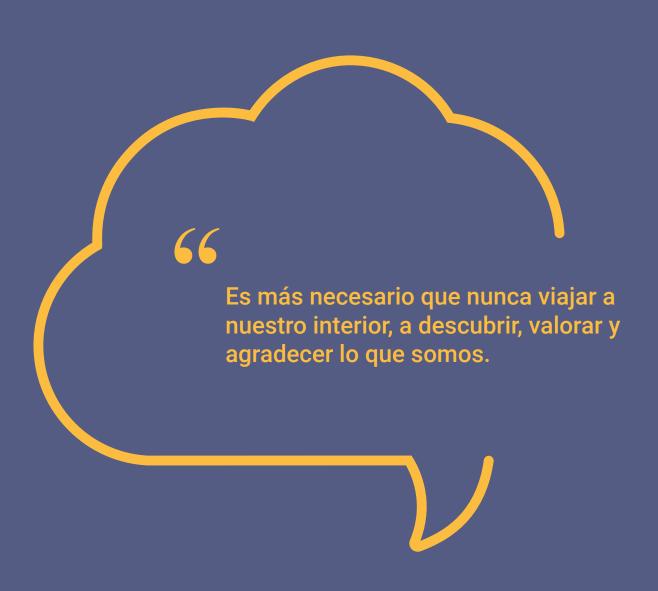
# ideas imprescindibles





Ana Góngora Responsable Global Mediapost

# El miedo y la culpa: dos caras de la moneda de cambio de nuestra libertad

El miedo es una emoción primaria y sumamente adaptativa ya que nos facilita la toma de decisiones ante una situación real de peligro a través de tres estrategias: huir, enfrentar o paralizar. (huida, enfrentamiento, parálisis).

La culpa, sin embargo, es una emoción que surge vinculada a la vida en sociedad, como parte de la cultura, y presente en la mayoría de las religiones. Provoca, ante una situación de error, fallo o daño, comportamientos de arrepentimiento, resarcimiento y también de perdón-aceptación o de conflicto-rechazo de la persona culpable. Se relaciona muy estrechamente con el miedo, en su versión bloqueante: la culpa percibida; y en su versión de enfrentamiento: la culpa atribuida.

La culpa percibida surge cuando uno se siente culpable, en primera persona, de ser el causante de ese mal, mientras que la culpa atribuida es la que algunas personas cargan contra la mochila de otros para tratar de justificar dicha acción, algunas veces sin que ni siquiera se haya producido el daño o el error (anticipa una potencial culpa futura).

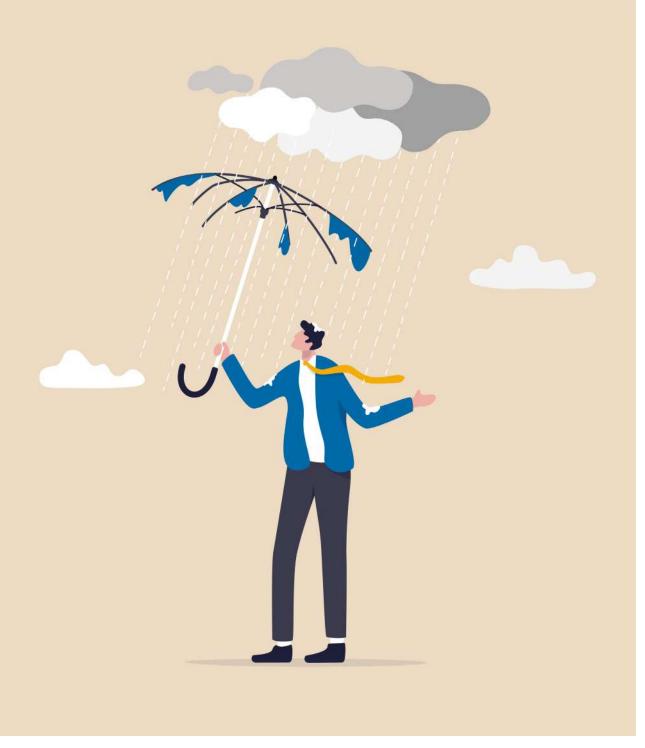
En los últimos años, estamos escuchando, viendo y viviendo diferentes episodios que nos hacen vivir con un miedo constante. Miedo a enfermar o a que otros lo hagan. Miedo a perder el trabajo. Miedo a no tener suficientes seguidores. Miedo a viajar. Miedo a emprender. Miedo al cambio. Miedo a vivir con miedo. Miedo a no ser feliz. Miedo a ser o pensar diferente. Miedo a no poder con todo....

Sin embargo, lo que subyace en la mayoría de los casos que he identificado en diferentes sesiones de coaching a personas de diferentes ámbitos, es el miedo a ser el culpable (o a que me consideren culpable) de que todo eso que me aterra me suceda a mi o a los demás. Y, si además, unimos esto al factor psicológico muy presente hoy en día de la "indefensión aprendida", entonces el bloqueo es total. Ante esta situación de parálisis, muchas personas buscan la solución en factores externos, principalmente a través de dos vías: la primera, hacer lo que me digan que haga (descargo la indefensión y gran parte de esa culpa que me atenaza) y la segunda, consumir ansiolíticos para rebajar el nivel de estrés bioquímico que se desencadena en el cuerpo cuando vivimos con miedo y angustia constantes. Según el informe de 2021 de la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes (JIFE), dependiente de Naciones Unidas, España es el país que más benzodiacepinas consume del mundo, sí, del mundo.

Ambos caminos son convergentes en la pérdida de la libertad individual que emana de nuestro interior (factor interno), de nuestra indudable competencia para superar las adversidades, para establecer relaciones con personas valiosas que nos impulsen positivamente y en nuestro talento innato para utilizar a nuestro favor nuestra experiencia, nuestra inteligencia y nuestra capacidad de decidir. La aptitud para reducir el miedo y la culpa y sentirnos libres y autocompetentes está dentro de nosotros mismos.

En estos tiempos de hiperconexión e hiperinformación es más necesario que nunca viajar a nuestro interior, a descubrir, valorar y agradecer lo que somos. Necesitamos desconectar para re-conectar y rescatar la confianza en nosotros mismos. Necesitamos cuidarnos por dentro y por fuera enriqueciendo la mente y el cuerpo con meditación, palabras amables, alimentos sanos, y ejercicio saludable. Al fin y al cabo, ya lo dijeron hace miles de años tanto el Oráculo de Delfos "conócete a ti mismo" como en la antigua Roma "mens sana in corpore sano".

# La adversidad, tu mejor aliado





Jacobo Parages Empresario, conferenciante, consultor y docente

"Ningún mar en calma hizo experto a un marinero"

Ser conscientes de que no estás exento de tener que atravesar la adversidad en la vida es un paso adelante. Hay mucho tipos de dificultad: económicas, emocionales, de salud, de relaciones, la pérdida de un ser querido, la perdida de un trabajo y hoy, mas que nunca, el Ser Humano está expuesto a una enorme incertidumbre alimentada por la difícil situación que vivimos en todos los ámbitos, lo que incrementa nuestro miedo a tener que abrazar la adversidad..

En momentos así, auto-gestionarnos y auto-motivarnos se hace prioritario. Saber pulir nuestro comportamiento y que nuestra actitud no sea un freno es, si cabe, más importante. Acción, iniciativa, diálogo interior cuidado y positivo, la búsqueda de un sentido real de nuestras vidas, como resultado de una sana y productiva autogestión a la que puede despertar la adversidad.

En ocasiones es bueno y también útil que nos ayuden a tomar decisiones, pero en realidad todo parte de la importancia que damos a nuestra gestión personal, a la capacidad que tenemos de establecer nuestras prioridades, a la capacidad que tenemos de ser pro-activos, de afrontar nuestros miedos, de asumir el constante cambio al que nos vemos sometidos, de aceptar la idea de estar fuera de nuestra zona de confort, de entender la actitud que adoptamos antes las circunstancias de la vida y de ser conscientes de cómo nos hablamos a nosotros mismos. Y es que tenemos más responsabilidad de la que creemos en llevar a cabo una gestión personal sana y productiva que nos impulse a entender, a gestionar y a salir de la adversidad, y que nos acompañe en el logro de nuestros objetivos, y en esta autogestión reside gran parte de nuestro éxito personal y profesional.

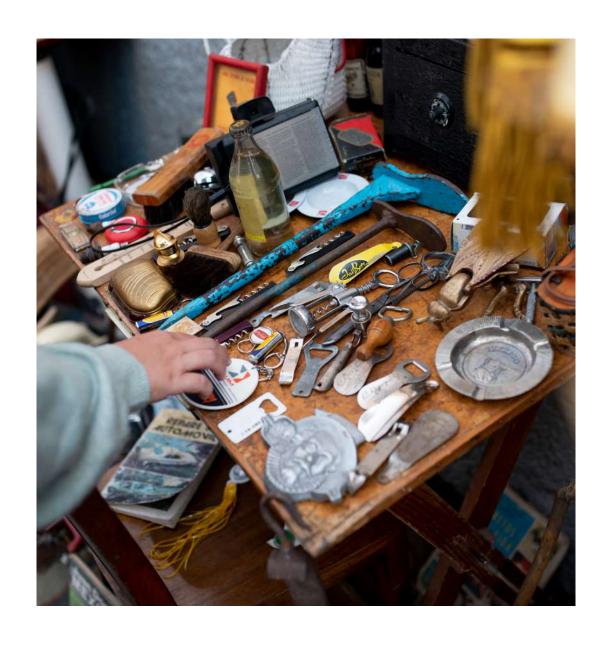


En momentos de adversidad, lo que hacemos marca la diferencia entre lo que queremos conseguir y lo que realmente conseguimos. Por eso es fundamental adoptar esa actitud positiva, pro-activa, y creer nosotros mismos de manera que podamos también auto-motivarnos. Somos el principal responsable de nuestra propia motivación, desde lo que pensamos de nosotros mismos y cómo nos hablamos desde nuestro interior, hasta como actuamos con nosotros mismos y cómo esto influye en los demás. Y no mezcles residuos porque después será mucho más complicado separarlos y acabarás desistiendo. Debes tener un contenedor amarillo para los envases, uno azul para desechar el cartón y el papel y uno marrón para los residuos orgánicos. Igualmente, debes tener uno verde destinado al vidrio. Pero no hace falta que te lo tomes literalmente. No es imprescindible que sean exactamente de estos colores, pero hacerlo de esta forma te resultará más sencillo y rápido. Es verdad que es conveniente contar con varios recipientes y puede ocurrir que no tengas suficiente espacio en tu cocina para todos los cubos. En ese caso, deberías optar por apartar el vidrio en una bolsa grande hasta llenarla y separar la mayor cantidad de deshechos que te sea posible. Por poco que hagas, siempre será mejor que no hacer nada.

Cada día desde, que nos levantamos hasta que nos acostamos, estamos continuamente hablándonos a nosotros mismos, por eso es tan importante pulir nuestra palabra interior, y que esto nos motive y nos ayude a seguir adelante en lugar de limitarnos y hacernos tirar la toalla. Podemos por tanto convertirnos en nuestro principal motivador o ser nuestro principal boicoteador y limitador a la hora de tomar decisiones cuando nos vemos envueltos en momentos de duda y de incertidumbre. «Cuida tus pensamientos porque se volverán Actos. Cuida tus Actos porque se volverán Costumbre. Cuida tus costumbres porque formaran tu Carácter. Cuida tu Carácter porque formará tu destino. Y tu destino será tu Vida.» (Gandhi).

Es importante creer en lo que se hace, buscar el "para qué" de las cosas que nos ocurren y que eso nos ayude a encontrar el verdadero sentido de lo que hacemos y de nuestra propia adversidad. El compromiso con uno mismo, y con los demás, y la convicción de que lo que nos ocurre sirve para sumar y no para restar en las personas que nos rodean, en nuestro entorno y en quien forma parte de nuestra vida, es lo que marca la diferencia entre convertir la adversidad en enemiga o en aliada.





# Objetotecas:

las bibliotecas de objetos ay situaciones en las que, por ejemplo, puedes necesitar una mesa para una cena especial o algunas herramientas para emprender una reforma en tu hogar. Sin embargo, no vale la pena que inviertas en estos utensilios que sólo utilizarás una vez. En este artículo queremos explicarte en qué consisten las objetotecas. Una idea innovadora que te sorprenderá. ¡Empezamos!

# El origen de las objetotecas

Si eres de lo que buscan una relación Por lo general, cuando quieres adquirir un objeto al que no le vas a dar mucho uso, optas por comprarlo de segunda mano. Sin embargo, las bibliotecas de objetos suponen un paso más en la denominada economía circular. Un tipo de producción en la que todo se acaba reutilizando y con la que se consigue reducir costes y aumentar la sostenibilidad.

También conocidas como objetotecas, son espacios que tienen un funcionamiento similar al de una biblioteca, pero en lugar de tratarse de libros, los que puedes tomar prestados son objetos de limpieza, bricolaje o deporte. Este concepto surgió en 2020 en el barrio de San Martí de Barcelona. La denominada Biblioteca de les Coses se convirtió en el punto de encuentro de diferentes personas para compartir utensilios de valor.

Esta forma evita que muchos objetos pierdan parte de su vida útil, abandonados en un trastero, llenándose de polvo y volviéndose obsoletos. Al cabo de poco tiempo, la idea de Eli Miralles fue exportada a otras partes de la Ciudad Condal, como Ciutat Vella o Ciutat Meridiana. Incluso, salió de Barcelona para popularizarse en Alt Penedés.



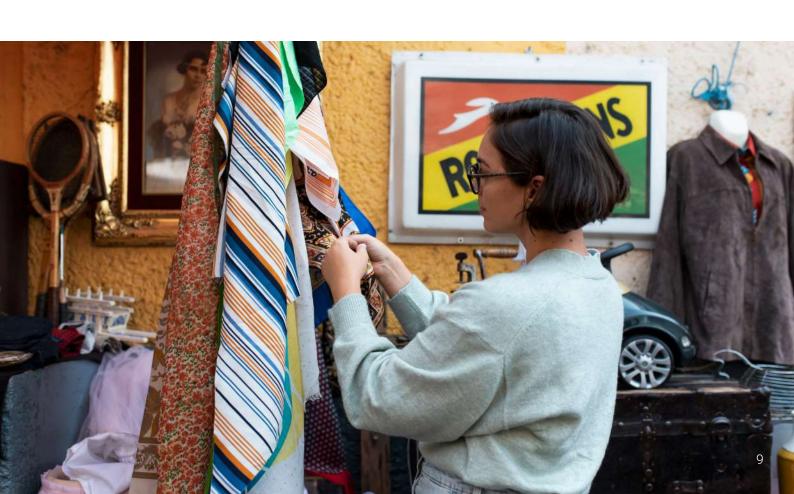
# La segunda mano, una realidad en España

En España se está consolidando la tendencia de comprar de segunda mano. Un estudio realizado por Wallapop avala que el 43 % de los consumidores españoles prefiere este tipo de compra a ir a las tiendas a adquirir un producto nuevo. Este paradigma se hizo patente con la llegada de la pandemia de la COVID-19.

A su vez, cada vez son más los usuarios que tienen en cuenta factores de sostenibilidad a la hora de elegir una marca y hacer su compra. La economía circular es un concepto cada vez más interiorizado y, por esta razón, el 55 % de los encuestados señala ser asiduos a las plataformas online de segunda mano. En otros sectores como, por ejemplo, la agricultura también están surgiendo ideas similares. Es el caso de las granjas verticales que logran reducir la generación de residuos.

En este contexto, no es de extrañar que en apenas dos años, el proyecto haya visto cómo 300 personas se han unido a él. Son numerosas las formas en las que es posible participar. Por ejemplo, tienes la oportunidad de alquilar objetos y herramientas durante una semana por el **módico precio de entre 1 y 5 euros.** Se llevan a cabo diferentes talleres en los que se enseñan trucos para ser sostenibles. Adicionalmente, podrás aprender a utilizar una máquina de coser o a reparar diversas herramientas para darles una mayor vida útil. El objetivo no es otro que ser sostenibles.





# Un proyecto que sigue creciendo

Una vez demostrado que la idea de negocio es válida, Miralles se decide a dar el siguiente paso, que no es otro que obtener financiación. Con los recursos actuales, apenas se puede pagar el sueldo de una empleada de 15 horas a la semana y su mantenimiento. Por esta razón, está en conversaciones con diferentes instituciones como el Ayuntamiento de Barcelona o la Agencia de Residuos. El objetivo es firmar un convenio a largo plazo que les provea de un presupuesto municipal para subsistir.

Algunos de los objetos más solicitados son la aspiradora, la máquina de coser y herramientas de bricolaje como el taladro o la sierra. El tiempo de préstamo suele ser una semana, y el perfil más común son mujeres de entre 40 y 60 años. La idea funciona, **desde 2020 se han llevado a cabo casi 400 préstamos.** Esto ha permitido ahorrar 1500 kg de residuos y casi 4000 kg de COM.



# Una idea innovadora en España, pero común en Europa

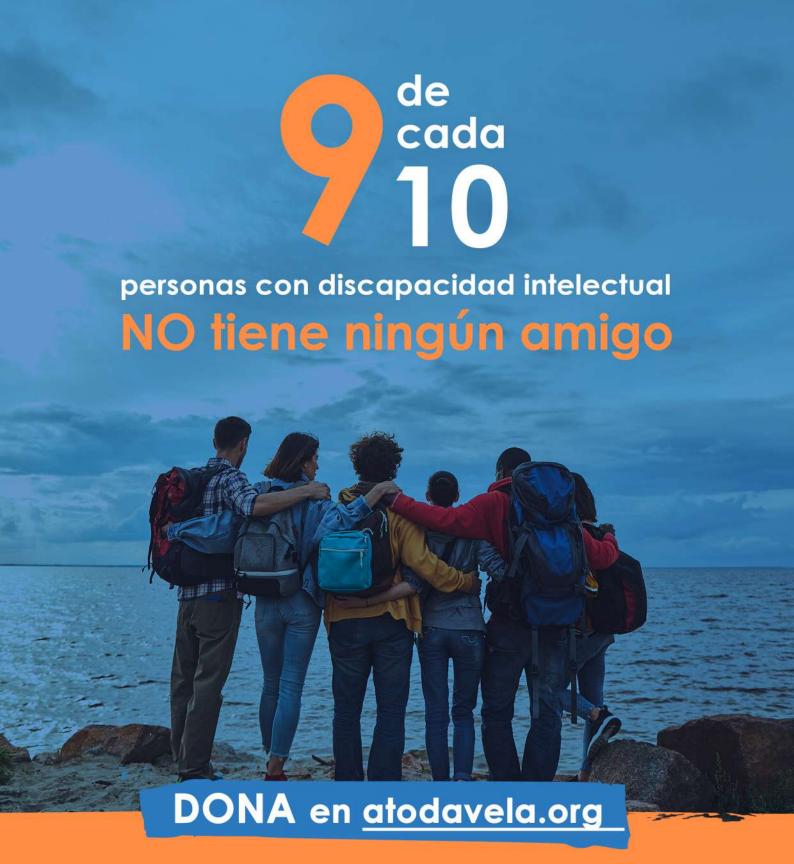
Aunque la biblioteca de objetos nos parezca innovador en España, esta idea ya existe desde hace tiempo en los países anglosajones y ha demostrado funcionar muy bien. En Galicia surgió algo similar bajo el nombre de Cousateca. Fue promovida por un grupo universitario, pese a que el proyecto apenas estuvo operativo entre 2 y 4 años.

Con el paso de los años, son cada vez más las organizaciones que luchan contra el paradigma del <u>usar y tirar</u> en la mayoría de los objetos. Esto genera residuos, y además, va en contra de la idea de la economía circular. Las altas temperaturas que se han vivido este

verano en España no han hecho más que confirmar que se está acelerando el cambio climático.

En definitiva, apoyadas en el deseo de un mundo más sostenible y con el propósito de contribuir a frenar el cambio climático, las objetotecas parecen tener mucho futuro en nuestro país.





y ayúdanos a cambiar esta situación para que no sufran soledad y exclusión.



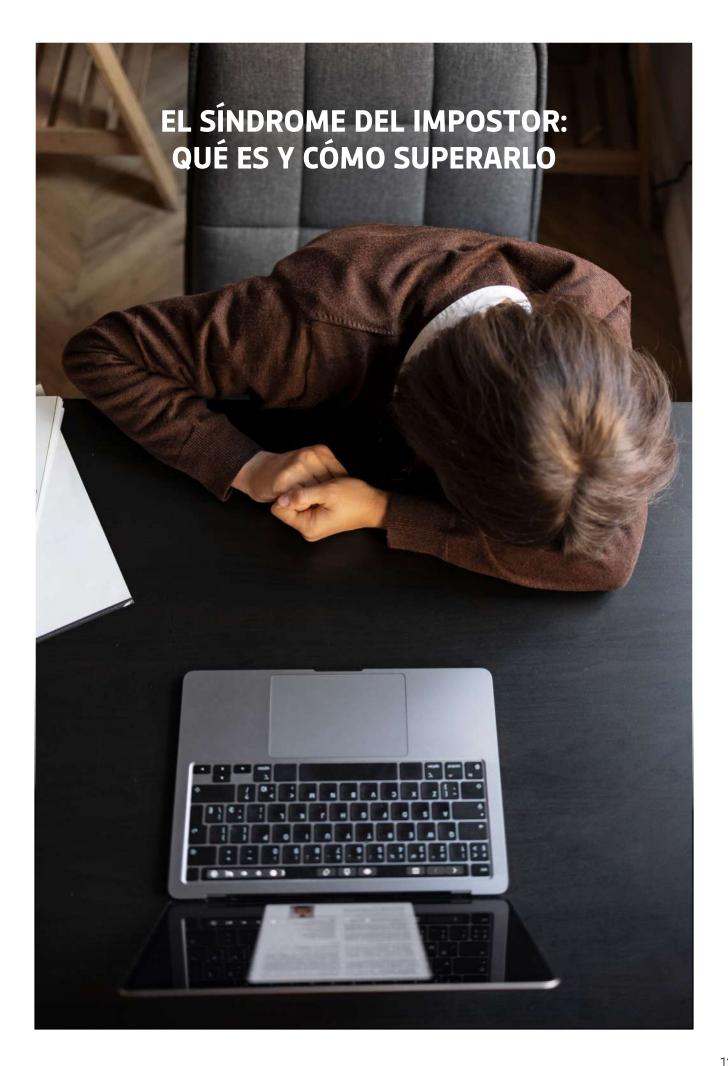
Entra en atodavela.org











Les sentido alguna vez que no estás suficientemente capacitado para tu puesto de trabajo? ¿Sueles compararte con otras personas o piensas que tus logros no son merecidos? Puede que sufras el síndrome del impostor, un fenómeno psicológico que te hace dudar constantemente de tus capacidades, aunque cuentes con numerosos logros académicos y laborales.

# Síndrome del impostor: características y causas

El síndrome del impostor se caracteriza por creer que tus logros, sobre todo en el ámbito laboral, se deben a un golpe de suerte, a estar en el lugar correcto, en el momento adecuado. Estos pensamientos se acompañan del miedo a ser descubierto, a que la gente se dé cuenta de que en realidad eres un fraude.

Esta condición psicológica se relaciona íntimamente con sentimientos de baja autoestima, inseguridad y conduce en muchas ocasiones al autosabotaje.

El miedo constante al rechazo puede lograr que acabes aislándote, incluso rechazando entrevistas de trabajo o cualquier otra situación que implique demostrar tu valía o mejorar tu situación profesional.

Muchas personas pueden experimentar el síndrome del impostor en algún momento; sin embargo, no todas lo harán con la misma intensidad. En su primer nivel, se caracteriza por un sentimiento de duda y de **inseguridad** que puede aparecer ante un nuevo proyecto. Por ejemplo, si estás optando a un nuevo trabajo, a un ascenso, etc. Ante estas situaciones, puede darse de manera temporal, hasta que hayas asimilado la nueva situación.

Sin embargo, el problema aparece cuando estas inseguridades se cronifican y comienzan a **condicionar tu comportamiento**. Además, si no eres consciente de este problema puedes arrastrarlo durante años, lo que te hará perder muchas oportunidades en todos los ámbitos.





# Causas del síndrome del impostor

Como ocurre con todos los problemas de carácter psicológico, en este caso existen factores que pueden desencadenarlo:

- Entorno familiar. Este problema puede darse en personas que han crecido en familias muy exigentes, en las que los logros académicos y laborales son una prioridad. El deseo de estar a la altura, en estos casos, puede acabar generando una enorme presión que puede acabar incapacitándote si no eres consciente de ella.
- Baja autoestima. Este es un factor determinante en el desarrollo de estas inseguridades. Si tiendes a pensar que no eres lo suficientemente bueno, los miedos ante nuevos retos no tardarán en aparecer. Es muy importante identificar estos

pensamientos negativos y trabajar en ellos para superarlos.

Recuerdo de una mala experiencia.
 También puede ocurrir que, tras una mala experiencia en el ámbito laboral, comiences a experimentar sentimientos de inseguridad. El hecho de haber sido despedido, o haber tenido malos resultados en un proyecto en el ámbito de trabajo, puede llevarte a sentir un miedo incapacitante al fracaso.



# ¿Cómo saber si padezco el síndrome del impostor?

Las personas que lo sufren comparten una serie de patrones de conducta ante determinadas situaciones. Algunos son:

- Angustia ante cualquier tipo de actividad que les suponga un reto.
   La falta de confianza en sus propias capacidades hace que la persona que sufre este fenómeno evite participar en actividades o nuevos proyectos en el ámbito laboral. Piensan que pueden quedar expuestos y sus compañeros pueden descubrir su falta de valía.
- Pesimismo y estancamiento. Si no se trabaja en superar estas inseguridades pueden cronificarse.

- De esta manera, quien lo sufre puede descartar nuevos horizontes laborales o académicos y, como en un bucle, esta falta de progreso puede alimentar todavía más los sentimientos de inseguridad y la baja autoestima.
- No aceptan elogios. Al no considerar sus logros como algo propio, sino como meros golpes de suerte, las personas que lo padecen suelen ser bastante reticentes a los cumplidos y reconocimientos sobre su trabajo. En ningún caso suponen que realmente todo lo que han logrado ha sido gracias a su esfuerzo, cualidades y dedicación. La actitud ante cualquier tipo de halago suele ser más bien tímida y siempre intentan minimizarlos.

## ¿Cómo actuar?

Lo más difícil en estos casos suele ser reconocer que estás padeciendo esta situación. Una buena forma de combatir los pensamientos negativos es escribiéndolos. Vistos sobre el papel, podrás «disociarte» de ellos, verlos desde fuera. Seguro que, en ese momento, eres capaz de entender que tus percepciones son erróneas, ya que no tienen ninguna base.

Por otra parte, algo muy habitual cuando sufres esta condición psicológica es el hábito de **procrastinar**. Evítalo siempre. Toma la costumbre de hacer las cosas con suficiente antelación. Si no lo haces así, tendrás problemas de organización y el hecho de contar siempre con menos tiempo para llevar a cabo tus tareas te hará sentir cada vez peor y te impedirá salir del bucle.

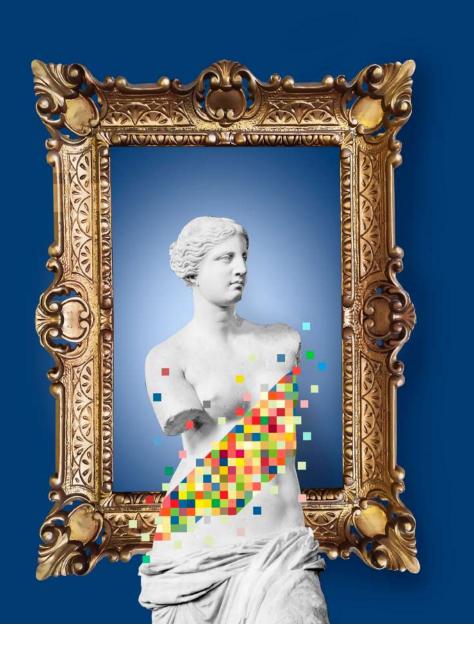
Por último, te recomendamos que te recuerdes siempre a ti mismo tus cualidades, todo lo que emprendes a lo largo del día y todo lo que has logrado con los años. Escríbelo, enuméralo. De esta manera, verás con claridad todo lo bueno que te define y podrás deshacerte poco a poco del síndrome del impostor.



# ¿Qué son las



y cómo funcionan?



FT fue elegida "palabra del año" en 2021, teniendo en cuenta la valoración del <u>Diccionario Collins</u>. Estas siglas causaron un gran revuelo el pasado año, copando gran cantidad de noticias y telediarios. No es para menos, se calcula, según <u>NFT Market de Chainalysis</u>, que movieron 41.023 millones de euros.

# Bienes fungibles y no fungibles

Lo primero que tenemos que aclarar, antes de meternos de lleno en la temática, es que existen los bienes fungibles y no fungibles. Los que denominamos **fungibles** se pueden intercambiar, teniendo en cuenta como parámetro su número, medida o pesa. Por otro lado, los que son **no fungibles** son aquellos bienes que no pueden ser intercambiados.

El dinero es un claro ejemplo de bien fungible. Alguien que posea un billete de 5 euros lo podrá intercambiar por otro billete similar, sin que se produzca una variación en su valor. En el caso de que lo utilices para comprar, el billete será consumido con su uso.

Por otro lado, un cuadro de una galería se denomina como bien no fungible. No puede consumirse ni ser sustituido por otro cuadro idéntico, ya que la propiedad intelectual de la obra prevalece. Se trata de un cuadro único en el mundo, con valor determinado por su escasez y valores artísticos. Por tanto, no puede ser intercambiado como sí ocurría con el billete de 5 euros.



## ¿Qué es un NFT?

Cuando hablamos de NFT, a lo que nos referimos es su nombre completo: Non Fungible Token. En español es un token no fungible. ¿Pero qué es exactamente un token? Lo podríamos definir como una unidad de valor asociada a un modelo de negocio. Estas unidades de valor están muy asociadas al modelo de las criptomonedas, aunque su praxis es diametralmente opuesta. Por ejemplo, un Bitcoin es un bien fungible, mientras que estos tokens no son fungibles. Recordemos que un bien fungible es un bien reemplazable, que se agota con su uso y por consiguiente no puede hacerse un uso adecuado de este bien sin consumirlo. Un ejemplo claro, como hemos visto, es el dinero. Las criptomonedas son un bien fungible, los NFT, no.

Los NFT son tokens únicos e irremplazables, al igual que las obras de arte, por lo que es imposible sustituirlos por otros bienes de valor idéntico. Podemos crear copias de La Gioconda de Leonardo o de El Grito de Munch pero nunca serían idénticos al original. Eso sí, cabe destacar que estas copias no fungibles se almacenan de forma digital. Puedes comprar el token original, si este se encuentra disponible en el mercado.



### ¿Cómo funcionan los NFT?

Los NFT necesitan de la tecnología blockchain. También es conocida en español como tecnología de cadena de bloques. Esta tecnología opera a través de una red de ordenadores descentralizada, al igual que lo hacen las distintas divisas de criptomonedas. Los bloques que componen estos archivos están enlazados y se encuentran encriptados. Entre su información, podemos encontrar fechas y datos de transacciones, siendo muy complicado que sus datos sean corrompidos.

Cada uno de estos token cuenta con un tipo de **certificado digita**l que demuestra su originalidad, es decir, un número de metadatos inmodificables. Este certificado demuestra quién es el propietario de una obra. Muestra, además, su valor de partida y el resto de transacciones que han sido efectuadas sobre ella.

De este modo, al comprar este tipo de bien no fungible, podrás probar en todo momento que es **auténtico**. En sus metadatos comprobarás cuál fue su primer valor de mercado y por cuánto dinero se adquirió. Todas las obras de arte deben registradarse cuando se realiza cualquier transferencia de propiedad.

Las NFT suelen estar amparadas por los estándares de la **red Ethereum**, una tecnología de gestión comunitaria que impulsa la criptomoneda Esther (ETH) y miles de aplicaciones descentralizadas. Ethereum alberga dinero digital y pagos globales.

# ¿Es interesante adquirir NFT?

Una pregunta que muchos se hacen es ¿por qué las personas compran tokens no fungibles? No son tan sencillos de adquirir y tampoco de vender, como sí ocurre con una criptomoneda como Bitcoin. No obstante, la respuesta puede estar en que se tratan de archivos digitales únicos en el mundo. Por su escasez y originalidad, su valor es muy posible que suba con el tiempo. Al cabo de unos años, su valor puede verse

incrementado exponencialmente.

Pese a tratarse de imágenes a las que todo el mundo puede acceder, tan solo el poseedor dispondrá del archivo original. En el propio archivo puede apreciarse quién es el propietario. Esta circunstancia convierte a un NFT es un bien único y muy cotizado. Cada vez son más las compañías y particulares que apuestan por estos tokens y por la tecnología Blockchain. ¿Estamos asistiendo al inicio de una nueva revolución digital o quedará sólo en fuegos artificiales? El tiempo lo dirá.







# DESAYUNOS OBJETIV®S DE DESARROLLO SOSTENIBLE



# **SLOWBALISATION:** La globalización a cámara lenta



Seguramente es la primera vez que oyes esta palabra. La slowbalisation define la desaceleración que está experimentando el comercio internacional. Aquella pujante globalización que empezó a configurar a principios de la década de 1990 un nuevo orden económico mundial está mostrando hoy signos de agotamiento. ¿Se trata de una simple ralentización o estamos ante el principio del fin de la era de la globalización?

# Una forma diferente de entender el comercio internacional

La **slowbalisation** se basa en la idea de la deslocalización, es decir, después de varias décadas en las que las empresas habían decidido trasladar su producción a países del tercer mundo o en vías de desarrollo, ahora muchas compañías están volviendo a traer sus fábricas a sus países.

El inicio de la **slowbalisation**, término que acuñó la revista The Economist, se remonta a la guerra comercial iniciada por Donald Trump contra China con aquel famoso "America First". Como consecuencia de aquella decisión, las inversiones a largo plazo se redujeron a la mitad sólo entre 2016 y 2019.

La segunda fecha clave para entender la slowbalisation se produjo con la pandemia por Covid-19, que causó largos retrasos en la cadena de suministro de bienes a nivel global y que produjo fuertes subidas de los precios de las materias primas y los transportes. La tasa de inflación en los países desarrollados llegó a alcanzar tasas no vistas en los últimos cuarenta años.

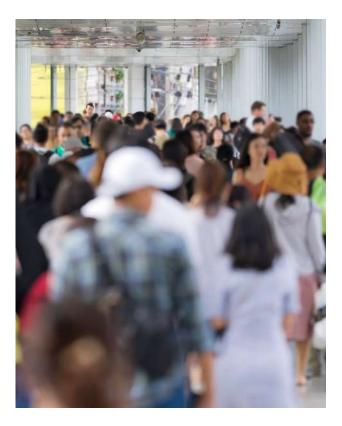
Ahora estamos viviendo una tercera fecha clave: la guerra de Ucrania. El impacto de este conflicto bélico en pleno corazón de Europa está provocando subidas de la energía de magnitudes que no se recuerdan desde la crisis del petróleo de 1973.

Y a estos tres sucesos sólo les separan cuatro años. Los efectos negativos de la globalización

# Los efectos negativos de la globalización

El término "slowbalisation" surge de la unión de las palabras "slow" (lento) y "globalization" (globalización). Para algunos observadores esta nueva expresión pone el foco precisamente en los efectos negativos de la globalización y en la necesidad de ralentizar nuestro estilo de vida, que nos está conduciendo inexorablemente al agotamiento de los recursos naturales, a una creciente desigualdad y a una contaminación desbordada.





La decisión de muchas empresas de trasladar su producción a países del tercer mundo o en vías de desarrollo, provocó la pérdida de millones de puestos de trabajo en los países occidentales. Este fenómeno conocido como deslocalización ahora está siendo cuestionado por muchos economistas, sobre todo tras la pandemia de Covid-19, que puso al descubierto graves carencias en nuestro sistema comercial a la hora de abastecernos de mascarillas o de algunos productos básicos.

Por otra parte, la pobreza en la que viven muchas personas en la zona sur del planeta las empuja a migrar hacia los países del norte – Europa, Estados Unidos y Canadá principalmente – en busca de una vida mejor. Las diferencias Norte-Sur se han acentuado notablemente en los últimos años.

Como consecuencia de todos estos fenómenos, cada vez son más las personas que asocian la globalización a conceptos negativos como crisis económica, desigualdad o desempleo.

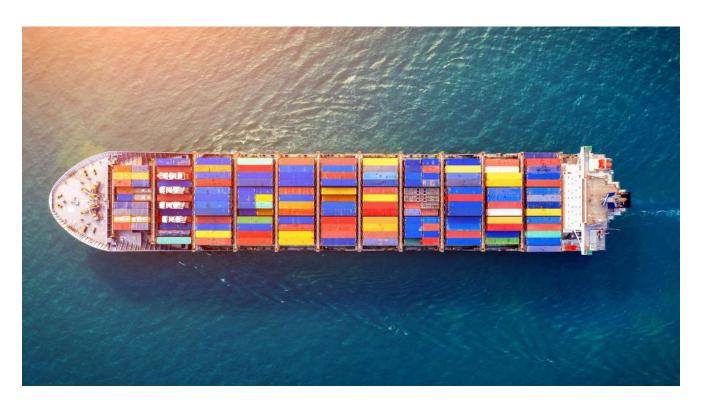
# El descontento social puede ser un peligroso caldo de cultivo

El descontento social provocado por los efectos negativos de la globalización está siendo aprovechado en todos los países occidentales por opciones políticas ultraconservadoras que culpan a los inmigrantes de la falta de trabajo. El populismo y los nacionalismos radicales están levantando barreras que dificultan el libre comercio, las inversiones y la libre

circulación de personas.

Este escenario está desorientando a muchos ciudadanos que se sienten atraídos por opciones políticas próximas al racismo. El auge de la extrema derecha en los países occidentales es un hecho demostrado y en algunos países incluso ya han llegado el gobierno.





# La globalización retrocede. Es el momento de cambiar

¿En qué punto nos encontramos ahora mismo? ¿A dónde nos conduce el actual modelo económico? La revista «The Economist» revelaba en sus páginas la evidente **pérdida de músculo de la globalización.** Además, cabe destacar que ninguna tendencia económica puede mantenerse indefinidamente en el tiempo. La economía no es estática, se encuentra en movimiento permanente, por lo que las tendencias surgen,

cumplen con su ciclo de vida y dan paso a otras. Una vez alcanzado el nivel de saturación, llega el momento del cambio.

Es muy posible que nos encontremos ahora en ese nivel de saturación de la globalización y de ahí que se haya ralentizado significativamente. Los factores que han contribuido a esa ralentización son diversos, pero sin duda destacan la antes mencionada deslocalización y la sustitución de lo local por lo internacional.



# ¿El principio de una nueva era?

Este cambio en nuestro sistema comercial tiene unas inmensas implicaciones económicas y un impacto directo en la forma de hacer negocios. Es cierto que aún nos queda un largo camino por recorrer, pero el hecho de que muchos hayan tomado conciencia de la inviabilidad del anterior modelo es un dato importante.

La **slowbalisation** nos está indicando sin duda un camino que probablemente nos lleve a un nuevo orden en el comercio internacional en el que la regionalización y la sostenibilidad están llamadas a jugar un papel protagonista.



# ¿Qué es el efecto Mandela?

Conservas como un recuerdo algo que en realidad no ha sucedido jamás? No eres el único o la única. Puede que te encuentres ante el llamado efecto Mandela. Si quieres saber qué es, sigue leyendo.

# Qué es el efecto Mandela

El efecto Mandela da nombre a una creencia equivocada que comparten muchas personas. Se trata de un misterioso fenómeno a través del cual muchas personas comparten un mismo recuerdo de algo que jamás sucedió. El nombre proviene, de hecho, de un suceso que nunca ocurrió y que sin embargo es recordado así por millones de personas en todo el mundo. Mucha gente piensa que Nelson Mandela falleció en prisión en la década de los años ochenta. Sin embargo lo cierto en que Nelson Mandela murió en su hogar, unos treinta años después de ser liberado, en 2013, tras graves problemas pulmonares.

Esta especie de confabulación compartida por muchas personas pone de manifiesto que la memoria puede ser muy creativa. Los recuerdos pueden cambiar con el paso del tiempo y también se pueden modificar en función de las experiencias vividas o de la influencia de otras personas. Cuando circula una información falsa, esa información se puede llegar a grabar en nuestra mente de manera inconsciente como algo veraz. En la actualidad la realidad virtual, por ejemplo, puede ser también una fuente de estas deformaciones, al mezclar vivencias que en realidad nunca han existido realmente con nuestras propias experiencias.





# Ejemplos del efecto Mandela que te sonarán

Son numerosos los casos que ilustran el efecto Mandela. A menudo se relacionan con recuerdos de la niñez. Te vamos a enumerar cuatro casos muy famosos que se basan en falsas creencias en las que puede que tú también hayas caído.

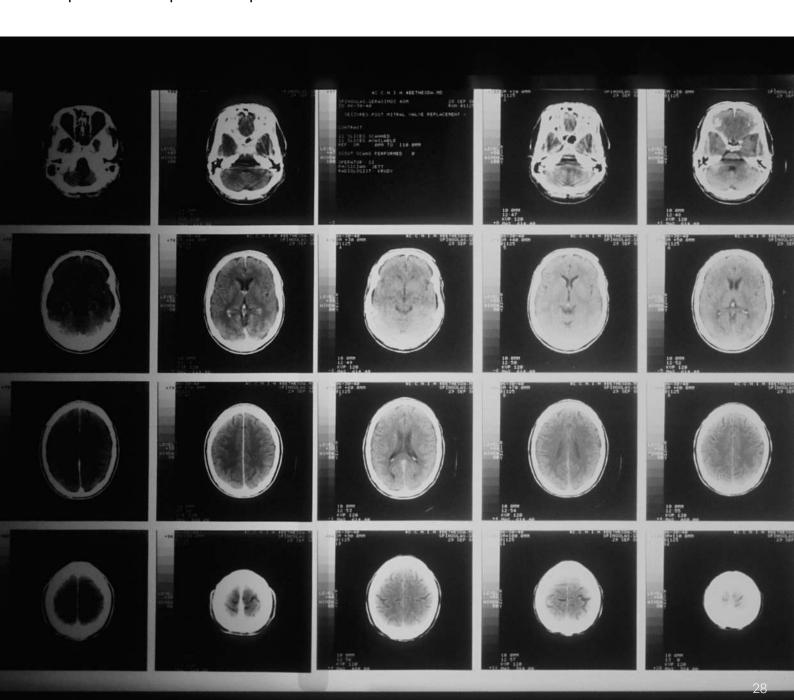
- Mucha gente cree el muñeco del logotipo del juego del Monopoly lleva un monóculo. Sin embargo, no es cierto, no lleva ningún monóculo.
- Un gran número de españoles afirman haber seguido en directo por TV el golpe de Estado del 23 de Febrero de 1981, pero lo cierto es que sólo se retransmitió por radio.
- En la película Casablanca en ningún momento se escucha la frase "Tócala, otra vez Sam". Sin embargo, ha pasado a la historia como una fe las frases más famosas de la historia del cine.
- Aunque muchos fans de Star Wars aseguran que Darth Vader pronuncia la frase "Luke, yo soy tu padre", la verdad es que la frase en realidad es "No, yo soy tu padre".

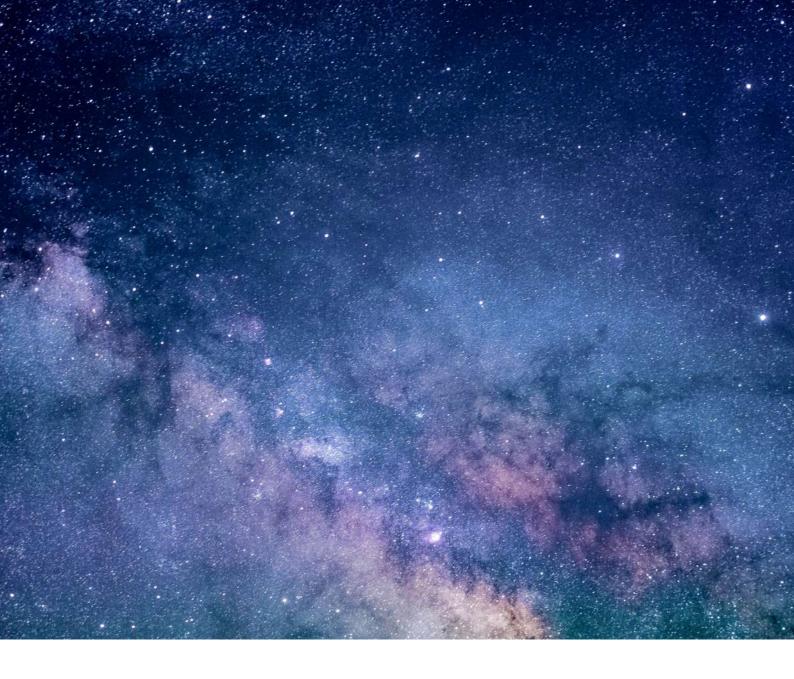
### ¿A qué se debe el efecto Mandela?

El efecto Mandela da nombre a una En 2009 Fiona Broome, una consultora norteamericana autodenomninada como consultora paranormal, escribió en su blog un artículo en el que afirmaba que compartía con otras personas el recuerdo de que Nelson Mandela había muerto en prisión en 1980 e incluso aseguraba haber presenciado el funeral en directo por televisión.

En pocos días el artículo de Fiona Broome empezó a compartirse por la red, muchas personas compartían la opinión de la autora y el término se convirtió en viral. ¿Pero cómo puede ser que miles de personas compartan un mismo recuerdo falso? ¿A qué se debe que exista el efecto Mandela? Sin duda es un fenómeno psicológico muy controvertido.

Para explicar el origen del efecto Mandela han aparecido diversas teorías. Algunas se basan en una razón psicológica, pero también existen teorías basadas en la física cuántica, que buscan el origen en la intersección entre universos paralelos.





# La inducción externa de los recuerdos

Una de las teorías más extendidas se centra en un fenómeno conocido en psicología como inducción externa de recuerdos. Este fenómeno consiste en que, ante un vacío de información que nos impide recibir una noticia en toda su extensión, nuestro cerebro suele completar los huecos con ideas que rescatamos en nuestra memoria. Con el tiempo, según esta teoría, a la memoria le cuesta distinguir entre los recuerdos reales y los ficticios y puede conducirnos a construir imágenes falsas inducidas. La validación social por un lado, y el sesgo informativo, es decir, la prioridad que le damos a los

datos que reafirman nuestras creencias, por otro, provocan que sean muchas las personas que realizan exactamente el mismo proceso mental aunque les separen miles de kilómetros. De esta manera el imaginario colectivo construye una idea falsa que corre como la pólvora.

La citada investigadora Fiona Broome va un paso más allá y llegó a afirmar que se trataba de sucesos que podrían haber ocurrido en otros universos paralelos.

Sin duda el efecto Mandela es un fenómeno muy controvertido que llama la atención de psicólogos y sociólogos. Por eso la próxima vez que rescates un recuerdo de tu memoria, piénsalo dos veces antes de darle veracidad.



# Una amplia gama de soluciones para tu empresa







Respeta el medio ambiente



**Aumenta** la productividad







a mayoría de las veces una infidelidad puede poner en peligro una relación amorosa que tanto nos ha costado construir. Sin embargo, si conseguimos entender los motivos que han llevado a nuestra pareja a dar ese paso, es posible que aún exista alguna posibilidad de reconstruir los lazos y evitar una ruptura.

# Cómo comprender lo sucedido

Muchas veces, puedes llegar erróneamente a la conclusión de que la otra persona ha sido infiel porque ya no te quiere. Esto es algo demasiado genérico y no siempre refleja la realidad de todas las infidelidades. El primer paso para que entiendas lo que ha sucedido, es que seas capaz de comprender las verdaderas razones que ha habido detrás. Y no siempre es fácil.

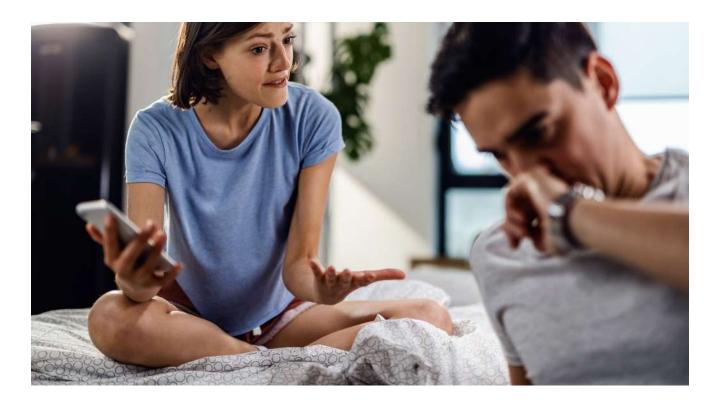
# Por qué somos infieles

Las relaciones amorosas tienen un componente emocional evidente. El vínculo entre los miembros de una pareja es muy fuerte, pero paradójicamente también puede ser muy frágil. Cuando pasa el tiempo, los sentimientos van evolucionando, y es posible que ya

no observes a tu pareja con la misma mirada. Esto no es algo intrínsecamente negativo, pero sí que puede haber afectado a tu relación más de lo que crees. Veamos por ejemplo cómo influye el paso del tiempo en las hormonas. Sí, en las hormonas.

La oxitocina, por ejemplo, es en gran parte, responsable de muchas de las emociones que surgen en cualquier pareja. En concreto, la oxitocina se dispara durante las relaciones sexuales. Con el transcurso de los años, nuestro cuerpo deja de segregar oxitocina con la misma intensidad.

Evidentemente, el descenso de los niveles de oxitocina no es la única causa para que tu pareja o tú hayáis podido caer en la infidelidad. La monotonía es probablemente la causa más común. La monotonía es un factor que daña gravemente la convivencia y puede generar tanto indiferencia como frecuentes discusiones. Si aparece el desinterés, poco a poco se va convirtiendo en desdén y la pareja se va distanciando. Esa erosión va deteriorando lentamente los vínculos que unen a la pareja, que se van alejando hasta verse como unos desconocidos.



### Hacer autocrítica

Una vez que tu pareja ha sido infiel puedes optar por culparle de lo sucedido. Pero también tienes la opción de reflexionar y ver si tú has podido tener parte de responsabilidad en ello. Es crucial que pienses qué ha podido sucederle. Quizá se haya sentido demasiado sol@ o ignorad@. Puede que no hayas atendido sus necesidades como deberías o que, simplemente, los dos estéis en diferentes etapas de la relación. En cualquier caso, este paso es vital para tratar de recuperar vuestro amor.

# Aprender a perdonar

Una vez que se ha producido la infidelidad, no habrá nada que te haga librarte del dolor que habrás sentido en ese momento. A todas las personas nos gusta sentirnos únicas y queridas. Saber que eres especial para alguien es una sensación indescriptible. Pero, aunque en ese momento parezca imposible asumirlo, un error no tiene por qué destruir toda una vida en común.

Una vez que hayas asimilado todo lo anterior, si quieres seguir junto a la otra persona, será vital que sepas perdonarle su error. Porque es posible que ese paso sólo haya significado una válvula de escape puntual.

Esto no significa que debas aceptar lo que ha sucedido. Simplemente, que tu deseo por continuar junto a tu pareja sea más fuerte que el posible dolor que te haya provocado su infidelidad. Puede que asimilar su infidelidad te lleve un tiempo. No tendrás más remedio que pasar un pequeño duelo que tu pareja deberá respetar en todo momento. Pídele que sea paciente.





### Cambia de actitud

Si piensas que, efectivamente, tu comportamiento pudo facilitar que tu pareja te fuese infiel, está en tu mano modificar tu conducta. Trata de huir de la monotonía, recupera tu propia personalidad y vuelve a enamorar a tu pareja como si os acabaseis de conocer. La relación se encontrará en ese punto, aún no estará consolidada de nuevo.

Para conseguirlo, tendrás que empezar de cero de nuevo. Ambos debéis ganaros mutuamente la confianza del otro y volver a disfrutar de vuestra compañía como lo hacíais antes. Este es un proceso delicado y muy exigente, pero si te adentras en él es porque piensas que la recompensa de volver a estar juntos merece la pena. Y hasta es muy probable que la relación entre en una nueva fase más madura y consciente.

# Las segundas oportunidades existen

Hay muchos casos de parejas que se vuelven a enamorar y siguen conviviendo felices durante mucho tiempo. Todas las relaciones que se ven dañadas por terceras personas tienen posibilidades de volver a salir a flote. Lo único que importa son las ganas que ambos pongáis para conseguirlo. Es evidente que si ha existido una deslealtad, tiene que haber un motivo de fondo. Pero, una vez que lo encontréis y si ambos así lo deseáis, podréis seguir vuestro camino juntos.





ctualmente, vivimos inmersos en la Ilamada **era de la posverdad**. Esta expresión se ha vuelto tan popular en la última década que fue elegida "palabra del año" por el diccionario Oxford. ¿Pero qué es exactamente la posverdad? En primer lugar, la posverdad sugiere una premeditada indiferencia a la verdad. En segundo lugar, es inseparable del uso de técnicas informativas que se desarrollan sobre todo en las redes sociales. La posverdad ha quedado patente en dos casos de repercusión mundial: la victoria de Donald Trump en las elecciones presidenciales de 2016 y el triunfo del Brexit en el Reino Unido. A continuación. profundizamos en el significado de la posverdad y en sus implicaciones en la sociedad actual.

# Información falsa y sesgada

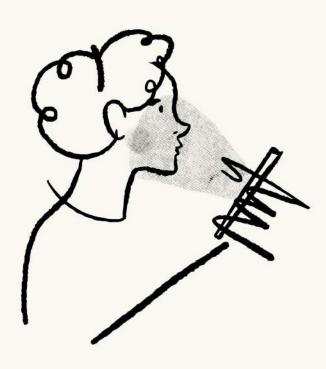
Cada día recibimos una gran cantidad de noticias a través de los medios de comunicación y de Internet. Muchas de ellas están manipuladas, sesgadas o, directamente son falsas. Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones no verificamos la autenticidad de la información y aceptamos las mentiras

como verdades.

Por esta razón, nos encontramos en una época dominada por la desinformación de las populares **fake news.** Se trata de crear bulos, principalmente a través de los medios digitales, para construir una opinión generalizada. Para cuando estos bulos puedan desmontarse, la bola de nieve ya suele ser demasiado grande como y las mentiras ya han cumplido su misión.

Un rasgo propia de la posverdad es ignorar la verdad. Se crean así masivas campañas interesadas que manipulan a una parte de la población. Se construye un relato falso, interesado, que no está sustentando en evidencias científicas ni en concienzudos análisis. Se oculta la verdad con el propósito de hacer medrar las ideas que interesen a determinados poderes o a élites mediáticas y económicas.





# La era de la posverdad: el fin de la razón

La humanidad, desde el siglo XVIII y el triunfo de las ideas ilustradas con la Revolución francesa, ha **confiado en la razón** para entender el mundo. Sustentadas en la razón y la ciencia se han desarrollado las teorías científicas, filosóficas y políticas que forman la base de nuestra cultura occidental.

Según ha escrito el politólogo estadounidense Francis Fukuyama en su libro "El Fin de la Historia" hoy nos encontramos en otra dimensión social. Si la razón ha creado el mundo moderno, donde la idea de progreso ha regido el devenir, hoy la sociedad ha entrado en otra fase evolutiva: el posmodernismo. El progreso ya no existe y es un tema del pasado. Con esta perspectiva, la humanidad ha abandonado una escala de valores universal y ha caído en el relativismo cultural.

Además, con la irrupción de las redes sociales y los medios de comunicación de masas, se ha creado una sociedad mediatizada. Esto significa que recibe una **ingente cantidad de información** y es incapaz de procesarla.

Asimismo la población, al poder elegir a quién seguir y qué visualizar, tiende a caer en el **sesgo de confirmación.** Se trata de un comportamiento por el cual un individuo tiende a reforzar su opinión de los sucesos mediante opiniones favorables a la suya. En este contexto, los laboratorios de ideas o **think tanks** aprovechan este contexto para crear relatos populistas.



#### La posverdad, un peligro para las democracias

Existen precedentes históricos donde las mentiras y la información sesgada han desencadenado populismos peligrosos para la democracia. La **era de la posverdad** actual puede asemejarse a la situación que acaeció en Europa durante el segundo tercio del siglo XX.

Sin la utilización de la propaganda y la construcción de relatos falsos, el nazismo o el fascismo italiano no se hubiesen afianzado en el poder. Medraron porque aprovecharon el descontento generalizado de la población con las estructuras democráticas previas. Es imposible no mencionar aquí a Joseph Goebbels, ministro de Propaganda del Tercer Reich.

Si en el siglo XX el desastre económico de 1929 provocó una situación muy tensa en Europa, la actual sociedad vive una situación similar. La crisis financiera de 2008 o la corrupción sistémica han erosionado la confianza de la gente y han provocado que la población desconfíe de la democracia y de los partidos.

La democracia, pese a sus errores y contradicciones, es un sistema político que tiene como principal fin garantizar la libertad y justicia entre la ciudadanía. Si este concepto se ve amenazado por la posverdad y las fake news, el triunfo de los populismos será inevitable. ■



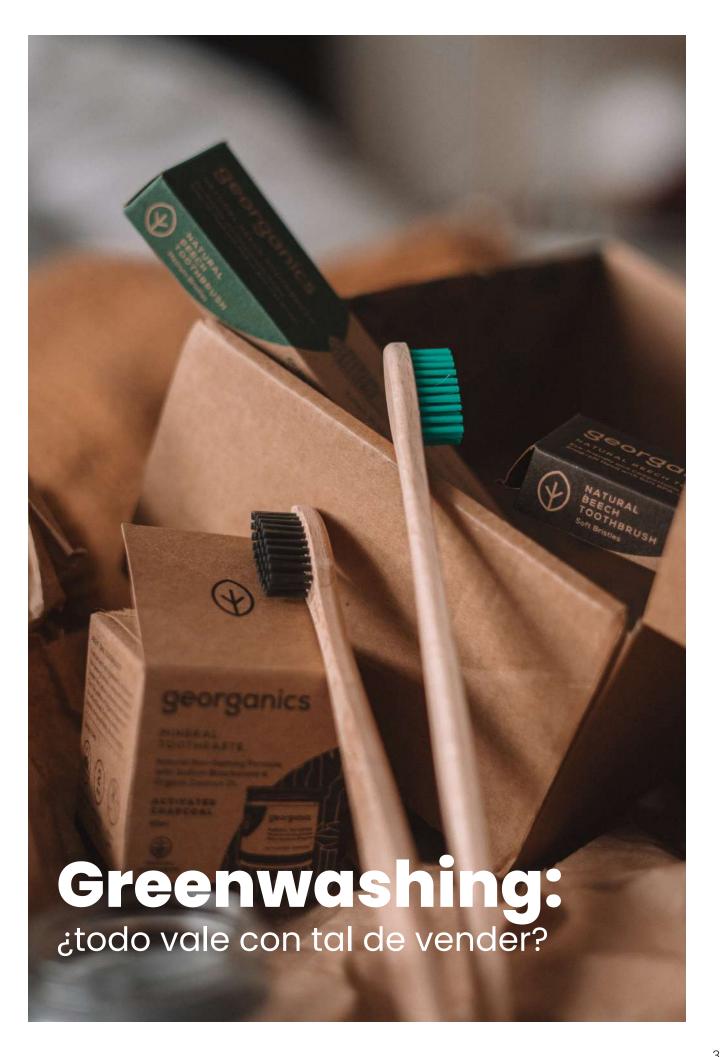


# Marketing digital con alma

Si tienes un proyecto que quiere convertir el mundo en un lugar mejor, nosotros te ayudamos a difundirlo. Con soluciones digitales que te ayudarán a alcanzar tus objetivos.

Con contenidos creativos que atraerán la atención de tus audiencias. Y con herramientas eficaces que aumentarán las visitas a tu web.







No todo vale a la hora de captar un nicho de mercado, ya que puede volverse contra ti a la larga. El **Greenwashing** es una estrategia de Marketing cuyo objetivo es mostrar que los productos y servicios de una empresa son respetuosos con la naturaleza. Además, se refiere concretamente a aquellas que no son sinceras con los procesos de producción o con su repercusión con el entorno. En este sentido, no se trata más que de un lavado de cara de ciertas compañías para poder captar un público concienciado con las políticas verdes.

En la mayoría de ocasiones que se emplea este término, el motivo es para referirse a estrategias poco éticas. Nos referimos a procesos o negocios que **no favorecen la sostenibilidad**, pero que sí utilizan estrategias comunicativas verdes.

Se trata de un **engaño al consumidor,** ya que la empresa publicita una falta responsabilidad social. El cliente se decide por un producto o servicio adaptado a sus ideales, cuando en realidad no forma parte de la cultura de la compañía.

Cómo funciona una estrategia de Greenwashing

s sincera la preocupación de alguna empresas por el medio ambiente o es puro postureo? ¿Es ético desarrollar políticas de responsabilidad medioambiental al tiempo que se mantienen modos de producción altamente contaminantes?

#### Qué es la estrategia del Greenwashing

Vivimos en un mundo amenazado por las consecuencias del cambio climático y por la degradación medioambiental. Por esta razón, algunos individuos se dejan persuadir por las marcas que publicitan productos beneficiosos para la naturaleza y nuestra salud, aunque en el fondo no los sean.



#### Cómo funciona una estrategia de Greenwashing

Cada empresa que adopta una falsa actitud de concienciación con el planeta emplea distintas estrategias de comunicación. A continuación, te vamos a comentar algunas de las más populares para que las conozcas.

#### Diseños basados en el color verde.

Para muchos, el verde es el color de la esperanza. No obstante, a día de hov lo es sin duda del medioambiente. La población asocia logos y diseños verdes con productos y servicios responsables

con el entorno. De esta forma, algunas marcas nos incentivan a consumir, ya que percibimos que los efectos nocivos de nuestra acción serán menores.

Las corporaciones tratan de revestirse de este halo con sus estrategias de marketing verde. Lo podemos caracterizar en aquellas campañas publicitarias que se apoyan en el mencionado color o en entornos naturales.











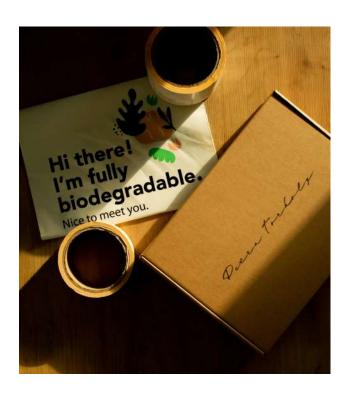
#### 2 Atacar al subconsciente

Al revestir los productos con las estrategias de marketing verde, los consumidores los asocian a otros productos **ecofriendly** similares. La producción la percibimos como responsable y sostenible, cuando la realidad es otra bien distinta. Los logos y eslóganes suelen utilizar fuentes, formatos y diseños basados en los entornos naturales.

# 3 Publicitar sus obligaciones legales como acciones reivindicativas

Según el país donde nos encontremos, la normativa vigente obliga a muchas empresas a contener las emisiones de CO2. También, a ser respetuosos con las leyes medioambientales y a garantizar la correcta eliminación de los residuos.

En este sentido, estas empresas están obligadas por ley a producir de este modo sustentable. Sin embargo, en sus estrategias de comunicación explican a su público que sus medidas son ecológicas. Es una forma de hacernos creer que sus obligaciones legales son, en realidad, unas acciones reivindicativas.





#### Greenwashing ¿Todo vale?

Al final, el **Greenwashing** refuerza la imagen de marca y hace que lleguemos a un público concienciado con el medioambiente. No obstante, a largo plazo, estas estrategias basadas en datos sesgados y falsas afirmaciones pueden **revertirse en nuestra contra.** Si algún usuario o institución destapa estas estrategias de comunicación, la imagen empresarial quedará mermada.

Las ventas comenzarán a decaer, ya que los usuarios concienciados dejarán de consumir estos productos y servicios. Por otro lado, aquellos neutrales comenzarán a percatarse que con sus acciones degradan la naturaleza, por lo que pueden acabar optando por otras más ecofriendly.

De este modo, no todo vale a la hora de **sumarse a la moda de lo verde.** Es mejor ocultar los procesos de producción contaminantes y apostar por otros valores de la marca. Tan solo es buena idea mostrarse como una empresa ecofriendly si de verdad lo eres.

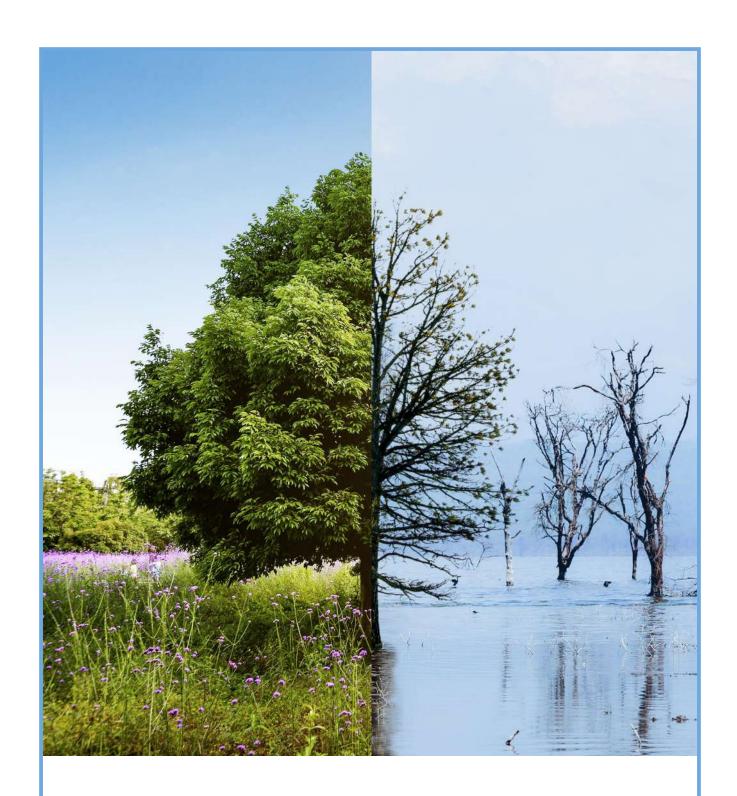


# Mejorar la vida de muchas personas **está en tu mano**

**URDA Spain** es una organización sin ánimo de lucro que proporciona condiciones y oportunidades de vida digna a personas refugiadas, desplazadas o afectadas por conflictos bélicos o catástrofes naturales.

En Madrid damos respuesta a las necesidades de las mujeres migrantes y refugiadas y a sus familias. A través de asistencia jurídica, apoyo social y laboral, aprendizaje del idioma y atención psicológica.

¿Nos ayudas? Haz un bizum al 03230 o entra en nuestra web urdaspain.org



# ¿Se está acelerando el cambio climático?

as evidencias del **cambio climático** en el que nos encontramos inmersos, ya no son discutibles. Altas temperaturas, intensas tormentas, plaga de incendios, sequías, escasez de alimentos... Según el informe de la Organización Meteorológica Mundial (OMM), los cuatro principales indicadores de esta situación se encuentran en niveles alarmantes.

#### ¿Cuáles son las evidencias?

El aumento de las temperaturas, la subida del nivel del mar y la acidificación de los océanos se encuentran en **niveles nunca antes registrados.** Y lo peor es que todo apunta a que esta situación va a ir en aumento.

A estas alturas, es probable que estos datos tan preocupantes no te resulten desconocidos. Según la OMM, los efectos del cambio climático ya provocan pérdidas millonarias, y lo que es peor, pérdida de vidas humanas. Además, la seguridad alimentaria también se encuentra gravemente comprometida. Cabe destacar que ha sido precisamente este año, cuando todos estos efectos se han hecho más patentes que nunca.



#### Un problema global

En este contexto llama mucho la atención la presencia de colectivos negacionistas. Pese al apoyo de ciertos grupos empresariales muy interesados en que nuestros hábitos no cambien, estas posturas ya no se sostienen y cada vez es más fuerte la evidencia de que el cambio climático es un problema muy grave y que incluso puede significar la antesala de nuestra propia autodestrucción.

El cambio climático afecta ya a todas y cada una de las regiones de la Tierra y las transformaciones que ya llevamos sufriendo desde hace décadas van incluso a acentuarse.

En el año 1998, se fundó el Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC), un organismo de la ONU creado con el objetivo de determinar la veracidad del cambio climático. Los estudios, realizados por 78.000 expertos de 195 países, han sido determinantes para poner de manifiesto el papel de la actividad humana en la actual situación climática.

Las conclusiones, según este organismo, apuntan a que, de no producirse una reducción drástica en las emisiones de CO², la temperatura ascenderá 1.5 °C, como mínimo, en las primeras décadas de este siglo. Los efectos que estamos experimentando ahora mismo son la consecuencia de un aumento del 1.1 °C. A medida que vaya subiendo la temperatura, los efectos serán cada vez más insoportables. El gran peligro es que este aumento de la temperatura alcance los 2 °C, ya que aquí estaríamos hablando de consecuencias catastróficas.

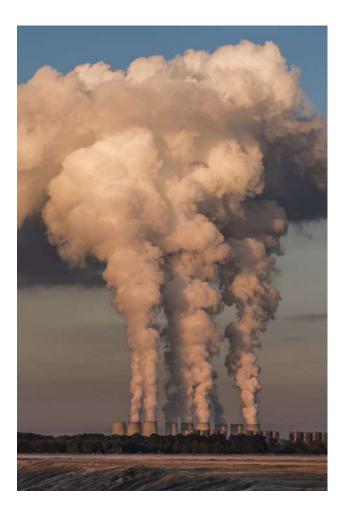


#### ¿Qué puede ocurrir?

Si no se toman las decisiones correctas y no se logra frenar el aumento de las temperaturas, se multiplicarían las veces en las que se alcanzarían temperaturas extremas a lo largo del año. Además, estos valores superarían los límites de temperatura que nuestro organismo puede tolerar.

También aumentarían las lluvias torrenciales y con ellas las inundaciones. En regiones del sur, como España, se intensificarían las sequías y en zonas de costa se produciría una subida del nivel del mar.

Por desgracia, las previsiones, basadas en estudios científicos, no son alentadoras. La constante emisión de gases de efecto invernadero a la atmósfera ha provocado una situación irreversible, y las consecuencias derivadas durarán miles de años.





#### Algunos datos

Pero lo más importante es que, efectivamente, todos estos estudios han podido demostrar que el ritmo de calentamiento global en los últimos 150 años es claramente superior al de los 24.000 años anteriores. Con lo que se puede decir que la alarma generada es más que justificada.

Para arrojar un poco de luz sobre las acciones que nos han traído hasta aquí, queremos ofrecerte algunos datos. En la Unión Europea, el 79 % de las emisiones de CO<sup>2</sup> se deben a la utilización de combustibles fósiles, usados para el transporte. En nuestro país, en 2020, el 84 % de la energía utilizada es no renovable y nuestro país, junto con otros cinco de la UE, acumula el 72 % de las emisiones de gases nocivos en todo el continente.

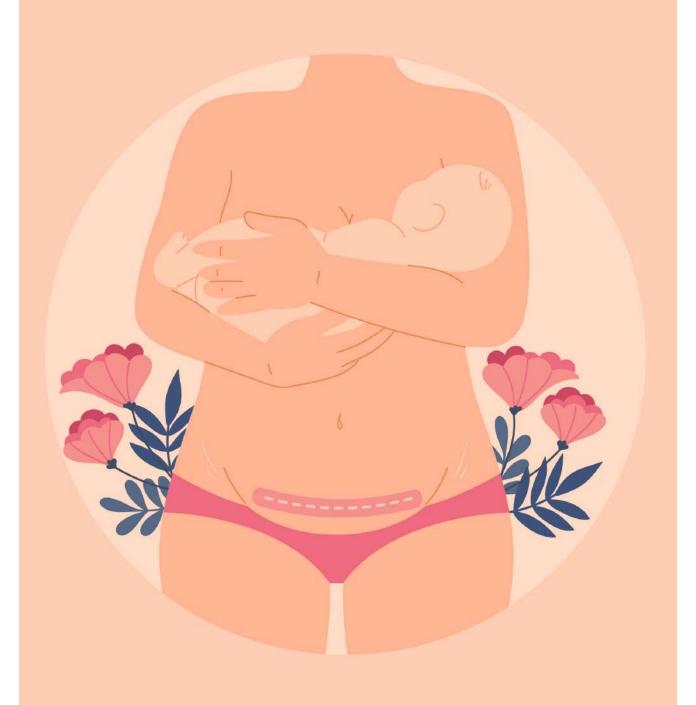
90 empresas pertenecientes al sector energético son responsables de más de la mitad de las emisiones a nivel mundial. En nuestro país, muchas compañías eléctricas siguen empleando fuentes no renovables para generar electricidad.

#### La única solución

No es una novedad que la única solución posible para revertir o, al menos, disminuir el impacto de esta situación pasa por olvidar para siempre las fuentes de energía no renovables. Conseguir una transición a un sistema energético 100 % renovable y eficiente es lo único que puede paliar las consecuencias que ya sufrimos.

En nuestras manos está apostar por las energías renovables, que no solo beneficiarían la lucha contra el cambio climático, sino que además generaría puestos de trabajo y reduciría las disparatadas facturas de electricidad. Puede que aún estemos a tiempo. Pero debemos actuar ya.

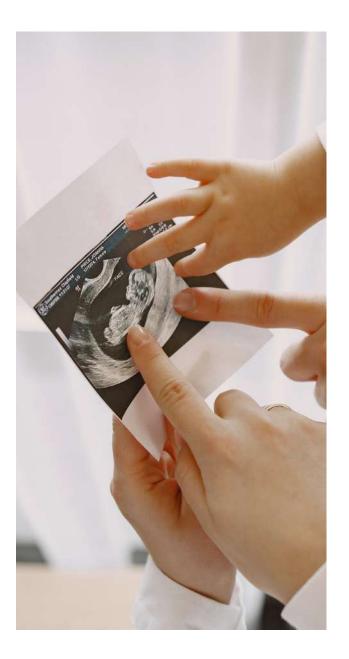




# VIOLENCIA OBSTÉTRICA: La violencia invisible

Peconocemos como violencia obstétrica ciertas prácticas o protocolos que causan incomodidad a las madres que acaban de dar a luz. Este concepto ha sido desarrollado para denunciar unas prácticas poco éticas que se realizan dentro de la comunidad sanitaria. En la actualidad, la violencia obstétrica se combate activamente para que las madres reciban toda la información posible sobre el nacimiento de su bebé. Y también, para que reciban un buen trato durante este momento crítico.

Vamos a explicar cómo se ha desarrollado este concepto y por qué ha sido catalogado como una forma de violencia invisible.





#### La violencia obstétrica está reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) entiende que la violencia obstétrica atenta contra los derechos de las mujeres antes del parto. Algunos de los derechos que se les niega son: estar acompañadas durante estos momentos tan importantes, la privacidad y el consentimiento informado. En consecuencia, las mujeres que experimentan esta mala praxis tienden a dejar de recibir atención médica. Esto se traduce en un mayor riesgo para ellas y para sus bebés.

La violencia obstétrica se produce cuando el **personal médico** al que acuden estas mujeres, les causa maltrato físico, vejaciones o abusos verbales. También se produce cuando los especialistas de la salud imponen protocolos coercitivos sin el consentimiento de las embarazadas. Además actúan, sin respetar la opinión de las futuras madres y haciéndolas sentir infantilizadas. Un tipo de violencia Un tipo

# Prácticas que constituyen violencia obstétrica

Este tipo de maltrato que sufren las mujeres que van a ser madres se manifiesta cuando el personal médico las **juzga**, **atemoriza o humilla**. Algunos servicios médicos ejercen una autoridad que no les corresponde hasta sobrepasar ciertas líneas rojas. Llegan incluso a lastimarlas de manera física y psicológica. En muchos casos, es fruto de una formación sanitaria ineficiente que lleva a entender a las mujeres como **"úteros con piernas"**. A continuación, vamos a describir algunos casos de violencia obstétrica hacia las mujeres a punto de dar a luz:

 Practicar un parto por cesárea, pese a contar con la posibilidad y condiciones de llevar a cabo un parto natural. Por supuesto, esta práctica violenta y vejatoria suele producirse sin contar con el consentimiento voluntario de la madre. Normalmente, se aprovecha el estado convaleciente de la futura madre para no informarle de la situación.

- Obligar a una mujer a dar a luz estando en una posición poco natural, como puede ser acostada o inmovilizada.
- Otra práctica habitual de violencia es cuando, tras el parto, se le impide a la madre cargar o amamantar al recién nacido. Es un momento muy emotivo que se ve colapsado por protocolos restrictivos.
- Por último, otro ejemplo sería negar la atención médica para atender posibles emergencias obstétricas.





#### Un tipo de violencia invisible

En muchos casos, la violencia obstétrica se ha institucionalizado contra las mujeres. Se ha relacionado con una estructura patriarcal que las ha invalidado, incluso, durante el parto. No se tiene en cuenta su opinión, puesto que prevalece la figura de la autoridad sanitaria. En el campo de las ciencias médicas, se ha catalogado como un tipo de violencia invisible, ya que nadie tiende a desdecir una mala praxis dentro de las ciencias médicas.

La violencia obstétrica no es un concepto para nada novedoso, pero sí que se ha ocultado bajo un velo de oscurantismo durante mucho tiempo. De hecho, a día de hoy, muchos son los profesionales de la salud que no están informados de estas prácticas negligentes.

De hecho, la **violencia obstétrica** sigue siendo una gran desconocida para más de la mitad de las plantillas sanitarias. Un estudio realizado entre 250 profesionales demostró que más del <u>80 %</u> desconocían este término.

Muchos colectivos se preguntan por qué la violencia obstétrica sigue siendo aún tan desconocida. Las **principales**  activistas, como las que integran la plataforma El parto es nuestro, afirman que la violencia obstétrica se debe a una institucionalización del patriarcado. Consideran que estas estructuras jerárquicas que deshumanizan a las mujeres son asumidas por parte de la sociedad y, por supuesto, las plantillas sanitarias. Según ellas, asumimos este trato inhumano se debe a que es una tendencia cultural muy arraigada en nuestros núcleos sociales. Y por otra parte, nadie trata de desequilibrar el poder de los profesionales de la salud, que se sitúan por encima de los mismos pacientes.

Para concluir, entendemos que la violencia obstétrica es una práctica nociva para las mujeres durante el proceso de dar a luz. Debido a los procedimientos médicos poco empáticos, las mujeres quedan infantilizadas y deshumanizadas. No tienen ni voz ni voto a la hora de traer un niño al mundo, lo que puede acarrear incluso problemas graves como agresiones físicas o psicológicas. Además, cabe mencionar que es una violencia invisible, ya que es asumida por las instituciones y la sociedad como algo natural. No obstante, cada día son más las voces discordantes que piden el cambio.





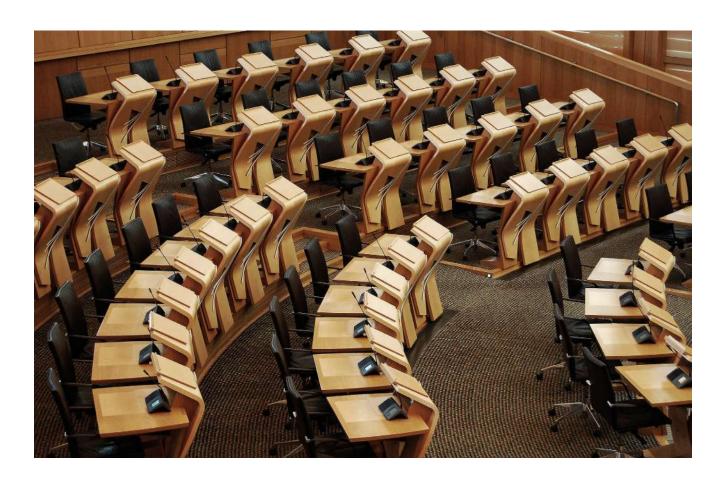
La corrupción, los altos índices de abstención o el poder de los medios de comunicación están afectando a la calidad de nuestra democracia. Además la hiperconectividad en la que vivimos hoy en día nos ofrece un océano de información donde las fake news campan a sus anchas. ¿Está la democracia en peligro?

¿Qué sucesos han conducido a esta crisis de la democracia?

En los últimos 30 años, los <u>sistemas</u> democráticos de todo el mundo han ido debilitándose paulatinamente a la misma velocidad – y quizás como consecuencia de ello – que han ido adquiriendo fuerza los nacionalismos y la extrema derecha.

Como principales causas de la pérdida de confianza de los ciudadanos en nuestros sistemas democráticos podemos citar seis: En primer lugar, la corrupción. En la mayoría de los países democráticos han aparecido numerosos casos de corrupción que han afectado a gobernantes, políticos o jueces. En muchos países han sido los propios sistemas democráticos los que han generado mecanismos de autodefensa para proteger a los corruptos y para dificultar la labor de aquellas personas honradas que intentan denunciarlo. Esos oscuros tentáculos suelen alcanzar a los gobiernos, las instituciones, los medios de comunicación y la judicatura, por lo que las posibilidades de combatir la corrupción se han reducido drásticamente.

En segundo lugar, la desigualdad. Las diferencias entre ricos y pobres están provocando que una gran parte de la población se sienta desesperada y no confíe en que las vías políticas lleguen a solucionar algún día sus problemas a la hora de encontrar una vivienda digna o un tratamiento médico de calidad. Mientras tanto estas mismas personas ven todos los días en sus redes sociales como una minoría de privilegiados viven a cuerpo de rey,



tomando el sol en sus yates o viajando en jets privados. Esta desigualdad está provocando una ola de frustración que está convirtiendo a una gran parte de la población en un caldo de cultivo muy útil para las opciones políticas de extrema derecha.

En tercer lugar, el papel predominante de las grandes corporaciones internacionales, que están ocupando un lugar decisivo en numerosos espacios de poder. Con su presencia intentan asegurar que las vías políticas tanto nacionales como internacionales siempre se encuentren en línea con sus intereses económicos. La facturación de algunas grandes corporaciones supera con creces el PIB de muchos países del mundo. Ese poder las convierte en agentes clave a la hora de tomar decisiones que afectan a la vida de millones de personas. En este sentido, los sectores más señalados son sin duda los bancos y las compañías energéticas. Además el poder de algunas de estas grandes corporaciones es tan inmenso que se las ingenian para reducir la cuantía de sus impuestos a cantidades a veces insultantes.

En cuarto lugar, la caída del bloque comunista. Sí, aunque ya quede lejos en el tiempo, la desintegración de la Unión Soviética dejó el terreno libre en Occidente a las versiones más radicales del liberalismo





económico. Ni la propia Rusia ha sido ajena a esta tendencia, alcanzando en pocos años unos altos índices de pobreza dentro de su población y copiando los peores hábitos de las democracias occidentales. Esta radicalidad económica ha justificado en muchos países occidentales el deterioro de los sistemas de salud o educación, desprotegiendo a los más desfavorecidos. El fin del comunismo también provocó que los defensores más extremos del sistema capitalista sacaran pecho, aflorando el lado más desalmado de este sistema económico.

En quinto lugar, la inacción de los gobiernos ante la grave crisis climática. La irresponsabilidad de la mayoría de los gobernantes, empresas e instituciones está provocando en una parte de la población una estrategia de "sálvese quien pueda" ante el desinterés manifiesto de nuestro sistema democrático, que parece más preocupado por otros temas.

Y en sexto lugar, la sensación de fragilidad que se ha instalado en la sociedad tras las crisis provocadas por la pandemia y la guerra de Ucrania. Esta fragilidad está siendo utilizada con intereses espurios por algunos políticos populistas, que intentan rentabilizarla en busca de votos que les lleven al poder.

#### ¿Qué hacer para mejorar la salud de la democracia?

En líneas generales, las evidencias y estudios que muestran el **deterioro de la democracia** y los recortes de derechos son tan sorprendentes como alarmantes. Pero lo que resulta aún más preocupante es la falta de conciencia sobre ello y, por lo tanto, la falta de respuesta. La necesidad de identificar el problema y darle difusión es imperiosa.

#### Antecedentes históricos

Según Samuel Huntington, en su libro *The Third Wave*, el mundo ha pasado por tres olas de democratización. Estos fenómenos se definirían como el conjunto de transiciones que tienen lugar de un régimen autoritario a otro democrático y que implican la democratización de sistemas políticos.

De esta manera, en nuestra historia reciente han tenido lugar **tres olas de democratización** cuyas consecuencias han tenido impacto en un número escaso de países.

#### Primera y segunda olas

La primera ola comienza al principio del siglo XIX y se prolonga hasta la Primera Guerra Mundial. La segunda también coincidió con el fin de otra gran contienda, la Segunda Guerra Mundial. En ambas olas se dio el fenómeno de una ola inversa, que padecieron países como España, Portugal, Grecia o Brasil, entre otros, donde la transición hacia el régimen democrático se produjo varios años después.

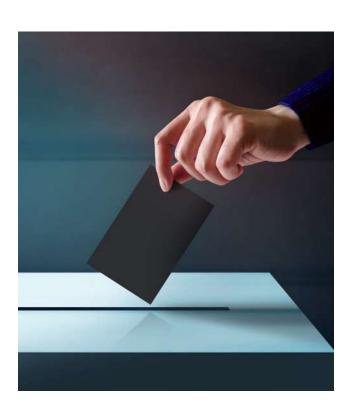
#### Tercera ola de democratización (1974-1990)

Analizando la tercera ola mundial de transiciones a la democracia, Huntington señala que las posibilidades de democratización de una sociedad aumentaban cuando los países entraban en una estabi-

**lidad socioeconómica.** Cabe destacar que esta tercera ola comenzó con la revolución de los claveles en Portugal, en 1974.

Entre los años 1974 y 1990, una treintena de países entre el sur de Europa, América Latina y Europa del Este lograron pasar de un régimen autoritario a un sistema democrático. Según Huntington, esta avalancha de democratización se debió, sobre todo, al fin de la Guerra Fría, acontecimiento que provocó que Estados Unidos ya no tuviera que valerse de dictaduras militares para combatir el comunismo.

Volviendo a nuestros días y fijándonos en la tendencia a la repetición de ciertos acontecimientos mundiales relevantes, actualmente nos encontraríamos ante una nueva ola desestabilizadora. Esta ha sido ocasionada, como te decíamos al principio, por la debacle de la economía global, la corrupción enquistada en las democracias occidentales y la poca credibilidad que tienen actualmente los gobiernos occidentales, presentados en años pasados como ejemplo a seguir. Como golpe final a la democracia, volvemos a ser testigos de la rivalidad entre EE. UU. y Rusia con la invasión en Ucrania como escenario principal. ¿Nos esperan tiempos difíciles?



## Equipo y colaboradores

#### **Equipo Materiagris:**

Jesús Vázquez David Moratilla Antonina Dessau

#### **Equipo Mediapost:**

Ana Góngora Irene Cubas Laura Plaza Víctor Sola

#### Colaboran:

Jacobo Parages

### Empresas colaboradoras









Ideas Imprescindibles es una revista editada por Mediapost



info@mediapost.es info@ideasimprescindibles.es

