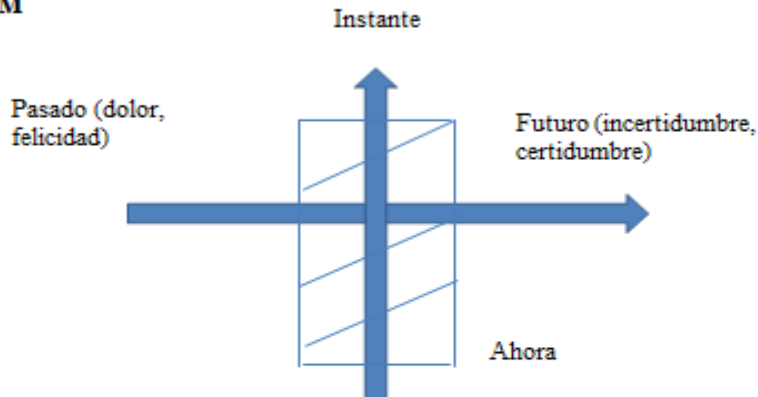
De hecho la propia ciencia advierte de que a partir de un instante denominado femtosegundo (\*), el tiempo no rige tal y como lo concebimos en la linealidad. No existe el tiempo lineal a partir de ese umbral que está contenido a su vez en todos los tiempos; ni aun siquiera la percepción de nacer, madurar y morir, propios de otra manifestación.

*Un femtosegundo es la unidad de tiempo que equivale a la milbillonésima parte de un segundo, es decir: En un segundo hay mil billones de femtosegundos. Caben tantos en un segundo como segundos caben en 100 millones de años.*

Carpe Diem porque lo que haya de vivirse ha de ser y jamás posponerse, desde una conversación amable al disfrute de un atardecer. Esperar a tener un empleo, una pareja, casa, salud, bienestar para hacerlo es no vivir jamás la experiencia o el sentimiento pospuesto.

El futuro, por muy incierto que nos pueda parecer es mera ilusión; de iluso o de falto de luz. Cierto que hay que concebir y tener proyectos, pero sólo como trazos del camino; no como destino rígido ineludible. Tal vez la única rigidez razonable sea la de tratar de mantenerse siempre en la amabilidad con uno mismo.

### CARPE DIEM




---

*El instante puede asumirse tan reducido como el microtiempo que la ciencia alcance algún día a desvelar.*

*Femtosegundos parece ser el límite. A partir de ahí el tiempo se comporta como si no existiese.*

*El ahora es un lugar; el lugar en el que sentimos palpablemente. Una franja de actuación atemporal donde el pasado impulsa o frena y el futuro se intuye. El porvenir es lo que imagino por venir. El pasado es recuerdo; el futuro expectativa.*

*Todo es ahora. Si busco al que he sido jamás lo encontraré. Si busco al que pueda ser no existe.*

*La persona que padece alzheimer vive el instante; no tiene pasado. La persona que va a morir no tiene futuro. Para disfrutar del ahora es preciso conocerse a sí mismo*

## Las eternas preguntas a la luz de lo que aparentemente sabemos

Surgen de esta manera las eternas preguntas ya postuladas ¿quién soy, de donde vengo y para qué?

Pero el Ser parece hacerse preguntas trascendentes sólo y cuando el hambre y el miedo le fuerzan a ello. Las respuestas hasta ahora son en general más de confusión y de obediencia ciega a la autoridad, que de seguir preguntándose el porqué de las cosas.

*"Jesús dijo, Quien busque no deje de buscar hasta que encuentre, y cuando encuentre se turbará, y cuando haya sido turbado se maravillará y reinará sobre la totalidad y hallará el reposo"*

Las mismas cosas que preocupaban a Platón siguen vigentes. Empero la rapidez de los nuevos usos conllevan y así también ha sucedido en alguna medida en los tiempos antiguos, el anteponer la emoción a lo esencial del Ser: que no es otra cosa que experimentar la conciencia.

Hay sin embargo un algo que es eterno, repetitivo y constante en cada uno de nosotros. La distinción entre el SER y el ESTAR.

No es lo mismo Ser alegre que Estar alegre; ni Ser feliz que Estar feliz.

La esencialidad del SER la establece lo profundo y concienical. La cualidad del ESTAR por el contrario tiene que ver con la adaptación al medio a través de la emoción.

Las cosas en realidad no son lo que parecen. El mundo se mueve. La Tierra gira alrededor del Sol y las estrellas lo hacen alrededor de las

galaxias. Pero si uno se detiene a contemplar, inmediatamente percibe que tiene que ver con el lugar desde donde los observa. Bien pudiera ser que fuésemos máquinas conectadas experimentando los sentidos. En realidad sólo sé que soy el que Soy. Más allá de esto la única certeza es la de mi mortalidad física y fecha de caducidad. De igual manera que el Ser exterioriza la emoción y su vida gira en torno al mundo de las ideas, mi vida mecánica queda sujeta a lo caprichoso de un destino que marca el límite de la breve experiencia de caminar sobre la Tierra (*fotografía tomada por mí*).



**Mi grupo de montaña de los miércoles caminando por la sierra madrileña.**

El cuerpo puede entonces asemejarse a una cárcel, en la que el alma barrunta en soledad cómo recibir los mejores rayos benéficos del sol de entre los barrotes que la aprisionan.

Aprender es recordar y caminar; recorriendo aquellos visillos que impidan a la conciencia asomarse a la ventana, desde la que contemplar el

horizonte infinito en prados de verduras de flores esmaltados, al pasear del amado, como bien decía Juan de la Cruz.

Hay pues que caminar y buscar, se tenga o no empleo. De eso y no de otra cosa es de lo que hemos de dar cuenta al llegar la tarde: del camino recorrido y de si lo hemos hecho con los ojos abiertos o cerrados. Mantenerse en la parálisis y esperar a que nos toque la lotería desgasta mucho más que el movimiento.

## El origen de nuestro malestar

Todo lo humano tiene también un origen primero, como el big bang creador del universo, ya sea este en forma de pensamiento, palabra, emisión o acción. La avaricia de controlar la naturaleza para hacerla sujeta a la voluntad del hombre es la raíz sobre la que se asienta el fruto de sus consecuencias perturbadoras.

De la máquina de vapor a las centrales nucleares; del telégrafo al satélite; de la válvula al transistor; de este al almacenamiento de datos en los diferentes estados cuánticos del magnetismo (Serge Haroche), del carbono al grafeno, el progreso avanza sin consenso o aspiración superior que no sea la del dominio y control. La ciencia oficial ni es aséptica ni busca el bien común; tiene unos amos, señores que feudalizan no sólo a otros hombres sino a todo lo visible y lo invisible.

Es tal el desbarajuste que puede que incluso si desde ya se adoptase conciencia en las decisiones, hubiéramos cruzado un umbral de complicado retorno. Inteligencia artificial capaz de tomar decisiones por sí misma; desequilibrio brutal en el ecosistema que impide el agrado de vivir en los lugares más bellos de la Tierra en entendimiento armonizado con la naturaleza, cercenada por generaciones para miles de millones de seres humanos...

El agua, el aire, la alimentación, el arte y el amor, la salud y la propia vida, el recreo, el clima, el espacio, las aguas interiores y exteriores, absolutamente todo lo que en un ensueño se puede recrear está sometido, seamos o no conscientes de ello, al control de quienes se han erigido en dueños de nuestras vidas y haciendas.

La economía que no persigue el bien común es una economía de guerra. La guerra es el miedo; el miedo es el caos. ¿Volvemos al origen?, del Caos surge Cronos y de éste Gea y Urano; ¿cielo y tierra en espiral de

ascenso y voluta espiral? La última barrera, la del amor sin condiciones, puede llegar a caer en manos de la depredación si el hombre no se planta y pone freno a la programación biológica inducida, obviando los miedos, incluido el de perder el bien mayor que es el de la propia vida.

El progreso que desconsidera la participación humana en la experiencia de vivir es progreso deshumanizado. No es humano, por tanto. Puede ser cualquier cosa, incluso la más fantasiosa; pero fuera del ser y de la conciencia.

**Fotograma de la película El Atlas de las Nubes**



Una película de febrero 2013, refleja con cierta dosis de verosimilitud lo que se viene advirtiendo de un tiempo atrás a esta parte: este ciclo se ha acabado y otro ha comenzado. Es cierto que la película lo presenta de manera trágica, pero los efectos especiales hacen muy creíble algunas de las cosas que en ella se refieren.

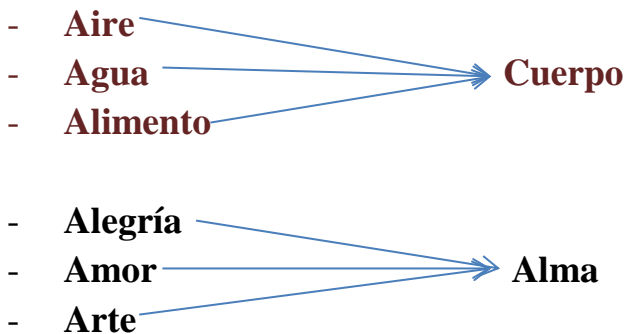
***El Atlas de las Nubes***, continuación en cierta medida de la saga de Matrix, es la condensación del poder tecnológico sobre cualquier intento humano de coexistir de manera pacífica con la naturaleza.

*“Cloud Atlas o el Atlas de las Nubes es una película de ciencia ficción escrita y dirigida por Tom Tykwer y los hermanos Andy y Lana Wachowski. Está basada en la novela homónima de 2004 escrita por David Mitchell y fue estrenada en Estados Unidos el 26 de octubre de 2012”*

Somos millones de seres humanos sobre la Tierra. Aquello que hasta hace dos días nos parecía fantasía, puede hacerse realidad. Guerras que se hacen sin justificación, derechos conquistados con sangre, sudor y lágrimas que se pierden en un abrir y cerrar de ojos. Si alguien ha decidido por nosotros y hay que reducir la marcha, ¿cómo reclamar sin darnos de bruces contra la ventanilla?



## Las seis “aes” imprescindibles para la vida



Digo seis y bien pudieran ser cinco o diez. En todo caso son las cualidades o elementos imprescindibles para la propia vida de quien esto escribe, sin que pueda alardear de ninguna de ellas pues de las seis sigo siendo aprendiz.

El **aire** se da por supuesto; es lo que mantiene la biología. Respirar conscientemente es una necesidad tanto para el cuerpo como alimento para el alma. Pero el aire está estresado en las grandes ciudades, alterado en su esencia, y aun así se hace imprescindible llenar todos los recovecos de nuestro organismo del oxígeno preciso.

Detenerse un instante de tanto en tanto y ser consciente de que se respira es imprescindible.

Cinco segundos aspiro lentamente; cinco más retengo y otros cinco expiro; así tres o cuatro veces a lo largo del día. Esto aporta tranquilidad de mente y vitaminas para el cuerpo.

El otro elemento es el **agua**. No en vano somos agua en un planeta agua.

El agua aunque parezca increíble también está estresada. La estructura hexagonal en la que se arraciman las moléculas en estado natural de ríos y manantiales, se convierte en pentagonal, ácida en lugar de alcalina en las

grandes ciudades. Ser conscientes de ello es un acto de responsabilidad. Tomar en cada ocasión que sea posible agua natural o en su defecto agua filtrada o removida, que recuerde la música que le es propia es asimismo imprescindible para el sosiego y la salud.

El agua se alcaliniza con zumo de limón. Tomar en ayunas un vaso de agua templada y el zumo de un limón nos limpia por dentro y prepara el cuerpo para los embates del día.

El alimento es la tercera “a” y este sí que desafortunadamente se encuentra más que estresado y lejos de lo natural. Alimentos radiados, conservantes peligrosos, aditivos estimulantes del apetito, harinas, azúcares, sales refinadas y un sinfín de procesos hacen absolutamente necesario estar atentos en la elección de lo que se come.

Hay que llevar gafas cuando se haga la compra y elegir fundamentalmente alimentos de temporada y frescos.

De ello volveré a hablar más adelante con mayor detalle.

En la búsqueda tanto del sosiego como del empleo o de cualquier otra cosa el combustible del cuerpo se torna absolutamente necesario y es tarea en la que hay que poner mucha atención. Una mala alimentación repercute en el ánimo tanto como en la salud.

Aliméntate bien para buscar empleo y para el resto de tu vida.

Naturalmente y sin pretender que nadie haga cambios para los que no esté preparado, conviene recordar que el reino mineral es alimento del reino vegetal y el reino vegetal lo es del animal. Hay pocos animales que sean carnívoros, el hombre desde luego no lo es. Lo vegetal de habitual llega vivo a nosotros y quien se alimenta de vida, vida exuda; quien se alimenta de animales muertos, en ocasiones tras sufrir estos gran tormento, miedo emite y miedo recibe.

Recuerda una mala digestión lleva a un mal pensamiento y este puede llevar al desánimo.

Estamos rodeados por un sistema que ha enloquecido. Jamás ha habido tanto conocimiento y capacidad para ser felices como la que hay ahora, empero la mayor parte de los seres humanos nos encontramos casi siempre nerviosos y a la defensiva.

Las otras tres “aes” tienen que ver con el alma o la conciencia.

**Alegría** porque sin ella el movimiento que es la vida se retarda y la espera se eterniza. La alegría señala el camino que lleva al encuentro de quienes realmente somos y nos facilita el sosegado regreso al hogar verdadero.

**Amor** porque quien no se ama no puede ser amado y hace de la Tierra purgatorio o infierno, cuando es paraíso. Quien llega de verdad a su propio amor nada teme y hasta la muerte le es pacífica.

**Y arte** porque la experiencia de vivir es cuadro y pincel somos cada uno de nosotros, dibujando días y noches que embellecen este puzzle que es la existencia humana.

**Arte** también porque el que busca empleo de la misma manera que hace años e incluso meses atrás va a encontrar con suerte un pequeño premio de lotería.

Se torna imprescindible hacer de la búsqueda de empleo un arte, que como toda disciplina de la belleza, requiere del conocimiento de ciertas técnicas tanto internas como externas.

# 1 – DIFERENCIAS ENTRE APTITUD Y ACTITUD

**A**ptitud es toda habilidad manual o intelectual para la que una persona es apta. Todos tenemos habilidades, ya en lo aparentemente sencillo ya en lo más complejo. Descubirla, desarrollarla y ser conscientes de que nuestra aportación es necesaria para un mundo mejor hace que nuestra estancia en esta Tierra tenga sentido. La importancia de cualquier habilidad se mide por lo que uno hace y desde donde lo hace, ya sea barrer u operar a corazón abierto y no por los brillos sociales o de resonancia social que el ejercicio habitual de la profesión conlleve.

Por ello se hace preciso conocer dónde desarrollar mejor nuestra aptitud profesional, aquello que más nos estimule y agrade, donde el trabajo nos resulte grato. En ocasiones, no obstante, en especial en el caso de las personas jóvenes, puede ser conveniente la orientación de un coach o un orientador que ayude a dar con dicha aptitud.

*Conocer nuestra APTITUD, es decir la habilidad natural o adquirida que tenemos todos los seres humanos para desarrollar alguna actividad profesional o de empleabilidad. La aptitud depende del esfuerzo físico y mental que pongamos en ello (es por tanto mente y cuerpo).*



*Una de las personas que mejor ejemplifica tanto la actitud como la aptitud es a mi juicio, Rafael Nadal, ejemplo en la pista de eficacia, esfuerzo y tenacidad, y fuera de ella como persona ejemplar y admirable. (foto [www.cadenaser.com](http://www.cadenaser.com) )*

La **actitud** es el lugar más adecuado desde el que desarrollar nuestra **aptitud**, como disposición y comportamiento para hacer habitualmente las cosas que emprendamos.

La **actitud** es fundamental tanto para buscar empleo como para relacionarnos con los demás. La **actitud** no se aprende; se recuerda cuando uno se hace consciente de ella.

La **actitud** viene determinada por multitud de factores tanto externos como internos.

La mayor parte de las ocasiones los seres humanos no pensamos, sino que somos pensados, ya sea por el sistema, por la familia o por los acontecimientos que nos suceden.

El acontecimiento más dramático puede resultar en ocasiones una oportunidad y el más leve un tropiezo insalvable.

La mayor discapacidad que pueda experimentar un ser humano no es la del cuerpo sino la del alma o la conciencia, a la que se puede unir la falta de conocimiento de sí mismo y de la cambiante realidad que se nos muestra.

**Actitud** es por tanto y en cuanto concierne al empleo la voluntad de hacer aquello que más nos satisface internamente, en coincidencia con nuestra **aptitud**, aunque ello implique un desacuerdo respecto de las expectativas que otros hayan depositado en nosotros.

Los aspectos más relevantes que condicionan nuestra aptitud son:

- **Personalidad**
- **Dualidad**
- **Creencias**
- **Motivación**
- **Realidad**
- **Ideas**
- **Hábitos**
- **Apegos y miedos...**
- 



*La boda con mi esposa Sagrario en el Camino de Santiago representa la creencia firme en el compromiso del camino como senda amable y ceremonia de apertura a lo que disponga la vida misma – ella vestida de Ginebra; yo de Arturo y los versos de Juan de la Cruz por anillos.*

**La música de nuestra boda la puso San Juan de la Cruz a través de:**

<http://www.amancioprada.com/>

## Personalidad

La personalidad es el muñeco o guiñol que utiliza el ego para interaccionar en la terrenalidad. Hay muñecos en forma de mujer o de hombre en todas sus variantes. Todos los seres humanos somos genéticamente diferentes; sin embargo los estilos de personalidad son muy reducidos.

En la personalidad intervienen entre otros el linaje familiar, el país, la cultura, religión o las circunstancias vitales. Es como un conjunto de cosas en las que el Ser, lo real que somos, apenas tiene oportunidad de mostrar de sí sino un pálido reflejo.

Hay un sistema antiquísimo de autoconocimiento de la personalidad. Me gusta porque lo he experimentado y además en su momento me facilitó pistas de mi propio manual de instrucciones: **el eneagrama**, estrella de nueve puntas, cuyo símbolo geométrico adopta el noveno de los diez sellos de Pitágoras. Al eneagrama se le calcula una antigüedad de al menos dos mil quinientos años, aunque la tradición sugiere el doble y se remonta a los tiempos de Sumeria.

Es un sistema que facilita identificar nuestro estilo de personalidad (*Amir Gabriel Castro Arango*) o el guiñol del que hacemos uso para defendernos del mundo apenas iniciados en la pubertad.

Se manifiesta a través de nueve cualidades positivas y sus contrarias, cada una pertrechada de la correspondiente estrategia destinada a llegar al objetivo que todo ser persigue: el amor.

El eneagrama nos dice de la situación autolimitante en la que vivimos y nos enseña cómo salir de la misma.

## **PERSONA, PERSONALIDAD, PERSONAJE**

*Personalidad es el personaje que interpreta el actor que Yo Soy, y que va mutando a lo largo del día, en función de los sucesos y expectativas que se van manifestando. Este personaje hace uso de las máscaras de las emociones.*



Fotografía tomada de: <http://psidesarrollo2equipo14.wikispaces.com/>

Una de las más comunes, en particular el caso de muchas mujeres es por ejemplo ponerse al servicio de los demás ignorando las propias necesidades. El eneagrama hace una llamada de atención hacia quienes ponen la atención fuera de sí mismos. Por el contrario si la situación es a la inversa y toda la atención se centra en uno, el desequilibrio y la ansiedad son habitualmente las constantes en este caso.

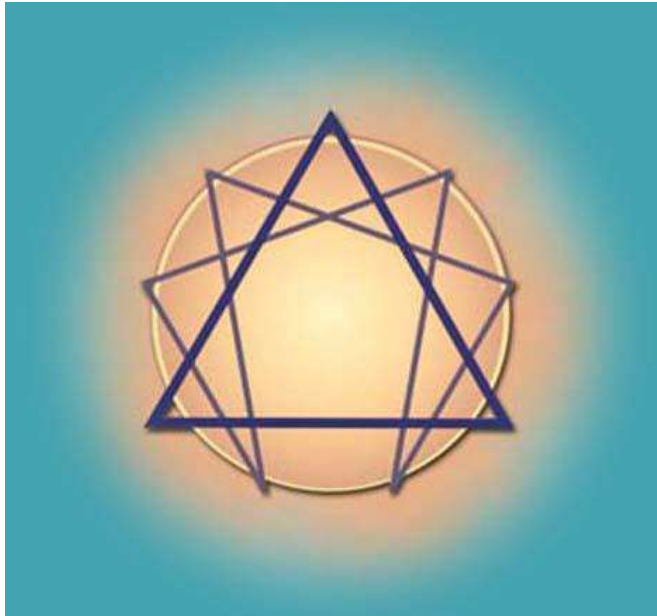
Nueve vías hacia el cambio a través del autoconocimiento, válidas tanto cuanto pueda serlo cualquier otro sistema o instrumento que nos permita identificarnos con quienes realmente somos para ser a voluntad el actor o el personaje. Otro sistema precioso es el de las flores de Bach (\*), donde el conocimiento de la esencia de las flores unido a la estabilidad emocional que estas generan, facilita la integración con nuestro propósito vital.



En resumen el eneagrama, nos dice que una vez identificada nuestra pulsión, podemos trabajar sobre ella a fin de lograr la libertad, la sanación y la paz.

El descubrimiento de la pulsión implica una ruptura en la estrategia defensiva que la persona desarrolla para su propia seguridad y en consecuencia un mejor conocimiento del manual de instrucciones del vehículo psicológico en el que se acoraza nuestro ego.

Para mayor información recomiendo: <http://www.isabelsalama.com/> de donde está tomada la fotografía



En sentido contrario hay un eneagrama que identifica las nueve pasiones comunes en todo estilo de personalidad; en síntesis y sin ninguna connotación religiosa los siete pecados capitales más dos adicionales.

Cuando identificamos el rasgo singular de la pasión en la que funcionamos de habitual, dejamos de luchar contra aquello que no nos gusta y podemos estar en condiciones de coexistir en armonía con la automatización de dicho comportamiento.

Los nueve rasgos del eneagrama de las pasiones son básicamente:

- 1 – LA IRA, el perfeccionista-resentido**
- 2 – EL ORGULLO, el que da**
- 3 – LA VANIDAD, el organizador, falsificación**
- 4 – LA ENVIDIA, el romántico, la comparación**
- 5 – LA AVARICIA, el observador, la negación**
- 6 – LA COBARDÍA, el que duda**
- 7 – LA GULA, el epicúreo, el escapista**
- 8 – LA LUJURÍA, el mandón**
- 9 – LA PEREZA, el mediador**

(\*) Los patrones energéticos que se extraen de las flores ayudan a armonizar los estados emocionales que con mucha frecuencia tenemos en nuestra vida cotidiana, tales como el miedo, la depresión, la angustia, la ansiedad, las fobias, los celos, la rabia, los pensamientos obsesivos, la sensación de soledad o carencia afectiva, los estados de shock, sentimientos de culpa, la envidia, la baja autoestima, la necesidad de sentirse aprobado por los demás, el desánimo, el anticipar el fracaso, las dependencias emocionales, etc. Cada flor posee un patrón energético, y cada una actúa sobre un estado emocional. (Santiago Limonche y Mercedes García), Más aquí: <http://www.institutopsicobiologico.com/>

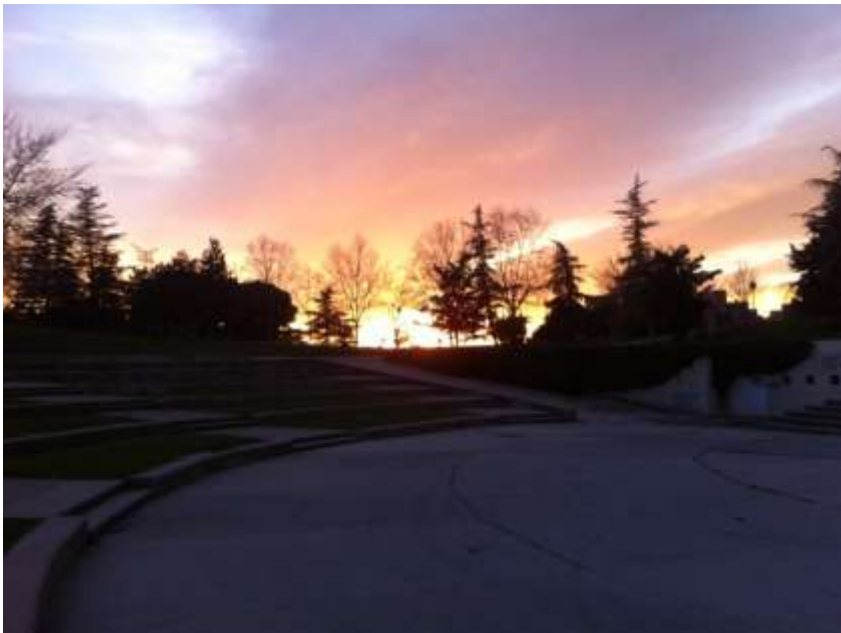
## Abrazar la oscuridad

La mayor parte de la vida la pasamos huyendo de aquello que no nos gusta de nosotros mismos, absurda tarea en la que empleamos paradójicamente lo mejor de nuestra energía. Soy tanto lo que me gusta de mí mismo como aquello que menos me gusta.

Todo se manifiesta en dual, tanto la luz como la oscuridad. Si en algún momento soy capaz de detener mi mente y reconocer la dualidad que me habita el avance será fenomenal. Habré dejado de luchar contra mí mismo.

Pero para conseguir que sobresalga mi virtud no ha de ser a costa de rehuir de la pasión, que también me es propia, sino de abrazarla. Cuando abrazo mi oscuridad es cuando más luminoso me siento y más avanzo en el camino.

Luchar contra el cobarde o envidioso que también soy es desgajarme; reconociéndome se desinfla y suaviza la tirantez.



El chamán español Emilio Fiel lleva años diciendo que si uno no abraza su oscuridad la vida se convierte en un infierno.

Más aquí: <http://www.emiliofiel.com/>

*Avanzamos por la vida siempre aferrados a los miedos, dándoles alimento y dejándolos crecer. Y según pasan los años, estos miedos suelen convertirse en verdaderos obstáculos, hasta que uno reconoce que los carga como una mochila y finalmente los libera. Cualquier sueño se realizaría fácilmente si no fuera por el miedo. Y ¿cómo lo liberas? Penetras en lo que más temes y así afrontas el miedo, hasta que tu corazón y tu aliento se relajan.*

*El paso de la oscuridad a la luz, de lo denso a lo sutil, de la muerte a la inmortalidad consciente es el objetivo esencial de nuestro paso sobre la Tierra. Hoy en día podríamos resumirlo como el paso de lo masculino (voluntarioso y aparente) a lo femenino (entregado y esencial). Emocionalmente hemos de liberar nuestra negatividad, abrazar la sombra y abandonar el sufrimiento, hasta experimentar el amor incondicional (Miyo, conversaciones con mi hermano)*

### **Fotografía de Miyo**



## Creencias

Las creencias son creaciones de la mente forjadas fundamentalmente en las etapas primeras de la vida.

### **Tipos de creencias:**

- **Religiosas**
- **Políticas**
- **Científicas**
- **Familiares**
- ...



Fotografía tomada de: <http://sobreconceptos.com/creencia>

En realidad el mayor acto de creación lo ejecuta nuestro cerebro ante cualquier pensamiento en el que ponga atención: nuevas vías, nuevos surcos cerebrales que modulan y condicionan lo que experimentamos con cualquier idea que permanezca y se nos haga carne.

De todas las creencias quizás la más limitante de todas sea la religiosa, pues alza barrera ante otros seres humanos que adoptan otra creencia distinta. Llevamos matándonos miles de años por la creencia en un ¿Dios de Amor?

Y Dios es amor (\*); contempla pues a tu semejante como a ti mismo y no veas en él a un contrario porque profese otra creencia distinta a la tuya.

Las creencias políticas son otras de las “mentiras” inculcadas. Derecha o izquierda no dejan de ser nada más que directrices ajenas a nuestra conciencia que fuerzan la mirada hacia un lado o al opuesto. Pero la mirada del ser siempre es múltiple hacia el este, oeste, norte, sur, arriba y abajo.

Lo tremendo de la creencia política es que puede destruir una relación familiar o la propia vida, si no se relativiza y se contempla tal cual es: limitante de observación de la realidad en la que se vive.

Las otras creencias, incluidas las familiares, tienen utilidad cuando se hacen amables. De lo contrario es castración del sueño de vivir, donde lo fundamental debiera de ser disfrutar de la presencia y ser uno con los demás, por muy alejados que creamos encontrarnos de ellos. La realidad, sea esta cual sea, no sería la que es si faltase uno tan sólo de los actores con los que nos encontramos o encontraremos en esta representación teatral que tiene por marco el planeta Tierra.

*(\*) Qué es la búsqueda de Dios? ¿A qué dios estamos buscando? ¿Dónde se encuentra esa fuente? ¿Dónde se encuentra esa inagotable esencia de alegría, de paz? En todas las expresiones y en todas las manifestaciones de la conciencia se encuentra Dios. El encuentro de Dios es el encuentro con uno mismo, es el encuentro con el verdadero corazón, es el encuentro con la esencia perpetua, esa que a pesar de los tiempos permanece. En la búsqueda de Dios podemos caminar por diversos caminos, implorar, orar, meditar, danzar, intentar buscar alguna estructura, alguna escalera que nos conduzca hacia ese Dios. La oración más íntima es el silencio. Es importante el respeto en cada uno para encontrar el camino que tu misma alma decida tomar para buscar ese Dios. Cualquier forma de acto o expresión que tú decidas te conducirá hasta ese Dios. Debemos respetar los pensamientos e ideales de cada ser. Respetar las convicciones de todo aquel que nos rodea, autoinstruirnos, para amar. ELIEN, TESANA, <http://terapiassanadoras.ning.com/>*

## Motivación y propósito de vida

La motivación tiene que ver con descubrir la esencia del personaje que interpretamos. Hay personajes que están prácticamente siempre en escena y los hay que apenas si aparecen de refilón e incluso puede que nunca aparezcan, pero son tan precisos como el protagonista.

El papel que cada cual desempeña lo va a interpretar hasta el final. Las pocas variantes que se admiten una vez iniciada la obra es la de aceptar el rol y sentirse a gusto con el personaje.

Sin embargo, cualquier personaje tiene curiosamente la posibilidad de dar un vuelco total a la obra. Para ello sólo hay que seguir la voz del apuntador interno que nos guía escena tras escena: **la conciencia**.

Quien se deja guiar por la voz de la conciencia jamás se equivoca y hace siempre lo mejor que sabe hacer.

La motivación en la búsqueda ya sea personal o de empleo tiene que ver con esa voz y no tanto con el griterío del público que de hecho confunde más que ayuda.

Vivir la vida de otro personaje, compararse con el del lado, emular al actor principal es sencillamente una esquizofrenia. La razón última de quien eres se la debes solo a tu ser.



## Pero, ¿qué realidad?

He hablado de la “realidad” y esta es en esencia la que pensamos y sentimos. Cada cual ve su propia creación, conformada fundamentalmente por lo que piensa, siente, hace y emite. El no pensar, sentir o hacer transforma también la realidad, aunque en ocasiones nos sintamos ajenos a ella.

Comienza con un pensamiento. Un pensamiento es el origen de toda cosa humana. Volveré una vez más a hablar de esto más adelante. Anticipo sin embargo que si a un pensamiento perturbador le doy fuerza este puede vencerme. Mantener de manera continuada un pensamiento desasosegante por más de cuatro minutos tiene consecuencias durante el resto del día.

Es fácil de entender con un ejemplo. Si el enojo de una situación se enquistaba en mí y toma fuerza puedo hasta perder la vida.

¡Cuántas veces vamos en el coche o caminando por la calle sorteando la muerte! Apenas hay visión panorámica cuando un pensamiento obsesivo toma el control. Cuando esto sucede el ego que se cree aún más importante toma partido y refuerza la energía de un algo que es tan sólo un punto de vista, alterando por completo la visión del conjunto y no vemos otra cosa que aquello que nos obsesiona.

Hay cosas en las que sin embargo hay que aplicar prioridades. Una de ellas es huir o defenderse del maltrato, ya sea este mental, físico o psicológico, pero una vez este se haya producido lo siguiente es tratar de sanarlo con o sin ayuda y no originar un daño mayor, fustigándose ya sin ayuda hasta el fin de los días con pensamientos y emociones destructivas.

Hay quien odia a gente que lleva años muerta. Eso es sencillamente llevar el muerto acuestas.



La vida es magia y la podemos pintar de colores cada día, pero para ello es necesario no albergar resentimiento contra quien nos ha enseñado a pintar, aunque haya sido un maestro cruel y miserable.

La figura del artista que sigue nos muestra de manera sencilla la interpretación limitada de los sentidos (¿anciano o señorita leyendo?). La ciencia es preciosa si precioso su objetivo.



Fotografía tomada de <http://www.opticalspy.com/>

Hay no obstante una gran realidad que nos viene impuesta. De ella he hablado al principio. Este mundo es como es entre otras cosas porque los timoneles y el “patrón” de la nave Tierra han decidido el rumbo que les ha parecido sin contar sino con ellos mismos.

Es humano el miedo y anhelar que el rumbo sea cualquier otro, donde los tripulantes nos sintamos cómodos en la travesía. Lo cierto es que el rumbo es el que es y lo que cabe es no añadir más tensión e influir sin agresividad en la dirección mayoritariamente deseada.

En esta fotografía se ve una realidad que los ojos físicos no perciben; la de las señales wifi que interpenetran cada rincón “civilizado” y traspasan de continuo nuestros cuerpos. Esto apenas si supone nada respecto de la realidad electromagnética que nuestros ojos son incapaces de percibir y sin embargo es tan real como el sol que nos calienta.



**Fotografía tomada de:**

[http://www.parentesis.com/noticias/salud\\_ciencias/Si\\_las\\_senales\\_Wi-Fi\\_fueran\\_visibles](http://www.parentesis.com/noticias/salud_ciencias/Si_las_senales_Wi-Fi_fueran_visibles)

El artista **Nickolay Lamm**, en conjunto con **Browning Vogel** trabajaron en un proyecto visual que nos permite hacernos una idea mucho más clara de cómo lucirían estas ondas en un universo paralelo.

## 2 – LA BÚSQUEDA DE EMPLEO ES UN EMPLEO

No es lo mismo estar sin empleo que estar sin trabajo; no obstante la búsqueda de empleo requiere de un esfuerzo y unas técnicas adecuadas.

Las excepcionales circunstancias que vivimos, sean cuales sean sus causas, exigen una metodología y una adaptación, en el entendimiento de que cualquier futuro es posible y que la enseñanza de otros tiempos indican que la flexibilidad y no la rigidez hacen más fáciles las cosas.

Desde un punto de vista práctico la búsqueda de empleo lo es mientras dura la búsqueda un empleo más, si bien no remunerado.

Sin embargo, como todo empleo debe de adaptarse a un horario y una disciplina. Centrarnos exclusivamente en la búsqueda sin dejar espacio para nuestro desarrollo personal puede ser y de hecho es contraproducente.

No hay día igual a otro día. Lo no vivido queda pendiente para siempre. Si esperamos a disfrutar de un atardecer, una conversación, lectura, paseo, meditación o cualquier acontecimiento que requiera de nuestra atención inmediata a cuando tengamos empleo, esto jamás se nos volverá a presentar.

Disfrutar del instante cuando tenga empleo, casa, novia, novio, coche, salud..., es incompatible con la manifestación del ahora que nos ofrece la visión de un momento único e irrepetible.

Trabajo es igual a fuerza por espacio. Si me muevo trabajo aunque no tenga empleo. Si me paro los motores vitales se me irán gripando y para hacerlos rodar de nuevo me costará una enormidad.

¿Cómo entonces compatibilizar búsqueda de empleo y ánimo para seguir adelante sin desfallecer?

Evidentemente hay que hacer cambios. Lo ideal sería estar lo más ligero de equipaje posible.

Lo primero es reflexionar sobre qué es lo que realmente perseguimos a través del empleo y de si hay alternativas.

Lo habitual es que el empleo sea herramienta para la autosuficiencia y la no dependencia material de otras personas o instituciones.

Sin embargo, ¿es limitado lo material? Cuando uno sueña que le toca la lotería y con ello la abundancia económica que esta conlleva, cree que resolver lo interior le será más fácil y acabará por solucionar su malestar. No es así. La vida sin problemas económicos es más cómoda en lo material, pero igual de incómoda al cabo de un tiempo en lo inmaterial.

¿Lo inmaterial es limitado? Quizás no. Tan sólo basta imaginar cuanto se ama a un hijo o a una causa, hasta el extremo de dar la vida por ello. Llega otro hijo u otra causa y se le sigue amando hasta el infinito. Lo inmaterial es infinito a lo alto y a lo ancho. Lo material sólo a lo alto y alcanza una escasa altura.

Si persigo lo inmaterial exclusivamente a través de lo material, me va a pasar lo mismo, y jamás llegaré a ello. Hay otros mundos que están en este y otras formas de abordarlos.

Lo inmaterial es infinito. Se puede tener infinita alegría, amor, felicidad; pero ni un solo segundo adicional de lo pactado con nuestro ser en experiencia vital. Todo el dinero del mundo puede darnos tranquilidad relativa, mucha comodidad material y adrenalina que nos supure por los

cuatro costados, sin embargo ni un solo instante de sosiego que no se haya conseguido con el trabajo interior.

**LA BUSQUEDA DE EMPLEO YA ES UN EMPLEO.  
MOVIMIENTO ES TRABAJO.**

**Nuestra cotidianidad debe de vivirse como si ya tuviésemos empleo. Sólo existe el ahora. No debo posponer jamás los asuntos de la conciencia y del disfrute de la vida.**

**Por ello ahora debo de centrarme en:**

- **Buscar empleo de manera eficaz, con arte e imaginación**
- **Disfrutar del momento**
- **Ser amable conmigo mismo**
- **No posponer el disfrute de compartir**



**Con mi grupo de montaña abrazando un castaño precioso y grande**

Se puede y se debe de optar no obstante a toda aquella materialidad agradable que nos facilite la vida; eso sí teniendo presente que para ser autosuficientes puede haber otras vías distintas a las convencionales.

Cuántos pueblos y gentes de la Tierra sólo tienen aquello que llevan puesto y se consideran felices, frente a quienes tienen de todo y están

vacíos por dentro. Hace unos años leí unas estadísticas, creo que de la ONU sobre el índice de felicidad de los diferentes países. El país cuyos habitantes se consideraban así mismos como los más felices era Nigeria; el que se consideraba más desgraciado EE.UU.

Nos fuerzan al cambio y no hay otra. Tomémoslo como oportunidad y no cómo tragedia. El consume hasta morir al que nos han condicionado hay que transmutarlo para que otra forma distinta surja. De esa nueva forma debemos de ser responsables y conscientes para no caer en una nueva dependencia que nos haga sumisos de este sistema quebrado e inmoral.

## ¿Cuáles son los métodos habituales de búsqueda de empleo?

Llevo un tiempo apartado del mercado laboral y tan sólo puedo aportar lo que el análisis y la experiencia de mis propios hijos me induce a reflexionar.

Hay una búsqueda inercial que más o menos es la que una gran mayoría sigue y hay otra en la que el método, la mirada ampliada y el arte posibilitan una mayor oportunidad de dar con ese escaso número de opciones que a pesar de todo se siguen ofreciendo.

El “shock” inicial de alguien que pierda inesperadamente su empleo lleva en ocasiones al temor de no encontrar otro en un futuro cercano.

Es el temor lo que más bloquea y paraliza a los seres humanos. Temor y miedo a perder lo más valioso y que no depende en absoluto de nuestras voluntades: la propia vida; temor también a perder la casa, el empleo, la familia, la salud. Paradójicamente cuando estamos instalados en el temor es cuando de menos capacidades de fortaleza podemos hacer uso. De otra parte se nos escurre la vida tratando de dar con el manual de instrucciones que nos ayude a superar o coexistir con el temor.

Una opción es la amabilidad con el temor; saber que es parte de nuestro programa biológico y que nos acompañará hasta el final. Si le damos más poder del que ya tiene, puede literalmente destruirnos. Otra opción es aceptar el reto del ahora, sin otras pretensiones que hacernos conscientes del mismo.

En todo caso el cuadro que sigue muestra el camino más lógico y coherente para buscar empleo. Sin embargo cualquier otro que funcione puede ser tan bueno o mejor que este.

## **Aprender a buscar empleo**

Antes de cualquier otra acción resulta fundamental la autoestima y cultivar el amor propio, entender el escenario y saber cómo buscar la oferta tanto explícita como la oculta.

Se hace preciso por tanto desarrollar de manera autónoma o participar en la formación adecuada que nos facilite el conocimiento de las técnicas de búsqueda más eficaces.

### **Técnicas internas y externas en la búsqueda de empleo**

- **Autoestima y cultivar el amor propio**
- **Entender el escenario cambiante de la empresa y anticiparse al potencial**
- **Elaborar un guión preciso y por escrito de los criterios que pretendemos seguir en la búsqueda de empleo.**
- **Buscar la oferta oculta y la explícita**
- **Presentar un CV breve y vivo**
- **Preparar la entrevista**
- **Definir el segmento o sector y conseguir las direcciones para hacer visitas, preferentemente concertadas por correo y verificadas previa llamada telefónica.**
- **Buscar alternativas al empleo tradicional**

Es fundamental que escribas un guión detallando los pasos que piensas seguir y el horario que te impones para la búsqueda de empleo.

No te voy a hablar de cómo elaborar un CV. Hay magníficos ejemplos de ello en Internet. Decir tan sólo de lo conveniente de la brevedad del mismo, centrado más en lo que pueda ofrecerse como cualidades profesionales y actitudes que en un desarrollo académico y profesional extenso.



Los dos que más me han gustado son:

**PASARELA AL EMPLEO**, del Ayuntamiento de Lorca

<http://www.estudiaroposiciones.com/guiabusquedaempleo.pdf>

y

**GUÍA PRÁCTICA PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO**, Junta de Andalucía

<http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdeempleo/>

Pero, insisto, no te olvides de escribir un guión. A continuación un ejemplo de propuesta de guión:

**Escribe un guión sobre la disciplina que piensas acometer para conseguir un empleo, ¡funciona!**

Con un horario, determinado, ejemplo. 9 a 14 horas de lunes a viernes

- Pauta primera, pe, de 9 a, 10, repaso correo electrónico y portales empleo
- De 10 a 10, 30 navegar en las webs de las empresas que más nos interesen
- De 10,30 a 14 h, visitas a empresas concretas y pensadas
- Cuando salgamos de casa llevar siempre un CV bajo el brazo
- Visitar las ferias y exposiciones de Madrid
- Teniendo en mente otras posibilidades...
- Pero escribiendo un guión
-

## Métodos más habituales de búsqueda de empleo

- 1 – Familia, amigo y contactos
- 2 – Empresas de Trabajo Temporal,  
[http://www.asempleo.com/asempleo\\_empresas.asp](http://www.asempleo.com/asempleo_empresas.asp)
- 3 – Empleo Público, Oposiciones
- 4 – Periódicos y revistas especializadas
- 5 – Colegios profesionales
- 6 – TV, Radio y Teletexto
- 7 – Organizaciones Sociales y Empresariales
- 8 – Ayuntamientos, Diputaciones, Comunidades Autónomas
- 9 – ONCE, CNSE, CERMI (**personas con discapacidad**)
- 10- Portales de Internet que funcionan – **se detallan posteriormente -**
- 11- Cámaras de Comercio, Servicio Regional de Empleo
- 12- Páginas Amarillas Electrónicas (<http://www.paginasamarillas.es/> )  
**Contienen información de más de dos millones de empresas de España**
- 13- Autoanuncios
- 14- Autocandidaturas
- 15- Videocurriculum
- 16- Café and Jobs (<http://cafeandjobs.com/> ) **Departamentos de RR.HH y candidatos se conocen tomando café.**
- 17- Salones y ferias especializadas de empleo (Ejemplo <http://www.salonmiempresa.com/> )
- 18- Womenalia, **para mujeres profesionales** (<http://www.womenalia.com/es/> )
- 19- Segundamano y similares (<http://www.segundamano.es/trabajo-y-formacion/> )
- 20 - Otros

## Internet y Redes Sociales

Desafortunadamente y a la espera del portal único para jóvenes anunciado por la ministra Bañez (\*) para abril de 2014, algunos portales de Internet no funcionan o si lo hacen es en la modalidad Premium (de pago) y además con muchas deficiencias. Por ello he tomado como referencia de portales y redes sociales los que cita la Fundación Uned en su curso online de búsqueda de empleo.

### Curso de Búsqueda de empleo 2.0 y marca personal



[http://www.fundacion.uned.es/publico\\_calendario/3706](http://www.fundacion.uned.es/publico_calendario/3706)

Este curso va dirigido fundamentalmente a:

- **Egresados universitarios que buscan insertarse en el mercado laboral**
- **Personas interesadas en fortalecer su identidad digital aplicada a la búsqueda de empleo**
- **Profesionales y autónomos interesados en cambiar de empleo o de un ascenso**
- **Personas que deseen mejorar sus destrezas en el manejo de Redes Sociales enfocado en la búsqueda de empleo**
- **Orientadores y asesores laborales que buscan completar su formación**

La valoración que se ha hecho hasta el momento por parte de participantes de las cuatro ediciones anteriores es de 4,59 sobre 5. Este curso ha sido además galardonado con dos premios hasta el momento (abril 2014).

## Portales de Internet con actividad (abril 2014)

- *Buscojobs, <http://www.buscojobs.es/>*
- *Infoempleo, <http://www.infoempleo.com/> , buen portal pero con muchos banner publicitarios.*
- *Quiero empleo, <http://www.quieroempleo.com/> (Cámaras de Comercio)*
- *Monster (El País) <http://www.monster.es/>*
- *Workmunity, <http://www.workmunity.com/es> , para profesionales*
- *Expansión y empleo (Diario Expansión)  
<http://www.expansionyempleo.com/>*
- *Infojobs, [www.infojobs.net](http://www.infojobs.net) , buen portal pero también muchos banner publicitarios.*

## Redes sociales y marca personal

- *Facebook, <https://www.facebook.com/> (1.200 millones de usuarios en todo el mundo, abril 2014)*
- *Twitter, <https://twitter.com/> (500 millones de usuarios en todo el mundo)*
- *Tuenti, <https://www.tuenti.com> (Red social española, 16 millones de usuarios en España, abril 2014)*
- *Google+, <https://plus.google.com/> (343 millones de usuarios en todo el mundo, abril 2014)*

## Redes profesionales

- *LinkedIn*, <https://www.linkedin.com/> (más de 250 millones de usuarios en todo el mundo, abril 2014)
- *Xing*, <https://www.xing.com/>
- *Viadeo*, <http://es.viadeo.com/es/>
- *Wiseri*, <http://www.wiseri.com/>
- *Jobandtalent*, <http://www.jobandtalent.com/es>

EFE

(\*) **Fátima Báñez, ministra de Empleo y Seguridad Social**

En el portal único de empleo estará toda la información de utilidad para **orientar a los jóvenes** y poner a su alcance todas las herramientas que faciliten la búsqueda de empleo o el inicio de una actividad empresarial en coordinación con la ventanilla única empresarial.

De esta forma, en un mismo espacio web, y **con la colaboración de las comunidades autónomas y de los interlocutores sociales**, se mostrarán las vacantes de empleo de las bases de datos públicas y también de las privadas que se incorporen, garantizando que todas las ofertas cumplan con la legalidad vigente.

Este nuevo portal **incluirá también información sobre los principales yacimientos de empleo** para los jóvenes que estén estudiando, de modo que les ayude a optar por uno u otro itinerario formativo. **Los jóvenes podrán disponer de un expediente digital personalizado** y actualizado que contenga toda la información necesaria para facilitar su colocación.

Asimismo, **el portal dispondrá de un asistente virtual** que ayude a los jóvenes a conocer y optimizar su grado de empleabilidad.

**Fuente: ABC Economía, 11/13/2014**

## ACTIVATE, portal de formación, empleo y emprendimiento de Google

Portal de reciente lanzamiento que tiene muy buena pinta. Las propias indicaciones de lanzamiento son suficientemente explicativas.



### ***Actívate, el primer paso para alcanzar tus metas***

*El futuro del trabajo está en el mundo online, un mundo lleno de posibilidades donde puedes conseguir todo lo que te propongas.*

*En Actívate encontrarás cursos de formación que te ayudarán a ampliar conocimientos en temas que te interesan, información que te permitirá optimizar la forma en la que te presentas a una oferta de trabajo y recursos para poner en marcha tu propio proyecto emprendedor.*

<http://www.google.es/landing/activate/>

- ***Fórmate***
- ***Trabaja***
- ***Emprende***

*Contiene entre otros 20 modelos de CV en función de la especialidad profesional y 6 cartas diferentes de presentación, además de:*

- Cuida tu imagen en Internet
- Trabaja tu networking personal
- Prepara tu entrevista de trabajo
- Ofertas de trabajo
- Becas
- Una vez en el puesto de trabajo...

También se puede “enviar el CV a las empresas más importantes de España a través de la web **DONDE HAY TRABAJO**”



Hemos seleccionado las empresas más importantes de España para que puedas enviarlas tu CV.

Pinchando en la Empresa llegas a su apartado web destinado a Empleo.

1. [AC Hoteles](#)
2. [ACS](#)
3. [Adecco](#)
4. ...
5. [Worten](#)
6. [Zara](#)
7. [Zeltia](#)

Listado completo aquí: <http://dondehaytrabajo.com/buscador-de-ofertas/enviar-cv-a-las-empresas-mas-importantes-de-espana/>

**IDODEUM, interesante también:**

Ofertas de empleo y realización de entrevistas on line:

<http://www.idoneum.com/>



## Portales para buscar empleo en Europa

- **Eures**, portal europeo de la movilidad profesional <https://ec.europa.eu/eures/home.jsp?lang=es>
- **EuroBrussels**, para encontrar empleo en las instituciones europeas <http://www.eurobrussels.com/>
- **Trabajar en Alemania ya**, como el propio nombre indica para trabajar en Alemania <http://www.trabajarenalemaniaya.com/>
- **Erasmusu**, para estudiantes de Erasmus <http://erasmusu.com/es/>
- **Para emigrantes**, para cualquier otro país fuera de España <http://www.paraemigrantes.com/>



## Trabajar en el mundo

Web francamente buena que se actualiza con frecuencia e incorpora ofertas muy interesantes de todo el mundo.



- Parques de aventura
- Campings
- Barcos de fiesta
- Parques acuáticos
- Trabajo en Nueva York
- Socorrista
- Trabajo en Noruega, ...
- Trabajo en Sudamérica

Dispone entre otros de un listado con 54 organizaciones de Sudamérica y Centroamérica donde hacer prácticas y/o voluntariado.

- [Comparte](#) (España)
- [Cáritas](#) (España)
- [Ayuda en Acción](#) (España)
- [Nuevos Caminos](#) (España)
- [France Libertés Fondation Danielle Mitterrand](#) (Francia)
- [Espoir sans Frontières](#) (Francia)
- [Care France](#) (Francia)
- [Artisans du Monde](#) (Francia)
- [ACF – Action Contre la Faim](#) (Francia)

TOMADO DE TRABAJAR POR EL MUNDO

<http://www.trabajarporelmundo.org/>

## YOWORK

Hace tiempo supuse que llegaría el tiempo en el que habría de pagarse por trabajar y aunque en puro rigor no sea así, esto que voy a comentar lo parece. Quiero hablaros y recomendaros sin embargo el portal YO WORK, programas de trabajo.

Lo descubrí en el Mercado de Motores de Delicias de Madrid a finales de 2013. Una chica en un stand explicaba las posibilidades de encontrar empleo fuera de España siempre y cuando se supiera un inglés de tipo intermedio por un periodo de seis meses a un año; me pareció convincente la explicación.

Creo por tanto que es una idea a considerar para jóvenes y las siguientes actividades:

<http://yowork.es/>

- Au Pair
- Practicas cualificadas
- Remuneradas hostelería
- Remuneradas sanitarias
- Work and Travel USA
- Monitor de campamento USA
- ...

*yoWORK es una empresa española ubicada en Madrid que surge para dar respuesta a las necesidades lingüísticas y profesionales de los jóvenes. Nos hemos especializado en los programas de prácticas laborales profesionales en el extranjero, que permiten a los candidatos obtener un excelente nivel de inglés así como experiencia laboral en su campo profesional. Nuestra empresa está fundada por un equipo joven pero con más de veinte años de experiencia en el sector, lo que nos ha permitido colaborar con diferentes partners extranjeros consiguiendo una importante cartera de empresas de diferentes sectores profesionales.*

*Esto supone una gran ventaja para nuestros candidatos que quieren comenzar o continuar su carrera profesional en un ambiente internacional.*

Por ejemplo la práctica en hoteles implica trabajar de 33 a 48 horas semanales en el hotel que te acepte como ayudante de cocina, bar, restaurante, etc., con remuneración de 6 libras por hora y en cualquier lugar de Inglaterra, generalmente en zonas de escasa población. Aceptan también azafatas/azafatos de tren.

Hay sin embargo prácticas para técnicos de laboratorio, arquitectos, ingenieros, médicos, enfermeros, etc.

### **REQUISITOS**

- Mayores de 18 años
- Nivel de inglés intermedio
- Superar entrevista en inglés
- Formulario de inscripción
- Carta de presentación y CV en inglés
- Dos cartas de referencia en inglés
- Certificado de penales

Las gestiones de Yowork por conseguirte una de estas prácticas oscilan entre los 400 a los 1000 euros.



## **Autoempleo y emprendimiento**

Si uno no encuentra empleo, el autoempleo puede ser otra salida.

El autoempleo es la modalidad de empleo en la que uno se contrata a sí mismo como empleado.

Para ello son imprescindibles dos ingredientes fundamentales: confianza en uno mismo y fortaleza de ánimo.

Si no se cuenta siquiera con lo mínimo para emprender y no hay manera de obtener financiación puede y debe de intentarse ofrecer las habilidades profesionales al entorno familiar, de amistad, vecindad, etc.

Las modalidades de autoempleo con mayor posibilidad de éxito son exactamente las mismas que las de cualquier otro negocio tradicional: el nicho de servicio que no se encuentra suficientemente atendido.

### **Ejemplos de sectores donde es posible el autoempleo**

- *Alimentación*
- *Ocio y Tiempo Libre*
- *Comercio*
- *Hogar y actividades domesticas*
- *Reparaciones*
- *Informática*
- *Telemarketing*
- *Teletienda*
- *Telenseñanza*
- *Personas Mayores*
- *Medio Ambiente*
- *Nuevas Tecnologías (Impresoras 3D por ejemplo)*
- *Biotecnología*

- *Grupos de Consumo*
- *Pasarela al cambio o cambios de hábitos*

Hay ayudas para jóvenes emprendedores por parte de ayuntamientos y comunidades autónomas, aunque las exigencias suelen ser elevadas; pero también se puede recurrir a las redes sociales y al crowdfunding o a la financiación colectiva, donde muchos pueden ayudar a quien lo precise si este llega a convencerlos de la viabilidad de aquello que piensa emprender.

Los Bancos no son nada generosos, no obstante conviene preguntarles por si dispusiesen de algún tipo de ayuda para emprendedores.

El Banco de Santander a través de la Fundación Botín es un ejemplo de ayuda a emprendedores:

### **Programa Talento Solidario**

*“El Tercer Sector, que actualmente representa el 10% del PIB y concentra en torno al 6% de la población asalariada, es uno de los motores económicos y de futuro en los que la Fundación Botín ha confiado para desarrollar uno de los programas más innovadores en materia de empleabilidad y solidaridad.*

*Concebido como un proyecto global, el PROGRAMA DE TALENTO SOLIDARIO es una novedosa iniciativa dirigida a localizar el talento de directivos y expertos que están en desempleo para trabajar en el Tercer Sector (fundaciones, Ong’s y asociaciones sin ánimo de lucro) impulsando su profesionalización a través de la incorporación de nuevos profesionales que provienen de otros sectores de actividad”*

[http://www.fundacionbotin.org/programa-talento-solidario\\_accion-social.htm](http://www.fundacionbotin.org/programa-talento-solidario_accion-social.htm)



### **Comunidad de Madrid , empréndelo, cesión de locales low cost**

La comunidad de Madrid también pone su granito a través del alquiler low cost de locales del Ivima con un coste mensual ocho veces menor al de mercado. En marzo del 2014 ya se habían concedido 63 alquileres. Más en:

<http://www.emprendelo.es/>

## Franquicias

Una franquicia consiste básicamente en hacer uso de la concesión que otorga una empresa consolidada para poner en marcha una delegación, haciendo uso del modelo de negocio en la que esta opera habitualmente.

Los márgenes de negocio y condiciones económicas admiten poca negociación, pero tienen la ventaja de que suelen tener éxito, a poco que se elija bien el lugar y se ponga empeño.

Para emprender lo esencial es disponer de la financiación y arrojo precisos, como en cualquier otro emprendimiento. Hay franquicias que requieren una inversión elevada y otras que apenas requieren sino de la voluntad y el acuerdo con el franquiciador.

Una de las páginas más completas sobre este tema en:

[http://www.ifema.es/expofranquicia\\_01/](http://www.ifema.es/expofranquicia_01/) (En Ifema todos los años tiene lugar una de las ferias más importantes de franquicias de todo el mundo)



Fotografía tomada de: <http://www.baquia.com/>

## De parado a empresario

Hay personas que han pasado de parados a empresarios como es el caso del autor del libro de este encabezamiento, Borja Prieto.

El autor anima a bajar el libro desde esta dirección:

<http://desencadenado.com/wp-content/uploads/De-parado-a-empresario.pdf>

Yo añado y repito que cualquier nueva actividad que se emprenda hay que hacerla además desde la conciencia; acomodarse y salir como se pueda del bache o esperar a mejor ocasión para hacerlo, lleva al fracaso individual y contribuye a afianzar el desbarajuste de la crisis.

### DE PARADO A EMPRESARIO, ¿Cómo?

- Paradigmas de la nueva empresa
- Principios de la Carta de la Tierra
- Banca Ética
- Personas, valores, desarrollo sostenible, ejemplos:

*Departamento RR.HH. , Personas, Valores y Sostenibilidad  
PROAZIMUT, <http://82.144.4.195/>*

- *IDEAS, 999 ideas de empresa, en inglés  
<http://www.sixmonthmba.com/2009/02/999ideas.html>*

- **CÓDIGO EMPRENDE, BBVA**

<http://www.bbvacontuempresa.es/>

EMPRENDEDORES: <http://www.emprendedores.es/>





Por ello animo a quienes emprendan apliquen principios éticos y de moral en toda actividad que acometan, como los que se incluyen en La Carta de la Tierra. Un pequeño empresario es un autónomo que da un paso más y contribuye al empleo de otros. Yo que no he sido empresario me animo a sugerir a quienes pongan en marcha una empresa lo hagan pensando en compartir más que en competir. Las empresas que buscan acabar con la competencia o estar por encima de las demás, en algún momento se dan cuenta del error.

En la transparencia de La Carta de la Tierra se incluyen recomendaciones, principalmente relacionadas con las personas, el desarrollo sostenible, la ética y el bien común como guías fundamentales para emprender con conciencia.

Creo que si perseguimos un mundo nuevo y mejor hay que ponerse a ello desde ya. De nuevo no vale a esperar a tener empleo o cualquier otra cosa que nos haga la vida aparentemente más cómoda para ponerse manos a la obra.

## **Principios de Carta de la Tierra**

La Carta de la Tierra es un documento fruto del consenso tanto de la practica totalidad de naciones como de un gran número de instituciones y ONGs de todo tipo. Anima a la responsabilidad con esta y generaciones futuras, al tiempo que nos recuerda la responsabilidad con nuestra propia tierra interior, cuerpo y alma, desde la conciencia y el compromiso social en toda actividad que emprendamos e implique el uso de recursos no renovables.

**Más en:**

**<http://www.fundacionvalores.es/>**

**CARTA DE LA TIERRA <http://www.earthcharterinaction.org/contenido/>**

### ***PREÁMBULO***

*Estamos en un momento crítico de la historia de la Tierra, en el cual la humanidad debe elegir su futuro. A medida que el mundo se vuelve cada vez más interdependiente y frágil, el futuro depara, a la vez, grandes riesgos y grandes promesas. Para seguir adelante, debemos reconocer que en medio de la magnífica diversidad de culturas y formas de vida, somos una sola familia humana y una sola comunidad terrestre con un destino común. Debemos unirnos para crear una sociedad global sostenible fundada en el respeto hacia la naturaleza, los derechos humanos universales, la justicia económica y una cultura de paz. En torno a este fin, es imperativo que nosotros, los pueblos de la Tierra, declaremos nuestra responsabilidad unos hacia otros, hacia la gran comunidad de la vida y hacia las generaciones futuras.*

Estos son algunos de sus artículos esenciales:

1. Respetar la Tierra y la vida en toda su diversidad.
2. Cuidar la comunidad de la vida con entendimiento, compasión y amor.
3. Construir sociedades democráticas que sean justas, participativas, sostenibles y pacíficas.
4. Asegurar que los frutos y la belleza de la Tierra se preserven para las generaciones presentes y futuras.

**II. Integridad ecológica**

**III. Justicia social y económica**

**IV. Democracia, no violencia y paz**

...

**10. Asegurar que las actividades e instituciones económicas, a todo nivel, promuevan el desarrollo humano de forma equitativa y sostenible.**

- a. Promover la distribución equitativa de la riqueza dentro de las naciones y entre ellas.
- b. Intensificar los recursos intelectuales, financieros, técnicos y sociales de las naciones en desarrollo y liberarlas de onerosas deudas internacionales.
- c. Asegurar que todo comercio apoye el uso sostenible de los recursos, la protección ambiental y las normas laborales progresivas.
- d. Involucrar e informar a las corporaciones multinacionales y a los organismos financieros internacionales para que actúen transparentemente por el bien público y exigirles responsabilidad por las consecuencias de sus actividades.



## **Repoblación de pueblos abandonados**

De unos años a esta parte se aprecia un retorno significativo de personas que buscan en el pueblo de sus ancestros una salida a la ciudad saturada y con escasez de ofertas de empleo.

En Internet hay foros y propuestas muy interesantes. Es conveniente sin embargo tener presente que el pueblo resulta duro y hay que tener muy claras las cosas antes de emprender un viaje que puede resultar efímero, si no media un proyecto de compromiso y sobre todo compartido.

Yo sigo a través de Facebook a un grupo muy animado de personas organizadas a través del blog:

### **Repoblación de pueblos abandonados**

<http://re poblacionpueblosabandonados.jimdo.com/>



En este blog se anuncian iniciativas y se solicitan participantes para las mismas. En especial en cuanto concierne a:

- Empleo rural
- Autosuficiencia
- Alquiler y venta sin intermediarios
- Familias emprendedoras
- Pueblos deshabitados, recuperados con o sin habitantes
- ...

## **Oportunidades en el mundo rural**

El regreso al mundo rural tiene además un atractivo nuevo con las posibilidades que brindan las nuevas tecnologías de las comunicaciones.

En el medio rural el coste de la vida por lo general es más asequible y las oportunidades de emprendimiento abren un abanico de opciones diferentes a los de la gran ciudad.

Del Blog Alternativo, que me parece muy serio, he entresacado algunas ideas de actividades en el entorno rural. Más aquí:

<http://www.elblogalternativo.com/2013/06/04/oportunidades-de-negocio-en-el-entorno-rural-pdf-gratuito/>

## **Oportunidades de negocio en el medio rural**

- Criaderos de caracoles
- Criaderos de setas
- Congelación de verduras de huerta
- Cereales ecológicos
- Cultivo cosmética y perfumería bio
- Tienda on line
- Cultivo plantas medicinales
- Cultivo de algas
- Cultivo de trufas
- Apicultura
- Reciclaje y gestión de residuos
- Cuidado a domicilio personas mayores
- Servicios de proximidad
- Reparaciones a domicilio
- ...

## Ecoaldeas

Las ecoaldeas rizan el rizo del retorno a lo rural. Son espacios naturales, generalmente alejados de poblaciones, organizados para la convivencia y el autosostenimiento de familias o de personas de manera individual, que deciden cooperar en la creación de un pueblo en miniatura, donde todos comparten y mantienen lo común.

El autosostenimiento se consigue de diferentes maneras, desde el cultivo y venta de productos ecológicos y artesanos al ejercicio de la profesión habitual del ecoaldeano, que tiene lugar habitualmente en la proximidad y la ecoaldea por hogar.

La persona que a mi juicio más sabe de Ecoaldeas en España es “Ulises” (José Luis Escorihuela, <http://www.elcaminodelelder.org>). Yo personalmente he visitado y permanecido unos días en dos de ellas y la experiencia me ha gustado; reconozco sin embargo la dificultad que implica la confrontación de personalidades ante la dureza del medio y los roces emocionales, que inevitablemente surgen en la convivencia.

Curiosamente una de las tareas más importantes en cualquier ecoaldea que pretenda mantenerse, se centra al principio más en la resolución de conflictos entre los ecoaldeanos, que en la propia marcha de la misma.



La web donde mejor se explica todo lo relacionado con Ecoaldeas es SELBA:

<http://www.selba.org/>

### **ALGUNAS ECOALDEAS Y COMUNIDADES EN ESPAÑA**

Ecoaldea Lakabe, Navarra - [lakabeko@gmail.com](mailto:lakabeko@gmail.com)

Más información: [lakabeko@gmail.com](mailto:lakabeko@gmail.com), 948392002 - 948392052, preguntar por Mabel o Rosa

Cortijo Los Baños Al Hamam, Almería - [www.cortijo-al-hamam.com](http://www.cortijo-al-hamam.com)

Más información: [info@cortijo-al-hamam.com](mailto:info@cortijo-al-hamam.com) 950525250 - 69649836

Nuevo! Arcadia, Girona - [www.arcadia.cat](http://www.arcadia.cat)

Más información en [www.marcelvega.com](http://www.marcelvega.com) - Tel: 972 190 435

Pinos del Conde, Ávila

En Hoyo de Pinares, Ávila. Contacto: [imma.morales@gmx.net](mailto:imma.morales@gmx.net).

Ecoaldea Los Portales, Sevilla - [www.losportales.net](http://www.losportales.net)

Can Masdeu, Barcelona - [www.canmasdeu.net](http://www.canmasdeu.net)

*“Disuade de litigar. Persuade a tus vecinos para que lleguen a un arreglo siempre que puedas.*

*Hazles ver que a menudo el supuesto ganador es en realidad un perdedor, en honorarios, gastos y pérdida de tiempo. Como mediador el abogado tiene una gran oportunidad de ser un buen hombre. Y aún habrá suficiente negocio.”*

Abraham Lincoln

Aquí actualizadas prácticamente todas las ecoaldeas que quieren darse a conocer:

<http://rie.ecovillage.org/>

## Propuestas imaginativas

Echándole imaginación José María Iñigo y David Zurdo, ambos periodistas, escribieron hace dos o tres años un libro titulado, titulado **65 maneras de conseguir 600 euros extra**. Algunas de sus ideas siguen vigentes. He aquí algunas de las propuestas.

Paseador de perros

Lector o narrador para personas mayores o ciegas

Mecánico a domicilio

Extra de TV y Cine

Rellenar encuestas de Internet

Venta del propio cabello (Justino Delgado, el mayor almacén natural de pelo humano del mundo, Madrid, 700 euros por una buena cabellera,

<http://www.justinodelgado.com/>)

Recadero/ acompañante

Crear un foro que atraiga publicidad en Internet de un tema que dominemos

Cocinero/a a domicilio

Lavacoches a domicilio

Pequeñas reparaciones domesticas

Canguro/a

Coger y pelar piñones

Llevar coche a la ITV o taller

Hacer cuadros de nudos

Duplicación de discos y grabación de memorias...

Arreglos personalizados de ropa

Taxista a tiempo parcial

Secretario particular por horas

Chófer por horas





### 3 - DESARROLLO DE LA MUSCULATURA DEL SER

De igual manera que se practica el ejercicio físico para desarrollar la musculatura corporal y una mejor salud del cuerpo, es preciso simultáneamente desarrollar y mantener a punto las musculaturas psicológica, emocional y espiritual.

La musculatura psicológica se ejercita desde la atención, el discernimiento y una pizca de sentido común. Los seres humanos venimos programados de origen con una falla que nos impele de continuo al temor y al sufrimiento. Sin embargo, la vida es neutra; no hay una mayor predisposición a lo bueno que a lo contrario. El mecanismo de equilibrio es extremadamente delicado; pero evidentemente quien tiene un mayor conocimiento de cómo equilibrar su balanza vive mucho mejor.

Hace unos días, al comienzo del mes de marzo de 2014, escuché a una persona en silla de ruedas decir que **la mayor discapacidad es la de la falta de conocimiento.**

Para ser “**autónomos en la vida**” se torna preciso pues conocer y leer nuestro manual de uso. Pero, ¿dónde se encuentra este manual? Para encontrarlo detengámonos antes en:

## Las causas más comunes del sufrimiento

Son a mi juicio las siguientes:

- Ignorancia
- Egoísmo
- Miedo
- Apegos

<http://www.slideshare.net/DharmavsKarma/la-causa-del-sufrir-presentation>

Ignorancia porque lo único que se acumula en esta vida es experiencia; ni siquiera los recuerdos nos pertenecen; sólo acumulamos vivencias. Aferrarse a lo efímero es mantenerse permanentemente en la zozobra. Egoísmo porque cuanto más pretendo acumular más pesada se vuelve mi mochila del Camino de Santiago: aceptar la vida como senda y recorrerla ligero de equipaje; Temor porque siendo el miedo libre la muerte es tan real como la vida y forma parte de la misma.



**Yo, con Alex, un chico australiano de 19 años con el que coincidí en las íntimas etapas de un camino de Santiago en 2013**

## Las cuatro nobles verdades de BUDA

Incluyo este texto de las cuatros verdades obtenido de Internet porque puede ayudar a entender mejor la causa del sufrimiento.

*Dicen las Cuatro Nobles Verdades:*

*La Primera Verdad es que existe el dolor y el sufrimiento, son reales. La existencia humana es de dolor y sufrimiento transitorio. Quien conoce las causas de la existencia sabe que la vida tal cual es, debe contener dolor y sufrimiento. El hecho de nacer, enfermarse, envejecer, morir, estar separado de lo agradable y lo que se desea; todo eso es sufrimiento.*

*La Segunda Verdad es que la causa del sufrimiento es el deseo. Deseos de las cosas temporales y perecibles. Deseos que pasan de encarnación en encarnación, junto con el ansia de vivir en el mundo de la materia. Estos deseos y ansia de vivir con los que se nace, causan el sufrimiento.*

*La Tercera Verdad es que la natural extinción del deseo acaba con el sufrimiento, al no haber sed de existencia ni deseo provocado por la ignorancia.*

*La Cuarta Verdad es que el sendero que lleva a la extinción natural del deseo es el del Óctuple Sendero, el de la recta acción, recto esfuerzo, recto pensar, recta fe, recto juicio, recta palabra, recto propósito y recta meditación.*

*Estas cuatro simples nobles verdades son un Nuevo Conocimiento no influenciado por anteriores encarnaciones.*

*Os dice la Enseñanza sobre el Óctuple Sendero:*

*Lo primero a lograr es tener el Concepto Correcto de todas las cosas pues logra el hombre un nuevo conocimiento, suyo propio, si en relación a cada cosa se forma su concepto correcto no influenciado por las vivencias de anteriores encarnaciones. Ello permite Juzgar Correctamente lo conocido, con lo que surgen las Palabras Correctas para expresar lo correctamente conocido y juzgado. Esto lleva a la Acción Correcta que da lugar a la Correcta Situación en el mundo que se vive. Se adquieren entonces los Correctos Hábitos con una Correcta Memoria. Todo el proceso culmina con la Contemplación Correcta que permite mirar el mundo exterior puramente en su esencia.*

## AUTOESTIMA

La autoestima tiene que ver en cómo me veo a mí mismo y no en cómo creo verme en los demás.

En el momento en el que concedamos a los demás el poder de recrearnos con su mirada quedamos cautivos de su voluntad o del estado de ánimo de estos.

### ESPEJO EXTERNO



La fotografía que acompaña esta transparencia obtenida de Google Imágenes es muy recurrente en los ejemplos que se asocian con la autoestima.

*- Mira tus ojos y contéplalos cada vez más chispeantes, más serenos, con más fe y decisión de triunfar, porque ahora sabes que: "YO PUEDO, SOY CAPAZ y lo lograré". (Seperiza)*

La transparencia refleja perfectamente que es autoestima. Un gatito se ve a sí mismo como un león. Eso es autoestima. ¿Cuántos leones o leonas no se verán de manera equivocada como gatitos e incluso como ratones?

El espejo de baño puede ser un buen aliado para salir de dudas. Evidentemente hay que echarle valor para aceptar lo que uno es, la edad que tiene y el continuo del tiempo. Sin embargo, la mirada amable, el

amar al cuerpo y lo que esto conlleva de cuidado hasta el fin de la existencia, facilitan el camino.

Un ejercicio muy recomendable y que puede cambiar significativamente nuestro estado de ánimo e incluso nuestra vida es comenzar el día mirándonos al espejo y repitiendo por tres veces:

- *Me amo, me acepto y me libero* (**Elien, Tesana**)

Todos los días como disciplina al levantarse (durante al menos 21 días)  
Por las noches antes de dormir repetir lo mismo.

A media tarde o cuando sea posible pero nunca antes de dormir, repetir también por tres veces:

- *Te amo, te libero y te disuelvo en el cosmos* (dirigidos en este caso a la persona o situación que nos haga sentirnos muy mal). Cuesta, pero es tremendamente liberador.

## ESPEJO INTERNO

El espejo interno por el contrario es ese en el que nos vemos por dentro cuando cerramos los ojos. Si me veo de una manera determinada, generalmente más joven y entusiasta cuando cierro los ojos ¿por qué cuando los abro no sigo en esa disposición?

Algo que realmente funciona para aumentar autoestima es escribir un guión de sueños o de aspiraciones vitales. Lo escrito, preferiblemente manuscrito, tiene el poder del compromiso con uno mismo. ¿Cuáles son las guías que me conducen a aquello que realmente aspiro; qué cosas me producen mayor felicidad?

Un guión de sueños es una guía que nos recuerda en todo momento cuáles son nuestras metas y cuál el compromiso que mantenemos con la vida. Cualquier cosa que desee que no implique dolor ajeno es perfectamente asumible por el universo. Desde volar en globo a encontrar a la mujer u hombre más hermosos y que mayor felicidad emitan, o encontrar un empleo y experimentar las sensaciones más placenteras.

Escribe, eso sí, con lógica y coherencia. Lo que se pide con fuerza y convencimiento llega más pronto que aquello difuso o que entorpece a otros.

La abuela Margarita, una chamana mexicana, que fue maestra de escuela y ahora imparte feminidad y maestría de vida a mujeres y hombres suele decir a menudo **“cuando quiero pedir algo a Dios me lo pido a mí misma”**

La transparencia muestra unas líneas genéricas de un guión de sueños.

## **Escribe tu guión de sueños, ¿funciona?**

- Lo escribo y pongo el papel sobre mi mesita de noche
- Me pido a mí mismo: paz, sosiego, alegría...
- Buenos sueños en la noche
- Salud física y mental
- Amor y un mundo mejor
- Sonrisas
- Paz
- Buenos amigos, un buen empleo
- Todo cuanto se me ocurra y sea razonable
- Todo lo que no sea razonable pero no haga mal a otros
- ...



## Sonrisa

La sonrisa es otro de los secretos para una vida más plena. Sonreír es salud, alegría y alarga hasta un treinta por ciento más la vida.



**Yo mismo sonriendo**

Hay terapias que sanan solo con risas. Cuanto dolor atrancado podría irse por el desagüe de lo transmutado tan solo con unas buenas risas. No veáis televisión antes de iros a dormir y si lo hacéis que sean cosas amables y preferiblemente que os hagan reír.

Dicen respecto de la risa los payasos sin fronteras:

*Según los expertos, **la risa** produce una serie de efectos tanto a nivel físico como psicológico. Libera endorfinas (hormonas relacionadas con la ausencia de dolor y el bienestar), activa diferentes músculos, aumenta la cantidad de aire que movilizan los pulmones, activa el sistema inmunológico, genera estados de ánimo más positivos para relacionarse con uno mismo y con los demás, potencia la creatividad... Este conjunto de efectos es remedio en muchos casos pero también es una especie de “barrera” protectora. Pero todo esto no lo dice Payasos Sin Fronteras, ya que en realidad no somos “académicos” de la risa. Los payasos son expertos en interactuar con su público y facilitar que fluyan la comicidad, el buen humor y la risa. El trabajo de Payasos Sin Fronteras se lleva a cabo en situaciones de precariedad crónica, exclusión, guerra, catástrofes: circunstancias sociales en las que las personas ya están sufriendo problemas emocionales y psicológicos y por tanto ya no cabe hablar de prevención. Pero es cierto que llevar una vida donde el **buen humor** y la risa están presentes de forma regular es una excelente protección frente a las situaciones que tienden a desequilibrarnos.*

<http://www.guiainfantil.com/1100/payasos-sin-fronteras-entrevista-a-jesus-gonzalez.html>



## Respiración

La respiración es otra de las claves para aumentar nuestra autoestima.

Tenemos las respiraciones contadas y sin embargo generalmente no somos conscientes de las mismas. Es evidente que de no respirar moriríamos al cabo de poco más de tres minutos. Pero respirar conscientemente es integrar cuerpo, emoción y pensamiento en cada acto de inspiración, mantenimiento y expiración: tomo vida, retengo; devuelvo vida.

Si a lo largo del día hago de tres a cuatro inspiraciones abdominales profundas y me hago consciente de las mismas, el pensamiento se detiene siquiera sea unos segundos. Basta tan sólo eso para que algo de luz entre en cualquier cabeza estresada.

Dice Elien respecto de la respiración consciente:

*La frecuencia natural de la tierra es un proceso continuo constante de implosión y explosión y así los universos, y así los cielos y así los mares. Es cuestión de detenerse y sentarse frente a la orilla y observar como coge y suelta, todo, en ese vaivén; ese es un movimiento que es un baile. Vas y vuelve, vas y vuelve, el sol y la luna, el sol y la luna...pero entre el sol y la luna hay un pequeño espacio donde no hay sol ni hay luna, o por lo menos a los ojos de nosotros, o no a los ojos de todo el planeta, al ojo común.*

*Si tuvieras un telescopio "intuitivo" para mirar hacia dentro de tu cuerpo podrías ver lo que ocurre dentro de tus células, cuando inhalas y exhalas.*

*Es por esto que debemos ser conscientes de nuestra respiración, a cada instante.*

*Muchas veces nos sorprendemos conteniendo la respiración, lo hacemos inconscientemente buscando vida. Pero si mantienes la respiración y mantienes un pensamiento hacia la respiración que estas conteniendo entonces ese pensamiento tiene mayor fuerza para crearse.*

<http://terapiassanadoras.ning.com/profiles/blogs/respiracion-consciente-conviertela-en-un-proceso-de-regeneracion> .

## ¡Canta y escucha música, baila!

Hay investigaciones que señalan la necesidad de cantar y escuchar música como practica de autoestima y de como esto beneficia tanto al cuerpo como al ánimo.

En ocasiones basta con cantar bajo la ducha, en el campo a pleno pulmón o con los amigos. Los agradecen los pulmones y lo agradece sobre todo nuestro corazón y nuestro sistema nervioso.

De otra parte escuchar buena música es un ejercicio maravilloso de amor terapéutico hacia nosotros mismos.

Personalmente lo primero que hago cada mañana es encender el hilo musical de **Spotify** a través de mi ordenador. Toda la música que uno pueda imaginar se encuentra en Spotify. Tiene un coste mensual de unos cinco euros, pero es el mejor dinero invertido. Hay alternativas gratuitas no obstante. Busca en google “**alternativas a spotify**” – **fotografía obtenida de la página de spotify** –

**Bailar de otra parte desentumece, socializa y alegra.**



<https://www.spotify.com>

## ¡Medita!

Meditar es reencontrarse con uno mismo. Realmente la mejor pareja que uno pueda hallar se encuentra en su interior. Cuando uno se quiere y se encuentra a sí mismo es cuando el caminar en otra compañía se hace más grato que nunca. La meditación es la vía al equilibrio del sistema nervioso y la antesala del mundo en el que nos gustaría vivir a casi todos.

Quien no tenga paciencia puede meditar incluso con los ojos abiertos o hacerlo solo un par de minutos al levantarse por las mañanas, preferiblemente en este caso con los ojos cerrados y la columna vertebral recta. El hecho de cerrar los ojos estando despiertos ya es de por sí relajante.

La manera de no distraerse con pensamientos torturantes es no luchar contra ellos aunque tampoco engordarlos, repitiendo el mantra de lo que necesitemos en cada momento:

- *Paz, paz, paz*
- *Paciencia, paciencia, paciencia*
- *Luz, luz, luz...*

Funciona, os lo aseguro. En la fotografía Sagrario, mi esposa, meditando en el Parque del Manzanares, Madrid.



***Se le preguntó al Buda ¿qué has ganado con la meditación? Respondió, nada. Sin embargo te digo que he perdido la ira, la ansiedad, la depresión, la inseguridad y el miedo a la vejez y la muerte.***

Elieen nos recuerda respecto de la Meditación que es practica ***“para despertar tus dones, los dones de tu SER, de tú esencia, aquellos que te permiten seguir en tu propio camino, encontrar la alegría y la paz que habitan en ti. Aquellos dones que te permiten descubrir el maestro que eres, integrándolos en tu cuerpo y tu mente”***

Desde esta página se puede acceder a sus meditaciones:

<http://terapiassanadoras.ning.com/>



**Elieen meditando con los ojos abiertos.**

## Atención y discernimiento

Todo en nuestra vida deberíamos de hacerlo con atención y discernimiento. Una sola cosa en cada ocasión y no anticiparse a los miedos, porque lo de mañana por mucho que me anticipe no puedo hacerlo hasta mañana.

De hecho todo lo deberíamos de hacer conscientemente. Atentos, con discernimiento y coherencia, haciendo de cada momento un acto de conciencia:

- *Pensar*
- *Hablar*
- *Comer*
- *Amar*
- *Hacer*
- *Sentir*
- *Caminar*
- *Buscar empleo...*

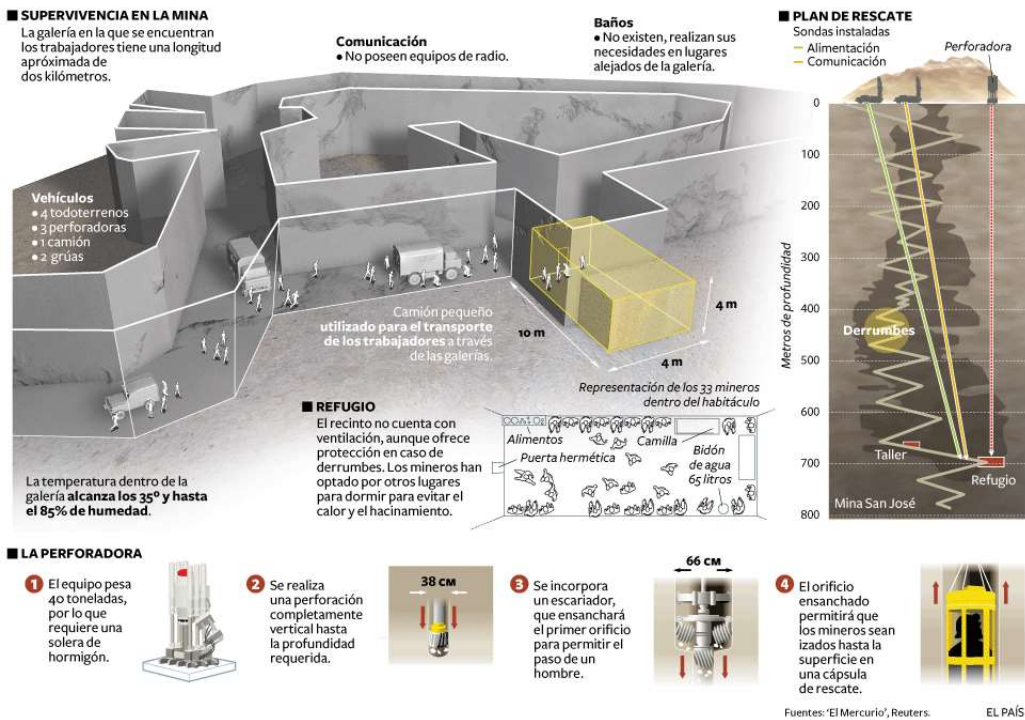
Esto no obvia que si uno ha caído y no puede levantarse por sí mismo deba de pedir ayuda. La autoayuda y la autoestima están bien, pero en ocasiones no son suficientes. No resulta desmerito pedir ayuda cuando la congoja nos invada y pase de estacionaria a permanente. Es una creencia más pensar que nadie puede ayudarnos en lo “nuestro”. Una persona puede ver lo que otra no ve de sí misma. Lo curioso de la carga que nos desestabiliza es que quizás ni siquiera corresponda a nuestro equipaje, sino al de nuestros padres, abuelos o ancestros anteriores.

Uno de los acontecimientos televisados de mayor impacto para mí fue el del rescate de los treinta y tres mineros chilenos atrapados durante setenta días a setecientos veinte metros. Durante tres días estuvieron en completa incomunicación; no sabían lo que ocurría arriba y si pensaban hacer para sacarlos. Sin embargo, mantuvieron una serenidad que se me antoja digna

de superhombres; es evidente en todo caso que de no haber habido un cable nunca hubiesen salido del agujero.

Tal vez los números indican además de ritmo, señales o indicaciones. Treinta y tres es el número maestro por excelencia en todas las disciplinas esotéricas y exotéricas o en el cristianismo, y es el más alto grado al que puedan aspirar los masones. Tres días de oscuridad para de nuevo engancharse a la vida a través de un hilo. Demasiadas coincidencias como para no advertir al menos una enseñanza. La serenidad es el camino y la mano amiga el enganche con la vida.

### Treinta y tres mineros atrapados durante 70 días a 720 metros



## 4- DESARROLLO DEL BUEN PENSAR

El doctor Iván Seperiza Pasquali lleva más de catorce años compartiendo desde Internet sus conocimientos sobre el arte del buen pensar.

Durante todo este tiempo he venido siguiéndole y he tratado de aplicar sus enseñanzas. Para mí ha habido un antes y un después de descubrir a Seperiza.

Un mal pensamiento tardar horas en digerirse y sus consecuencias pueden ser inesperadas y devastadoras. Lo sé por experiencia.

Un ejemplo de lo nefasto de mantenerse en un mal pensamiento es, como ya se ha mencionado, cuando alguien se pone en carretera y en sus manos un coche, sin ser consciente de que apenas ve poco más allá de que lo que el pensamiento obsesivo le permite. Puede provocar un accidente, matarse y matar a inocentes.



Recomiendo bajarse el manual del arte del buen pensar. Se puede hacer desde: <http://www.isp2002.co.cl/manual.htm>

Las técnicas que recomienda el doctor Seperiza para el arte del buen pensar son muy sencillas.

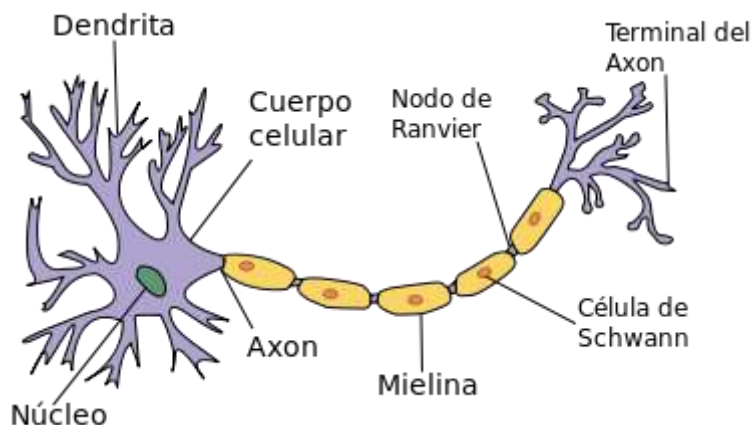
Estas son resumidas las recomendaciones que hace, algunas ya comentadas:

- *Técnica del espejo externo e interno*
- *Autoapoyo*
- *Visualización creativa*
- *La sonrisa*
- *La música*
- *Las repeticiones útiles*
- 

La mente humana y el soporte físico que le da cabida: el cerebro, es como un ordenador sutil compuesto de unas cien mil millones de neuronas. Cada neurona se interconecta a su vez a un terminal denominado axón a través de unos mil microtúbulos, dotados cada uno de ellos de un solo electrón. Este solitario electrón del microtúbulo realiza el prodigio cuántico de transmutar lo físico en luz e información, que conecta cuánticamente lo físico con lo sutil.

Lo sutil es la dimensión en la que descansa y toma hogar nuestra conciencia; espacio en el que moramos eternamente tanto sea o no consciente el cuerpo efímero como a través de la esencia para siempre.





Sin embargo la ciencia en general, como ya se ha dicho y es tan sólo mi opinión, o la de la mente en particular no son asépticas. Están fundamentadas en el interés. Hay investigadores con un corazón y entrega más allá de lo imaginable, pero la ciencia al servicio del materialismo conduce a la dualidad extrema. La ciencia no es la verdad; es una parte de la verdad si es para el bien común. De la ciencia de la mente apenas se conoce poco más allá de lo superficial. No obstante de la práctica del buen pensar lo poco que se sabe hace más fácil la vida.

Es la persona de manera individual la que tiene que asumir que el simple acto de pensar tiene consecuencias. Antes que hubiese nada hubo un pensamiento. Antes de la naturaleza estuvo el verbo, emanación del pensamiento de Dios. Lo más hermoso que uno pueda imaginar hecho por la mano del hombre ha sido antes un pensamiento, desde una obra de arte a un jardín; desde un barco a una barra de pan humeante.

De igual manera lo más horrible que alcancemos a imaginar es o ha sido antes un pensamiento, desde un campo de concentración a una guerra de exterminio.

El pensamiento tiene inercia por sí y la manera más conveniente de coexistencia con él es la contemplación y no el engorde. Esto último depende exclusivamente de la voluntad, que es cosa del corazón y no de la cabeza.

Si llega un pensamiento perturbador lo mejor es no luchar contra él, porque el pensamiento siempre vence.

No luchar implica aceptar al visitante aunque sin darle conversación.

Una técnica muy sencilla es repetir varias veces la palabra cancelado cuando el pensamiento nos agobie.

### **PENSAMIENTO POSITIVO, CEREBRO COMO CPU**

- Cerebro tiene 60.000 pensamientos diarios, la mayoría negativos
- Se manifiestan las creencias; los pensamientos son sus consecuencias
- Mano izquierda pensamientos negativos
- Mano derecha pensamientos positivos
- Cuando un pensamiento nos machaque
- Pensar en lo que nos agrada, repetir cancelado tres veces y revertir el pensamiento
- Siempre tengo buena salud; buenas digestiones; buenos amigos
- Evitando la palabra **no voy a pensar en mi ex pareja; no voy a fumar...**
- La mente no entiende el no.

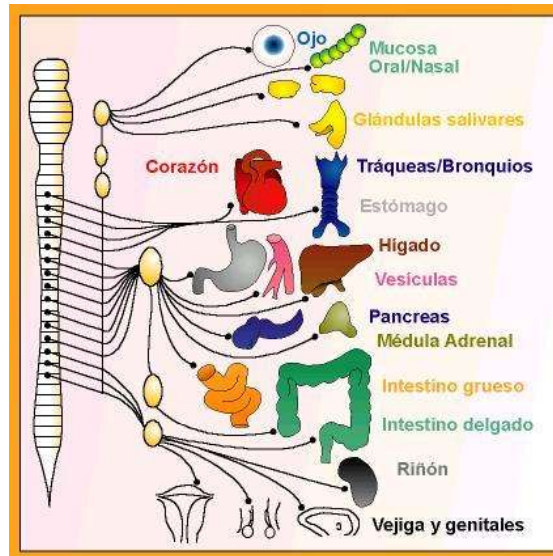
CANCELADO

De hecho y siguiendo con la analogía del ordenador el pensamiento traduce lo que el cerebro dicta en forma de órdenes que llegan a los órganos y vísceras del organismo. Básicamente nuestro cerebro es un supercomputador, que a través de un gran cable de comunicaciones – médula espinal – conduce a todas y cada una de nuestras células las instrucciones que de él emanan.

Si el pensamiento es benéfico el cuerpo se mantiene en sosiego e incluso rejuvenece; si por el contrario es desagradable daña órganos y vísceras, que se resienten y pueden incluso hacernos enfermar gravemente.

Un pensamiento positivo puede ser cualquier cosa que nos agrade, desde una comida, a la sonrisa de alguien especial, un chiste o mirar al cielo e imaginar transparentemente que pensamos justo lo que estamos viendo.

***CABLES que desparraman nuestros pensamientos: Sistema simpático, inconsciente, automatismos del cuerpo***  
***Sistema parasimpático, consciente, mente***  
***Sistema gran simpático, conciencia***



Fotografía tomada de: <http://recursostic.educacion.es/>

De hecho basta saber que somos en esencia el cerebro del que cuelgan a través de millones nervios los órganos y vísceras. Cualquier pensamiento o emoción tiene un reflejo inmediato en estos.

Por ello hay que recordar que los pensamientos tienen consecuencias. Se pueden incluso manifestar horas después de haberlos tenido. Por ejemplo una mala mirada, una mala respuesta o un incomodo que nos haga sentirnos mal sin saber bien la causa.

Estoy repitiendo conceptos elementales siguiendo las pautas de Seperiza. Las repeticiones son útiles. Bien es cierto que una mentira repetida mil veces nunca llega a ser verdad; pero una verdad repetida mil veces moldea para siempre nuestro carácter y hace más amable la vida.

Verdades simples son:

- *Estoy vivo*
- *Contemplo lo que sucede y no juzgo*
- *Siento*
- *Respiro*
- *Agradezco...*
- 

**Por eso la importancia de pensamiento, palabra, acción y sentimiento**



**Fotografía en la transparencia tomada de Cuerpo Vital**

En realidad todo es o ha sido antes un pensamiento. Un papel, un ordenador, un edificio, cualquier prenda que nos vista... Lo que se fija en el subconsciente del niño que siempre somos ha sido antes un pensamiento en el padre, la madre o el entorno. Por ello hay que pensar en lo que se dice y cómo se dice. Las consecuencias de un pensamiento van desde el cero al infinito, del infierno a la gloria.

Hay un mecanismo en nuestra mente que impide no pensar, pero hay también una capacidad en la voluntad humana que puede a su vez no engordarlo. Si yo engordo un pensamiento, y le doy alimento adicional, me puedo por ejemplo convertir en un monstruo y quemar a mis hijos sólo por hacer daño a la madre. Si por el contrario contemplo el pensamiento obsesivo y no lucho contra él, al cabo de un tiempo se va diluyendo, y un potencial destructivo que podría haber sido abre otras opciones muchísimo mejores.

## **5- EMOCIONES Y SALUD**

**¿Qué es la emoción?**

*Lenguaje del alma y del ego que se expresa a través del rostro, manos, cuerpo, vibración...*

*Equilibrio al que aspira nuestra siquis frente las tensiones externas y la vida en convivencia.*

*El desplazamiento que media entre uno u otro extremo (amor/temor), eso es la emoción.*



Fotografía tomada de: <http://recursostic.educacion.es/>

Sin embargo, abordar el tema de las emociones y su repercusión sobre la salud mental y física, desde un punto de vista de usuario, apenas conocedor de los mecanismos básicos, es tarea cuando menos subjetiva y predispuesta un tanto a la simplificación.

No obstante, no hay a quien importe más la salud que a uno mismo. En torno a la salud orbita todo: el alimento, la mente, el alma y el propósito que nos lleva a transitar por el camino de la vida y la propia trascendencia de esta.

*Una buena salud emocional es esencial para abordar la búsqueda efectiva de empleo.*

La salud, entendida como equilibrio, armonía y coherencia que aspira a la no perturbación, atañe cuando menos a tres aspectos o dimensiones esenciales de nuestro ser: el físico, mental y espiritual.

Pero intentar entender el cuerpo sin tener en cuenta la mente o el alma es como tratar de hacer funcionar un ordenador que carezca de programas o se encuentre apagado.

Por ello la salud, así como su contraria la enfermedad, tiene su origen tanto en el pensamiento/sentimiento, como en el ADN de las células incurso en ellas. El programa operativo (Windows del alma) que nos conforma como seres trascendentes, viene en serie desde el nacimiento y apenas si no es dado hacer costosísimas y leves modificaciones al mismo. Por el contrario, el pensamiento/sentimiento si es modelable, sujeto a voluntad y probablemente el único aspecto diferencial respecto de otras criaturas que caracteriza nuestro supuesto libre albedrío.

El pensamiento/sentimiento adopta formas manifestadas a través de la emoción.

Hay dos emociones que integran todas las demás: el AMOR y el TEMOR. El rostro sin embargo refleja sólo cuatro emociones básicas:

- *Felicidad*
- *Ira*
- *Sorpresa*
- *Tristeza*



Fotografía:

<http://www.lavanguardia.com/vida/20140206/54400885921/humanos-tipos-emociones.html>

El amor mantiene unidas a las células del Ser, de no existir este vínculo directamente la vida no se expresaría en el lenguaje que conocemos; el temor sin embargo es catalizador de la disgregación celular y anticipo de la enfermedad.

El cuerpo humano es asimismo un holón o representación fractal de la Tierra, a la que pertenece, y adopta una forma: la de la geometría del cielo, de donde vienen el orden y latido, representados en lo bello, el arte, el anhelo de trascendencia y la conciencia de Dios.

La analogía entre la Tierra y el hombre es similar a la de una madre respecto de su hijo. En ocasiones se asemejan como dos gotas de agua; en otras hay que esforzarse para dar con el parecido.

El agua es la molécula trina por excelencia y no hay dos gotas que sean iguales; dos valencias de hidrogeno y una de oxigeno conforman la geometría que fluye en búsqueda de la perfección, modelando el cuerpo, la Tierra y todo lo que es.

El agua se expresa a su vez como canal por el que discurre el Ser y es vehículo desde el que la emoción es manifiesta, pensamiento/sentimiento que distingue al hombre de otras especies, si se exceptúan cetáceos y animales de sensibilidad similar a la humana.

El planeta más que Tierra, AGUA, donde vivimos, tiene aproximadamente un treinta por ciento de tierra y un setenta por ciento de agua. El ser humano oscila entre un cincuenta y un ochenta por ciento de agua, dependiendo de su edad y estado de salud.

La vida humana, movimiento, se expresa también en ciclos, tal como lo hacen la propia Tierra y los Cielos; estaciones del año que se suceden unas a otras; días que siguen a la noche y estas al día; movimientos



celestes precisos y rotación de estrellas, en armonía delicada reflejo del acto inmanente de la creación.

El desajuste de nuestro Ser aparece cuando nuestra esencia (conciencia) se aleja de este orden. Esto es en cierta medida comparable a lo que sucede con un ordenador que emite impulsos de sincronización no coherentes con los del resto de programas o componentes que lo conforman. Si la sincronización no se da en el pico o valle correspondiente, las distintas partes (CPU, RAM...) no atienden el ritmo del reloj central y dejan de funcionar o lo hacen de manera incorrecta.



**Influencia del pensamiento en una gota de agua. Fotografía de la web de Masaru**

**Emoto: <http://www.masaru-emoto.net/>**

## **Emociones y cuidado del cuerpo**

En una persona más o menos equilibrada un setenta por ciento de los pensamientos son pensamientos basura, hechos y fantasías que sólo tienen lugar en su mente. Nótese por cierto la similitud con la proporción de agua en el cuerpo humano, vehículo conductor de la emoción, así como la cantidad de tierra alterada por la mano del hombre.

La materialidad y el apego a lo externo que provoca la emoción inducida por el temor conducen invariablemente a relegar la salud a segundo o tercer término en nuestras prioridades. Contemplar al Ser en panorámica conlleva sin embargo a la consciencia de la trinidad excelsa, equilibrio perfecto de cuerpo, mente y alma.

La única manera sensata de vivir la vida es desde la conciencia a través del amparo y de lo mejor que nos ofrezca la ciencia, siendo esta última subordinada a la primera y no al revés.

Hay aspectos sobre los que se puede actuar; otros se han dispersado tanto y se hallan tan fuera de sí que realmente resulta complicado traerlos a la consciencia y llevarlos de nuevo a la conciencia.

¿Sobre qué aspectos actuar?

Queda dicho que el Ser lo es tanto del cielo como de la Tierra. Sin el Sol y sus ciclos no habría nada; sin la Tierra y sus frutos sencillamente la existencia se expresaría de otra forma.

Hay pues que retornar a ambos. El cuerpo precisa estar en contacto real con la tierra y manifestarse en lo mineral, vegetal y animal que incorpora. La mente ha de comunicarse con el cielo y entenderse desde la verticalidad como cauce de expresión entre lo de arriba y lo de abajo.

Mirar el cielo no es sólo una expresión poética sino nutriente esencial imprescindible para el alma.

¿Cómo llevar esto a cabo en un mundo tan alejado de sí? Francamente eso es algo que cada cual tiene que resolver y en ocasiones lleva toda una vida siquiera acercarse un poquito. Lo cierto es que pueden compartirse experiencias que sirvan de referencia, sin delegar lo que haya de vivirse, ya sea en el médico, el sacerdote o el gurú.

Lo más obvio pasa por advertir que la emoción a que nos lleva la necesidad compulsiva no es propia, sino inducida por el sistema; otras cosas pasan por reflexionar sobre a qué aspira realmente nuestra esencia.

Las experiencias de nuestros semejantes más aparentemente calmados y alegres son pautas a considerar. Sin embargo, el respirar abdominal, la nutrición adecuada y el buen pensar son cosas de cada cual y el médico puede aconsejarnos, pero no hacer lo que a cada uno corresponde.

Hay que reconocer no obstante que desde la primera de las civilizaciones, surgida en Sumeria (Babilonia, Irak actual) y de la que han bebido hasta el presente las otras, ha llevado a entender la farmacia como negocio, la alimentación como a una derivada de esta y la salud como patrimonio de los imperios o multinacionales.

La basa de este entramado no se ajusta a los ritmos observados en la precesión de los ciclos, ya sean estos circadianos o celestes.

La vida es de esta manera para el común de los mortales el sobrevivir, no el vivir.

La medicina alopática oficial es heredera de los preceptos babilónicos, como todo el tinglado sobre el que se asienta nuestra sociedad adormecida.

Son las voces de la conciencia quienes empiezan a despertar el Ser y a aportar destellos de esperanza en una salud integral recobrada desde la toma del poder interno, delegado desde hace milenios en la voluntad de los dioses.

En este contexto imitar el modo de hacer de los animales no domesticados y aún no soliviantados por la civilización es un ejemplo.

La arterioesclerosis es hija de la civilización y de la emoción paralizante que nos atenaza. Comienza en el pensamiento que hiela la sangre y se manifiesta en el cuerpo que responde a la orden impuesta.

La sordera no congénita advierte en ocasiones del deseo de no oír aquello que nos asusta o desasosiega.

La ceguera no congénita o traumática anticipa la presión que destella en los ojos reflejos de aquello que no nos gusta ver. Eso son básica y sucintamente las emociones.

Pensar bien es un acto impagable de salud. Hay cosas que ya se saben. Una es que hay que abrazar y no temer a la propia mente; otra que no hay que luchar contra ella, sino entenderla.

En esencia es el temor quien nos enferma. El miedo a perder la vida es el mayor de los errores. La programación celular se ve reforzada en esta pulsión cuando se permite a la sombra que nos habita hacerse del control. Sin embargo, cuando la sombra se ilumina desde el sol que también nos habita, la enfermedad se aleja, incluso en un cuerpo maltrecho y amortizado.

Somos bioquímica de la conciencia. Cada una de nuestras células es como una unidad emisora en vibración armónica. Si hay música y orden acaricia la melodía, de no ser así el desorden campa a sus anchas y deviene la muerte anticipada.

## RANGOS DE LA EMOCIÓN

Hay tres tipos de rango en la emoción:

- *Emoción baja (pasión/resentimiento), intestinos*
- *Emoción media (compasión/miedo), estómago*
- *Emoción alta (sentimiento), corazón, mente superior*

Lo habitual es que la mayor parte de las emociones primarias se experimenten con las tripas y la parte animal del ser humano. Es por ello que de igual manera que se ama se odia. Cuando la emoción va subiendo de nivel se hace menos dependiente de la voluntad ajena. Tanto más se aproxima al suelo de la emoción, más animal; cuanto más elevada más humana.

Los intestinos son responsables de hasta el 95% de la serotonina que genera nuestro cuerpo. El cerebro sólo lo es respecto de los intestinos del 5% restante. Cuidar por tanto nuestras emociones más primarias y el buen cuidado intestinal es absolutamente esencial.

El amor y su dualidad el temor se experimentan como contrarios y se encuentran en los extremos. Hacerse amigo del miedo, incluso amarlo puede contribuir a que este vaya perdiendo intensidad.

Cuando uno va cumpliendo años percibe que el miedo o el temor ya no son los mismos que cuando se es más joven. El miedo a morir o a envejecer existe pero no todos lo vivimos de la misma manera. Hay quienes celebran la muerte y lloran la vida. Hacerse consciente de que la vida es una gran inspiración y la muerte una gran expiración, tomo vida, doy vida, facilita aunque no resuelva del todo el camino del tránsito para una mente occidental.

Para cuidar bien de las tripas es preciso alimentarse bien e ir al baño bien, hecho que tiene consecuencias inmediatas en nuestra salud física, mental y emocional.

Recomiendo para ello la página web DULCE REVOLUCION, Josep Pamiés es un agricultor de sabiduría y conciencia, sus plantas sanan y sus consejos hacen más amable la vida: <http://www.dolcarevolucio.cat/es/>

## **AMOR VERSUS TEMOR**

- *Amor*, energía que impulsa y proyecta a la experiencia de la vida. Reside en lo interno. Es infinito en lo ancho.

La fuente donde mana es la del agradecimiento, incluido a lo no agradable; con una salvedad, una vez aprendida la lección no es preciso repetir.

- *Temor*, energía que bloquea y paraliza. Reside en lo externo. Es estrecho en lo ancho, sujeto a la cadena de nuestra programación biológica.

Una vez vivido el temor, hay que ser prudente y volver al agradecimiento



Fotografía tomada de: <http://larutadelailuminacion.blogspot.com.es/2013/02/el-miedo-al-rechazo-osho.html>

## Aliméntate conscientemente

La alimentación consciente exige hacerse consciente del acto de comer. Si vemos noticias, televisión o participamos de un mal humor, gritos o discusiones mientras comemos, la digestión va a ser terriblemente dificultosa.

Por ello unas pautas elementales de sentido común:

- **DIETA VARIADA EN LA QUE DIARIAMENTE HAYA FRUTAS Y HORTALIZAS, jamás mezclando alimentos incompatibles.**
- **ALIMENTANDO AL TIEMPO NUESTRA MENTE**
- **LEJOS DEL TELEVISOR**
- **ESCUCHANDO SIEMPRE A NUESTRO CUERPO**
- **SIENDO CONSCIENTES DE QUE ESTAMOS COMIENDO**
- **EVITANDO LO QUE SABEMOS NOS HACE DAÑO**
- **LA ALIMENTACIÓN TIENE CONSECUENCIAS EN EL ÁNIMO**

Es verdad que nos lo han puesto muy complicado. Comer conscientemente y saber además lo que comemos es realmente una tarea. Lo cierto es que de no hacerlo las consecuencias complican aún más las cosas.

Algo elemental es que mientras se coma no hay que tomar refrescos o bebidas frías; muy al contrario bebidas templadas, preferiblemente agua o té tibio.

Un bote de Coca-Cola contiene el equivalente a diez cucharadas de azúcar industrial, enfría el estómago y retrasa la digestión.

El alimento es de lo interno y de lo externo. En lo externo es la energía que el ser humano obtiene de la Tierra y administra, cuando se encuentra en buena disposición, en conformidad con el afán que reclama el cuerpo.

En lo interno es la sonrisa, la alegría de vivir, el anhelo de eternidad y la búsqueda permanente de retorno al origen.

Y no obstante, en ocasiones el ser humano toma alimento sin necesidad alguna o sin haber concluido la digestión de lo anterior, cuando no sin detenerse a analizar si aquello que ingiere es adecuado o compatible con la conciencia, que le recuerda de continuo y en lo intuitivo lo que realmente precisa para su mantenimiento.

Un informe de la FAO señala que más del 60% de las enfermedades degenerativas son consecuencia de aquello que comemos.

Por ello unas reglas sencillas:

**CINCO REGLAS DE ORO, extraídas del libro LA BIBLIA  
CONTRA EL CÁNCER, Dr. David Khayat**

- 1 . No fumes*
- 2 . Diversifica tu alimentación*
- 3 . Diversifica los modos de preparación*
- 4 . Consume preferentemente productos naturales y estacionales*
- 5 . Adapta tu balance energético*



<http://www.davidkhayat.fr/>



## **Lo que debe de evitarse**

- 1 . El tabaco*
- 2 . El exceso de pez espada, atún, fletán y salmón*
- 3 . El exceso de lácteos*
- 4 . El betacaroteno*
- 5 . La vitamina E*
- 6 . El abuso de licores*
- 7 . El exceso de peso*
- 8 . . Nitratos, nitritos y arsénico en el agua de grifo de algunas ciudades*
- 9 . La sangre de la carne*
- 10 . Las materias grasas ricas en ácidos grasos poliinsaturados*
- 11 . Los alimentos preparados en parilla o en wok*

**EJEMPLO DE DIETA, SUZANNE POWELL, muy recomendable su blog y su dieta disociada.**

<http://suzannepowell.blogspot.com/>



Fotografía se Suzanne Powell

## 6 - ¿CÓMO AFRONTAR EL DÍA A DÍA EN LA ESPERA?



**Yo y Sagrario, mi esposa**

Mientras llega el empleo la vida debe de asemejarse en la medida de lo posible a lo amable que suponemos en la misma una vez tengamos empleo. Esto naturalmente con las lógicas adaptaciones económicas que la situación del desempleo implique.

Lo fundamental en todo caso es compartir con los cercanos. Quedarse en casa tumbado ante al televisor es lo último que debe de hacerse. De igual manera que se anquilosa el músculo de no ejercitarlo, pasa lo mismo con el ánimo.

Para ello conviene compartir cuando sea posible. Algunos ejemplos a continuación.

## HABITAT MADRID

Actividades gratuitas promovidas por el Ayuntamiento de Madrid.

Itinerarios en parques y zonas verdes

Cursos y talleres ambientales

Visitas a instalaciones ambientales

Otras actividades ambientales

Exposiciones

Actividades por temas destacados

Actividades para grupos organizados

<http://www.madrid.es/>, programa de actividades ambientales

Otra de las actividades más atractivas y que incluso puede aportar algunos ingresos adicionales es la de **huertos de ocio**, huertos comunitarios, etc.

Personalmente dispongo de un espacio de 25 m<sup>2</sup> en San Martín de la Vega, Madrid, La Alegría de la Huerta, por 25 euros mensuales; que nos permite a mí y a mi esposa disponer de verduras y hortalizas para los dos prácticamente durante todo el año, al tiempo que decenas de “hortelanos” compartimos de tanto en tanto una paella o unas cervezas.

<http://www.alegriadelahuerta.es/>



Para encontrar un huerto cerca de donde vives utiliza el buscador google y escribe “**huertos de ocio o comunitarios** y la ciudad en la que vivas”.

## **RED DE HUERTOS URBANOS EN MADRID**

- CIUDADES COMESTIBLES,
- ESTA ES UNA PLAZA,
- FRAVM,
- GRAMA,
- HUERTA DE CANTARRANAS,
- SOLAR DE ANTONIO GRILLO,
- KYBELE,
- SABIA BRUTA,
- EL HUERTO DEL RETIRO,
- EL TABLAO DE LA COMPOSTURA,
- IES BARAJAS,
- TABACALERA,
- REVUELTA EN LA HUERTA,
- EL HUERTO AMBULANTE
- HUERTO ALISEDA.

**<http://redhuertosurbanosmadrid.wordpress.com/>**



Nunca te olvides compartir lo que eres y lo que tienes. Curiosamente cuando se da sin esperar a cambio, se obtiene más de lo entregado.

Ejemplos adicionales de lo que se puede compartir o intercambiar:

PÁGINA CONSUMO COLABORATIVO

<http://www.consumocolaborativo.com/directorio-de-proyectos/>

*¿Qué se puede encontrar en esta página?*

- *Compartir coche, car sharing*
- *Compartir bicicleta*
- *Bancos del Tiempo*
- *Trabajo compartido*
- *Intercambios*
- *Encargos*
- *Compartir aficiones*
- *Consumo de proximidad*
- *Huertos compartidos*
- ...

## Vivir cinco personas con cinco euros al día

Este es el título de un libro francamente interesante escrito por un ama de casa italiana que voluntariamente decidió dejar la vida que llevaba y disponer de unos ingresos estables a otros de subsistencia.

Superventas en Italia, Stefania Rossini, la autora sugiere retornar al decrecimiento positivo, reciclar, trueque, recuperación, reutilización, etc.

<http://natural-mente-stefy.blogspot.com.es/>

En la transparencia alguna de las ideas de Stefania.

### ¿Pueden vivir cinco personas con cinco euros al día?

- Productos de limpieza caseros (vinagre, bicarbonato, limón, ceniza vegetal)
- Cosméticos caseros (limón, azúcar caña, aceite oliva, cera abeja...)
- Recuperación prendas ropa
- Recetas y trucos cocina (tortilla zanahorias y garbanzos, calabaza empanada, mayonesa sin huevo...)
- Trueque
- Huerto urbano
- De todo un poco
- Cómo hacer la compra
- Para ahorrar en las cosas más difíciles
- 



## Vivir sin empleo

Este es otro libro de interés escrito por el informático Julio Gisbert Quero, Vivir sin Empleo:

<http://www.vivirsinempleo.org/>



Julio se centra fundamentalmente en los bancos del tiempo, las monedas sociales y los grupos de ayuda mutua. Recomiendo su web, que se actualiza con cierta frecuencia e incorpora novedades en este vivir sin empleo de cada vez un mayor número de personas.

## **Trucos low cost**

El ingenio y la necesidad están llevando a un incremento de la creatividad en cuanto al ahorro y al uso de aquello que realmente preciso. Nunca olvidemos sin embargo que lo esencial es estar y sentirse vivo.

El diario El País publicó en su momento una relación de páginas webs donde se aconseja o se obtienen cosas a precios muy reducidos.

### **Trucos Low Cost**

- Consejos para ahorrar: [sindinero.org](http://sindinero.org)
- Gratis total: [regalosmuestrasgratis.com](http://regalosmuestrasgratis.com)
- Trueque: intercambio de productos y servicios: [trueque-online.com](http://trueque-online.com)
- Formación: [bancodeltiemporivas.org](http://bancodeltiemporivas.org)
- Libros y conexiones gratis: [casadellibro.com](http://casadellibro.com), [fnac.es](http://fnac.es)
- Gastro y alimentación: [comerporlapatilla.com](http://comerporlapatilla.com)
- Segunda Mano: [ebay.com](http://ebay.com)
- Grupos de compra colectiva: [letsbonus.com](http://letsbonus.com)
- Outlets: [ofertix.com](http://ofertix.com)
- Alquileres varios: [loalkilo.com](http://loalkilo.com)
- Buscadores de webs con descuento: [yunait.com](http://yunait.com)
- Viajes: [www.lastminute.es](http://www.lastminute.es)
- Hoteles/alojamientos:
- Compartir coche
- Compartir oficina
- Internet: [corp.fon.com](http://corp.fon.com) (compartir wifi)



## Bienes de bajo coste y otras ideas de ahorro

- **CAR SHARING**, alquilar a través de compañías de alquiler nuestro propio coche dos o tres días en semana a cambio de unos pequeños ingresos. Ejemplo <http://www.respiromadrid.es/>
- **ROPA DE SEGUNDA MANO, HUMANA**, <http://www.humana-spain.org/>, ropa de segunda mano en perfecto estado y a un precio asombroso, de 1 a 5 euros.
- **MUEBLES DE SEGUNDA MANO, Remar, Traperos de Emaus, Truketoki**
- **TIENDAS AMIGAS**, ejemplo tiendas de Hortaleza, Madrid, con descuentos para parados



## Salud y terapias a voluntad, ejemplo Madrid

Reiki

Cosmética de Luz

Terapia Atencional

Masajes

Osteopatía

<http://www.ecocentrosalud.es>



## **Tesana, terapias sanadoras,**

<http://terapiassanadoras.ning.com/>

Distintas disciplinas de sanación gratuitas en Madrid, Málaga, Albacete y Logroño



## **Odontólogos solidarios,**

Búsqueda en Internet criterio “odontólogos solidarios”, también buenos precios en facultades de odontología.

Ejemplo, <http://www.odsolidaria.org/> y <http://www.asociacionbeneficaceos.com/>

### **Dentistas solidarios: más direcciones y teléfonos**

Posted: 21 Mar 2014 02:08 PM PDT, de la web <http://pasaramejorvida.blogspot.com.es/>



*Corto y pego el correo desde la web PASAR A MEJOR VIDA, dado que la información, tal como me ha llegado, es una maravilla.*

La **Fundación Odontología Solidaria** amablemente nos ha remitido un listado actualizado de sus centros que les resumimos a continuación:

**(conviene recurrir a estos servicios cuando realmente sea preciso a través de los asistentes sociales; no de manera autónoma pues se pueden saturar y hacerse inviables)**

-				<b>Madrid</b>
María	Teresa	de	León,	11
28051				Madrid
Teléfono:	91	534	68	29.
E-mail:			<a href="mailto:comunicacion@odsolidaria.org">comunicacion@odsolidaria.org</a>	
Responsable:	Mayte		García	Reguero
-				<b>Valencia</b>
Balmes,		23,		2º
45001				Valencia
Teléfono:	96	315	46	09
E-mail:			<a href="mailto:comunicacion@odsolidaria.org">comunicacion@odsolidaria.org</a>	
Responsable:		Alba		Gil

Resto de direcciones en PASAR A MEJOR VIDA, <http://pasaramejorvida.blogspot.com.es/>

Recuerden que antes de llamar o de personarse en estos centros, el primer paso que se debe dar es **acudir al centro de salud que nos corresponda**, exponer nuestro caso y que nos digan cual debe ser el tratamiento. Si este tratamiento no está financiado por la Seguridad Social, debemos preguntar en el mismo centro por los **trabajadores sociales de guardia**. Nos dirigiremos a ellos para explicarles lo que nos sucede y nuestras carencias económicas. Tras estudiar cada caso, si cumplimos los mínimos requisitos exigidos, **nos derivarán a estas clínicas solidarias para que nos atiendan**.

Es preferible que pregunten estos requisitos en los servicios sociales de su ayuntamiento o comunidad pero, a modo indicativo, lo normal es que acepten a personas sin recursos económicos suficientes para acudir a una clínica privada, que sean capaces de asumir la responsabilidad del tratamiento (adquisición de hábitos de higiene, asistencia y puntualidad a las citas) y que no sean adictos a cualquier tipo de drogas (alcohol, heroína, etc.) o que lleven menos de un año rehabilitados.

Aprovechamos la ocasión para solicitarles su colaboración. Sabemos que al igual que existen estos profesionales solidarios en el mundo de la odontología, también hay otros médicos y sanitarios (oculistas, pediatras, etc.) que ayudan desinteresadamente a las personas sin recursos que lo necesitan. **Si ustedes les conocen, agradeceríamos que nos remitiesen sus nombres y direcciones para hacerlas públicas**. Y también de otras profesiones: abogados, educadores, asesores, fontaneros, mecánicos... Entre todos podemos conseguir que este mundo sea un poco mejor.

## Common good, comidas por un euro,

<http://www.commongood.es/>



## Banco solidario de Mensajeros de la Paz

<http://www.bancosolidariomensajerosdelapaz.com/>



## Actua ONG com

<http://www.actuaong.com/>

Contra la pobreza y el hambre infantil en España



## Hogares verdes y ahorro

El Ministerio de Medio Ambiente ha puesto en marcha una interesantísima iniciativa de alcance nacional para orientar a todos cuantos deseen participar en la misma sobre el uso racional y eficiente del hogar.

Se denomina **Programa Hogares Verdes**. Tal como el nombre indica consiste en ayudar a transformar nuestro hogar desde el consumo eficiente, el ahorro y el buen uso de las cosas en un hogar verde.

<http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/programas-de-educacion-ambiental/hogares-verdes/>



En Madrid esta experiencia la lleva a cabo El Huerto del Retiro. Los encuentros tienen periodicidad bimensual y en cada cita se desvelan trucos que permiten una mayor racionalidad y economía en el hogar.

Muy interesantes también las informaciones del blog que gestionan los facilitadores del Huerto:

<http://hogares-verdes.blogspot.com.es/>



## Grupos de consumo

Los grupos de consumo son básicamente asociaciones o grupos de personas que participan en la compra organizada de productos de consumo directamente a los productores de los mismos, para conseguir unas mejores condiciones económicas.

Los hay que se centran fundamentalmente en lo ecológico y otros en la compra habitual a precios reducidos.

La recogida de los productos suele ser de carácter semanal.

Los hay que se anuncian y otros que no. En Madrid probablemente haya más de cien en estos momentos (abril 2014).

Se encuentran extendidos por toda España. Su búsqueda en Google se hace como **“grupos de consumo” (Madrid, Barcelona, Sevilla, etc.)**

Ejemplos:

**TREDAR**, promovido por CC.OO.

<http://www.tredar.es/>

Si eres desempleado o agricultor, y quieres participar en esta experiencia y buscar un autoempleo contacta con nosotros en el siguiente link.

Si os reunís varios desempleados (mínimo 4) en una misma localidad, intentaremos aportar formación ocupacional y orientación para empezar a producir. El tiempo medio de aprendizaje práctico es de unos 6-9 meses.

Si quieres información no dudes en contactar con [agricultores@tredar.es](mailto:agricultores@tredar.es)

## BAJO EL ASFALTO ESTÁ LA HUERTA

<http://bah.ourproject.org/>

- BAH Galápagos
- BAH Perales
- BAH San Martín
- BAH Valladolid
- El Puchero
- Ecoopan: panes de trigo, centeno o mezcla de distintos tipos (ajo, cebolla, especias, semillas...).
- ▶ Cítricos: mandarinas y naranjas producidas en Levante.
- ▶ Las Meigas: productos de limpieza casera, higiene corporal, cremas, aceites, etc. para mayores y pequeños.
- ▶ Vino: blanco y tinto, joven y crianza, producidos y elaborados en el valle del Tajuña (Madrid)
- ▶ Los Apisquillos: carne de cordero y de cabrito desde Puebla de la Sierra (Madrid).

**ECOAGRICULTOR**, varios grupos de toda España

<http://www.ecoagricultor.com/grupos-de-consumo/>

## LA GARBANCITA ECOLÓGICA

<http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/>

## CONSUMA RESPONSABILIDAD

<http://www.consumaresponsabilidad.org/>

## LA COMARCA

<http://www.laecomarca.org/blog/grupos-de-consumo/>

## **Bancos del Tiempo**

Los Banco del Tiempo tienen por fundamento el intercambio de servicios y eventualmente bienes por tiempo. La unidad de intercambio es habitualmente la hora, como instrumento de intercambio que sustituye el dinero.

### **¿CÓMO FUNCIONAN?**

Los Bancos del Tiempo funcionan de forma similar a un banco convencional, salvo una diferencia. Los ingresos se hacen en horas y los cobros también se emiten en horas.

El socio/a abre una cuenta con un número determinado de horas y especifica los servicios y conocimientos que ofrece y espera recibir a cambio de los mismos.

Cada vez que presta un servicio acumula horas en su cuenta.

El socio/a puede canjear esas horas por servicios cada vez que lo precise.

Ejemplos:

- Fontanería
- Electricidad
- Plancha
- Cuidado de niños y personas mayores por horas
- ... (más de mil servicios en algunos bancos imaginativos)



## **TIPOS DE BANCOS DEL TIEMPO**

**Fuente: ADBdT**

De más a menos según su "autenticidad":

- 1. Comunitarios: promovidos por asociaciones de vecinos, particulares o asambleas como las surgidas a raíz del 15M.
- 2. Municipales: muchos ayuntamientos los organizan desde sus concejalías de mayores, de jóvenes o de participación ciudadana.
- 3. Online: se pierde la proximidad pero siguen siendo una herramienta de intercambio de conocimientos.
  - *Prepárate (de la web de empleo Infojobs)*
  - *De Persona a Persona*
  - *Comunitats*
  - *Cercamía*
- 4. Monetizados: no son auténtico bancos de tiempo, ya que introducen el dinero.
  - *Etece: el "solucionador" puede ganar dinero montando muebles de Ikea, esperando una cola para comprar el nuevo iPhone o paseando las mascotas de quien no tiene tiempo y está dispuesto a pagar por ello.*
  - *Cronoshare: web de búsqueda de profesionales para ahorrar tiempo en tareas doméstica.*

Uno de los mejores ejemplos de Bancos del Tiempo es el Banco del Tiempo de mujeres de Rivas:

<http://www.bancodeltiemporivas.org/>

## RELACIÓN DE BANCOS DEL TIEMPO EN ESPAÑA Y DE OTROS PAISES

<http://www.bdtonline.org/>



**ADBdT**  
Asociación para el Desarrollo  
de los Bancos de Tiempo

- *Se abre una cuenta: cada usuario o usuaria realiza un registro en el que se especifica los servicios que puede prestar y los que espera recibir, así como las horas mensuales que se pueden ofrecer a la comunidad.*
  - *Se realizan ingresos: cada vez que un usuario o usuaria presta un servicio (la unidad temporal es la hora) gana tiempo (horas) que se acumulan en su cuenta.*
  - *Se realizan pagos: el usuario podrá canjear sus horas acumuladas por servicios cuando lo necesite tras contactar con la usuaria o el usuario que ofrezca el servicio.*
- Se realizan y ofrecen libremente actividades y servicios que se miden únicamente por el tiempo que conllevan; razón por la cual la posibilidad de participación es independiente de la titulación, edad, sexo, procedencia o capacidad económica de las personas*

## **Gestos para estirar el dinero, EL PAÍS.**

[http://economia.elpais.com/economia/2013/12/02/actualidad/1385976581\\_262666.html](http://economia.elpais.com/economia/2013/12/02/actualidad/1385976581_262666.html)

### **En casa:**

- *Limpia regularmente las bombillas, no dejes que se acumule el polvo. Éste reduciría su potencia lumínica y haría gastar un 20% más de electricidad.*
- *En verano es conveniente mantener agua fresca en la nevera en vez de dejar correr el chorro durante un buen rato.*
- *No al stand by. La cantidad de euros que puedes ahorrar al desenchufar sistemáticamente todos los aparatos que no utilizas es de unos 50 euros al año.*
- *Instala perlizadores. Son unos mecanismos de rosca que se instalan en los grifos y mezclan aire al chorro de agua. Se calcula que reducen el consumo de agua entre 4 y 6 litros por minuto, es decir, hasta un 70% del consumo de agua del hogar.*
- *Cocina con olla a presión. Puede ahorrar hasta un 50% de energía al cocinar.*
- *Comer de tupper. Seis de cada 10 españoles comen fuera porque no tienen tiempo para volver a casa según la Federación de Usuarios y consumidores independientes (FUCI). Comer fuera puede llegar a suponer un gasto extra de 700 euros anuales.*

### **En el coche:**

- *Desmonta la baca del coche ya que incrementa el consumo de gasolina en un 2%. Cada 100 kilos de carga adicionales, el coche consumirá un 5% más.*
- *Reduce la velocidad. De 100 a 120 kilómetros por hora eleva un 44% el consumo de combustible.*
- *Arrancar el coche sin acelerar, utiliza marchas largas y circular de forma uniforme, sin frenazos bruscos ni acelerones, puede ahorrar hasta 500 euros anuales.*

#### *En la cesta de la compra*

- *Evita los productos de marca. Las marcas blancas nos ayudarán a reducir nuestro presupuesto para la compra hasta en un 40%.*

## **7- EXPECTATIVAS Y ACTITUD SEGURA**

Parece razonable imaginar que en las próximas décadas la vida no sea igual o parecida a como suponíamos hace tan sólo unos pocos años. Entre otros hay que asumir que estamos decreciendo en lo económico y que esto será así por mucho tiempo.

Esto tiene ya consecuencias inmediatas en toda cosa nueva que emprendamos: empleo o vida privada. Hay que vivir el ahora, pero si cabe con mayor fundamento que nunca. A ninguna persona sensata se le puede ocurrir endeducarse en algo que no sea capaz de abordar o echar sobre sus hombros una carga difícil o imposible de soportar.

Hay que mantener no obstante las expectativas que se tuvieran, aunque eso sí más centradas en lo personal que en lo material.

Para recordarlo me permito incluir la siguiente transparencia que dice de los principales lamentos de un buen número de personas en el lecho de muerte.

La muerte no avisa; tenemos las respiraciones contadas. Posponer el disfrute del canto del pájaro, la conversación sosegada, el paseo y la contemplación a mejores tiempos sencillamente es irreal.

Escuché a Serge Haroche, premio Nobel de Física 2012, hace unas semanas en Madrid (13 de marzo 2014).

Algunas de sus frases fueron “la física cuántica es la física que explica el todo y no requiere interpretación”

Según él una partícula puede estar en varios lugares a un tiempo, quizás en infinitos.

Los electrones son partícula y onda a la vez. El cuerpo humano tiene un trillón de células y cada uno de ellas está compuesta a su vez de un trillón

de electrones (nadie los ha contado, que yo sepa). En esencia somos partícula y vibración a un tiempo. Cuerpo y vibración, materia y luz, cerebro y pensamiento, luz y sombra. Todo lo que observo me interpenetra y soy yo, en todo.

El premio Nobel compartido de Serge Haroche se lo han concedido porque ha resuelto la paradoja del gato de Schrödinger, a través de la decoherencia. En esencia el gato está vivo y muerto a un tiempo. Llevándolo a lo macro; nosotros estamos a un tiempo vivos y muertos; sólo no es propio percibir la materialidad desde el disfrute de los sentidos. Disfrutémoslos pues.

## **Cinco lamentos habituales de las personas en su lecho de muerte**

- 1. Desearía haber tenido el valor de vivir de acuerdo con mis sueños y no las expectativas que otras personas depositaban en mí.*
- 2. Desearía no haber trabajado tanto*
- 3. Desearía haber tenido el valor de haber expresado mis sentimientos*
- 4. Desearía haber mantenido más el contacto con mis amigos*
- 5. Desearía haberme permitido mayor felicidad*

**Consejos para vivir sin miedo a la muerte de un enfermo terminal:**

<http://actualidad.rt.com/sociedad/view/98742-paciente-terminal-consejos-vivir-miedo-muerte>

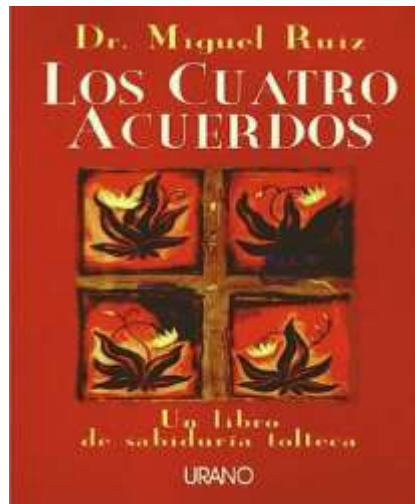


**Fotografía de Tres Gracias (un quejigo de 200 años) y el Cielo desde Caraquiz**

Quiero finalizar con los cinco acuerdos del doctor Miguel Ruiz para una vida mejor. Son acuerdos que si se mantienen conscientemente comienzan a manifestar su amabilidad en poco tiempo. A mí me funcionan.

<http://www.miguelruiz.com/>

- 1. *Sé impecable con tus palabras.***
- 2. *No tomes nada personalmente.***
- 3. *No hagas suposiciones.***
- 4. *Siempre da lo mejor de ti...***
- 5. *Sé escéptico, pero escucha (este último lo incorporó el hijo del Dr. Ruiz poco después del libro de su padre)***



Se impecable con tus palabras porque tu palabra puede dar o quitar vida, la tuya o la de tus semejantes. La palabra es pensamiento transmutado. Sé consciente del poder de la palabra hablada. Más vale que no digas si no vas a ser capaz de mantener lo expresado. Deshonrar tu palabra te hace desmerecedor no sólo ante los demás, que también, sino ante ti mismo. Si dices algo sin idea de cumplir lo dicho el remordimiento te romperá más pronto que tarde.

No te tomes nada de manera personal. En la medida que alguien te quiera lastimar y someter a su voluntad desde un mal gesto, una mala palabra o una acción deshonesta quedarás cautivo. Cuídate y no dejes que te maltraten, pero piensa que en la mayor parte de las ocasiones las personas somos espejo las unas de las otras. No es nada personal, está ofendido porque no se entiende.

No hagas suposiciones. Suponer te hace imaginar, casi siempre de manera no cierta. Si tienes dudas, pregunta; pero no imagines escenarios o hipótesis que te desequilibren. Si es el caso, rebobina y ponlo en situación más amable.

Da siempre lo mejor de ti. Si así lo haces de continuo nunca te arrepentirás. Si ya ha ocurrido porque no diste lo mejor en aquel momento, no te laceres más. Pide perdón desde la conciencia, verbalízalo y sana tu pasado haciéndolo parte de lo que eres gracias a la experiencia que ha aportado en tu vida.

Se escéptico; no creas ni siquiera lo de este libro. Toma de él lo que resuene en ti, porque la verdad es sólo una mirada y en ocasiones las gafas quedan empañadas por la emoción de la búsqueda.

**Madrid a 27 de marzo de 2014**

# ANEXOS

## OTRAS DIRECCIONES DE INTERÉS

<http://www.vivirsinempleo.org/>



**VIVIR SIN EMPLEO**, Trueque, monedas sociales, trabajo en granjas...

---

**NO LO TIRO** (regalos sin condiciones) <http://nolotiro.org/es>

---

**REPOBLACIÓN DE PUEBLOS, DE LA CIUDAD AL CAMPO,**

<http://personasenaccion.com/tablon/2/2687.html>

---

**VIVIR SIN DINERO**

<http://www.sindinero.org/>

---

**YO ORIENTO**

<http://yoriento.com/>

**MERCADO SOCIAL MADRILEÑO,**

<http://www.konsumoresponsable.coop/mercado-social-madrid>



## BANCOS DEL TIEMPO, AYUNTAMIENTO MADRID



Para participar en un Banco del Tiempo debes dirigirte al CAF que corresponda a tu domicilio:

- **CAF 1:** (Centro, Arganzuela , Chamberí, y Moncloa-Aravaca).  
c/ Rafael Calvo, 8 Tlf: 915 061 860/61
- **CAF 2:** (Ciudad Lineal, San Blas, Hortaleza y Barajas)  
c/ Francisco Morejón, 4 Tlf: 913 677 655
- **CAF 3:** (Carabanchel y Usera).  
c/ Monseñor Oscar Romero, 42, 4ª planta Tlf: 914 632 342
- **CAF 4:** (Puente de Vallecas, Villa de Vallecas y Villaverde).  
c/ Conde Rodríguez San Pedro, 59 Tlf: 914 780 630
- **CAF 5:** (Moratalaz, Salamanca, Retiro y Vicálvaro)  
c/ Fuente Carrantona, 12 Tlf: 915 648 184
- **CAF 6:** (Fuencarral-El Pardo, Tetuán y Chamartín).  
c/ Buitrago del Lozoya, 22 Tlf: 913 981 438
- **CAF 7:** (Latina).  
c/ Fuerte de Navidad, 15, 11 Tlf: 914 644 376

## GUIA DE RECURSOS PARA LA MUJER MADRID

<http://www.madrid.org/recursosmujeres/index.php>

## CREAR MI EMPRESA

<http://www.creamiempresa.es/>



Francisco L. Valverde nació en Villanueva de los Infantes, Ciudad Real, el diez de julio de 1952; está casado y tiene tres hijos.

Es Ingeniero Técnico de Telecomunicación. Estudió Ingeniería Técnica de Telecomunicación en la antigua Universidad Laboral de Alcalá de Henares de 1972 a 1975.

Fue entre otros gestor de Proyectos Sociales de Telefónica de España en materia de telecomunicaciones para personas con discapacidad y Coordinador del Grupo Europeo de los Seis (PTTs) en telecommunications for disabled and elderly durante seis años. En Telefónica de España permaneció en activo de 1978 a 2004.

Fue Vicedecano del COITT, Colegio Oficial de Ingenieros Técnicos de Telecomunicación, del 2004 al 2008. Del 2009 a la actualidad (abril 2014) es estudiante de la Universidad Carlos III de Getafe, Madrid – humanidades, filosofía y renacimiento –

Es autor o coautor de una docena de libros técnicos y de cinco novelas.

En la actualidad es voluntario colaborador de Fundación Telefónica, Fundación Integra, Fundación Tesana y estudiante de Filosofía y Moral de la Universidad Carlos III de Madrid.