

# Abriendo puertas



Organización Recicla Alicante  
para la cooperación al desarrollo norte - sur

Abril 2017

Boletín nº 46

## El 'Aula Recicla' a pleno rendimiento para afrontar el fin de curso

El 'Aula Recicla' se prepara para afrontar el último empujón del curso académico. En junio finalizarán todas las actividades que actualmente se están desarrollando dentro y con muy buenos resultados.

De hecho nació con la intención de ofrecer un espacio en el que mayores puedan desarrollarse y ampliar sus conocimientos aprendiendo un oficio como patronaje y costura, y peluquería, dos de los

cursos que se ofrecen y a un precio simbólico para dar la oportunidad a personas que, por razones económicas, no pueden acceder a este tipo de cursos.

También se ofrece como ocio, baile, y para los más pequeños, apoyo escolar.

Precisamente el proyecto 'Creciendo juntos', por tercer año consecutivo, tuvo que ampliarse por la gran demanda que hubo. Se decidió formar dos grupos de

alumnos, así se da clase a alrededor de 40 niños de entre 6 a 13 años a los que les cuesta más retener información. Además de ayudarles con los deberes, se les enseñan técnicas de estudio.

Este programa está teniendo muy buenos resultados porque se está consiguiendo un 100% de aprobados, y siempre se hace con contacto directo con los profesores. Otro de los cursos que también repite es el de patronaje y costura. Durante todo el curso académico un grupo de mujeres aprenden a coser, cortar, hacer patronajes,... y después de unos meses ya se va viendo formas en las telas. Este taller se realiza conjuntamente con Asafán.

El curso de peluquería es la gran novedad y apuesta de este año. A tan solo algo más de un mes para finalizar este primer curso, las alumnas ya saben poner tintes, de hecho comenzaron desde el primer día, a lavar cabezas, e incluso ya han empezado a cortar. es más, una de las alumnas ya ha encontrado trabajo en una peluquería real los fines de semana.

Otro de los cursos que volvió al 'Aula Recicla' es el baile. Un gran número de personas aprende salsa y bachata, los bailes de moda, de lunes a miércoles y en varios niveles de dificultad.

Así, hasta mediados de junio el 'Aula Recicla' sigue viva y ofreciendo su espacio a más de 100 personas todas las semanas.



patronaje y costura



peluquería



Apoyo escolar

### Artículo de opinión

#### El mundo al revés



Mauricio García

Llevo tiempo dándole la vuelta a ciertas cosas que uno se para a pensar sobre noticias que oye y lee en los medios de comunicación.

Hace unos días leía que unas 70.000 personas se habían marchado de España en busca de trabajo. 70.000 personas nada más y nada menos. Una cifra muy alta que hace que me pregunte: ¿qué estamos haciendo mal para perder en el 2016 el valor humano de 70.000 compatriotas? Y aún encima que estarían cotizando a la Seguridad Social de nuestro país.

Por otro lado, hay en nuestro país 1.200.000 personas dependientes de las cuales 340.000 aun están sin valorar y todavía sin pagar estas ayudas. En nuestra provincia hay más o menos unas 9.000 personas esperando algún tipo de recursos que contempla la ley.

Esto le costaría a las cuentas públicas unos 1.500 millones de euros y se crearían unos 90.000 puestos de trabajo. En contraprestación hemos podido comprobar que se han salvado las autopistas con un coste de 4.500 millones de euros y que según dicen, hay una ley para ello.

... y yo me pregunto, ¿y para los dependientes no hay ninguna ley? O ¿sí qué la hay pero no se está cumpliendo? ¡Qué pena! Esto para mí es el mundo al revés.

Intento  
entender  
el mundo.



baile



## Entrevista a Esteban Sanmartín - Presidente de másvida

# “Queremos que las personas afectadas de cáncer aprendan a vivir su vida y no su enfermedad”

En este boletín queremos conocer un poquito más de una de las asociaciones que este año precisamente cumple 10 años. Es másvida, asociación de apoyo a personas afectadas por el cáncer. Tiene su sede en Orihuela pero actúa a nivel comarcal e incluso hace cosas a nivel nacional.

Hablamos con su presidente Esteban Sanmartín.

**Pregunta.** 10 años ya desde que se fundara, ¿cómo pasa el tiempo!

**Esteban Sanmartín.** Si, parece que fue ayer cuando comenzamos la andadura con mucha ilusión pero con la firme convicción de poder dar apoyo y ayudar a las personas afectadas de cáncer. Todo lo empezó Blanca Murcia, nuestra presidenta, ahora de honor, cuando se le detectó un cáncer. Tenía claro que quería, de alguna manera, hacer algo por las personas que pasan la enfermedad y por su entorno y llamó a un grupo de amigos y nos involucró.

**P. ¿De qué forma se ayuda en másvida?**

**E.S.** De muchas maneras. Lo primero de todo es escuchar, pero nosotros tenemos un lema que es el siguiente, ‘queremos ante todo ayudar a que las personas enfermas de cáncer aprendan a vivir su vida y no su enfermedad’. Está claro que cuando a una persona se le dice que tiene cáncer se le cae el mundo encima. Aquí hemos visto caras desencajadas pero poco a poco se ha conseguido que vuelvan a recuperar la sonrisa. Que vean una oportunidad de seguir adelante.

**P. Eso está muy bien pero veo que hay muchas actividades.**

**E.S.** Si, tenemos todos los días de la semana llenos de actividades para todos los gustos. Los lunes por ejemplo tenemos al psicólogo Enrique Luis con nosotros. Atiende previa cita a personas afectadas de cáncer. Cuando digo personas afectadas de cáncer me refiero a las que padecen la enfermedad y a su familia más directa porque también es afectada. Es muy importante su trabajo porque, además de escuchar, les acompaña en el proceso emocional y en la aceptación de todos los momentos por los que se pasa. El mismo lunes tenemos la terapia de Reiki. Es energética y

ayuda a todos los niveles, tanto físico, como emocional, mental,... la persona se siente mucho mejor cuando se levanta de la camilla. Y para terminar el día, baile. Algunos pueden decir, ¿qué hace másvida dando baile? Probablemente no sea una actividad que a priori pueda decirse que está relacionada con el cáncer, pero te puedo decir que es muy terapéutica. Además de hacer algo de ejercicio, nos reímos mucho. Se ha formado un grupo muy bueno y unido que incluso llega a quedar los fines de semana. Las tres horas de baile (lunes, miércoles y viernes) son una válvula de escape muy buena para todas las personas que lo realizan. Los martes y jueves tenemos Pilates y Yoga, dos actividades en las que se trabaja el cuerpo pero sobre todo la mente. Es muy importante que los afectados de cáncer tranquilicen su mente para poder hacer frente a la enfermedad y está siendo muy beneficioso para las personas que lo practican.

Los jueves por la mañana tenemos a Irene que es fisioterapeuta. También una terapia muy importante porque sabemos que es necesario ir poco a poco haciendo movimientos corporales tras una operación o tras el tratamiento que deja el cuerpo anquilosado. Y los viernes y lunes por la mañana se hace un taller de pintura, en el que estamos viendo muy buenos cuadros.

**P. ¿Y qué pasa si va una persona otro día que no está el psicólogo?**

**E.S.** Se le atiende aquí y se llama al psicólogo para que haga una terapia de choque que llamamos. Otras veces hay personas que necesitan hablar con alguien que ya ha pasado por su mismo cáncer y conocer el proceso. Eso también ayuda mucho.

**P. Debe ser duro estar en una asociación de estas características.**

**E.S.** No creas. Todos los que estamos aquí somos voluntarios y estamos porque queremos. Está claro que hay casos y casos y ver a personas que están pasando por la enfermedad puede llevarte de vez en cuando a momentos algo duros, pero entendemos que cada uno de nosotros tiene su proceso. Por aquí han pasado personas que ya no están y se les echa de menos pero vale mucho más la satisfacción de saber que estás ayudando y ver una sonrisa que lo te puede producir una pérdida. Para los que estamos aquí es muy gratificante estar y lo hacemos con todo el gusto del mundo.

**P. Además de todas las actividades**



Esteban Sanmartín, presidente de másvida

“Este año es nuestro 10 aniversario y nos gustaría hacer algo especial para celebrar estos 10 años de másvida”

**que se hacen, ¿realizáis alguna más?**

**E.S.** Si. De vez en cuando hacemos dentro de la asociación charlas u otras como risoterapia. De hecho Recicla-Alicante nos ofreció alguna y empezó también con el baile. Es importante tener apoyo de otras asociaciones. Alguna vez nosotros hemos remitido a Recicla-Alicante a alguna persona que lo ha necesitado y ellos a nosotros también. El trabajo en red del que tanto habla Mauricio es siempre importantísimo. Luego, fuera de la asociación lo más importante es nuestra semana cultural, que por cumplir 10 años queremos hacer algo diferente. También participamos en mercadearte, en ferias de asociaciones desde donde nos llaman los distintos ayuntamientos o en los murales de San Isidro. La verdad es que los ayuntamientos están dando mucha visibilidad a las asociaciones en sus distintas propuestas y eso siempre es bueno. Por otro lado, hay entidades que quieren colaborar con nosotros y organizan actos para recaudar dinero, como la II marcha solidaria en San Bartolomé de la Asociación San Bartolomé Se Mueve, o varios grupos de teatro que también han querido actuar como el único fin de echarnos una

mano. Seguro que se me olvida alguno, pero espero que me disculpen porque son unos cuantos años ya. Todos los hacen de forma totalmente altruista y eso hay que agradecerlo y mucho. Y últimamente también hacemos excursiones subvencionadas por la Diputación de Alicante. Además de conocer nuestra comunidad estas salidas vienen muy bien entre los afectados y familiares porque lo ven como una válvula de escape. En septiembre tenemos dos, una a Santa Pola-Tabarca y otra al Safari de Aitana y a Altea.

**P. ¿De qué vive másvida?**

**E.S.** De los socios. Ser socio implica dar una aportación anual, cada uno lo que considere. También de los proyectos que presentamos en el Ayuntamiento de Orihuela, concretamente de la Concejalía de Sanidad, de la Diputación de Alicante y la Generalitat Valenciana. Por otro lado nos llegan donaciones de particulares y concretamente de La Caixa. Sin estas ayudas sería imposible ofrecer todos los servicios y másvida seguramente no existiría.

**P. En el enunciado comentaba que la demarcación es comarcal pero también se hace algo a nivel nacional.**

**E.S.** Másvida forma parte de Gepac, Grupo Español de Pacientes con Cáncer. Es una plataforma que aglutina a un gran número de asociaciones de toda España. Se hacen congresos anuales con muchas conferencias y talleres a los que asistimos y tenemos apoyo de todo tipo si lo necesitamos como psicológico, jurídico, información médica,

“Ayuda mucho también que una persona recién diagnosticada hable con otra que ya ha pasado el proceso”

asistencia social,... y luego entre las distintas asociaciones tenemos contacto por si podemos echarnos una mano en lo que necesitemos. La verdad es que es un gran apoyo formar parte de Gepac.

**P. Ya para terminar, veo mucho trasiego de gente.**

**E.S.** Si, siempre hay gente. Personas que vienen a hacer sus actividades, otras que vienen a conocernos, otras que pasan por aquí cuando se les detecta la enfermedad, que tengo que decir que desde la Unidad de Oncología del Hospital Vega Baja nos remiten a pacientes y otras que ya nos conocen y pasan, sobre todo la tarde, con nosotros. Lo que tengo que dejar claro es que aunque sea una asociación de apoyo a personas afectadas por el cáncer, las puertas están abiertas para todo aquél que quiera venir. No importa si tienes la enfermedad o no. Si vienes y te sientes bien con nosotros, aquí tienes tu casa.

“Másvida no es una asociación solo de cáncer, las puertas están abiertas para todo aquel que se sienta bien con nosotros”

“Vale mucho más la satisfacción de saber que estás ayudando y ver una sonrisa que lo que puede producir una pérdida”

## Comunicando

# El Blog: un medio de comunicación propio para tu ONG



Montse Noguera

Echando un vistazo por internet me he topado con este artículo escrito por Lydia Molina en la dirección de socialCO que me ha parecido muy interesante compartir. La inmensa mayoría de las asociaciones cuentan con blogs que no terminan de manejarse de forma correcta o no se les saca el máximo partido para estar más cerca de la sociedad o de sus usuarios.

Una de esas ideas que siempre planean en los encuentros de responsables de comunicación del Tercer Sector es la de que hay que dejar de perseguir a los medios para aparecer 30 segundos en el informativo o en un breve del periódico y centrarse en usar los recursos y esfuerzos en comunicar BIEN, en crear espacios propios, con información de calidad, sin restricciones ni limitaciones de tiempo y espacio (sin abusar, claro, que esto es Internet). Nadie como las organizaciones tienen tanta capacidad para contar de primera mano su trabajo y el impacto que éste tiene sobre las personas. Las herramientas existen, solo tenemos que usarlas.

¿Qué puedes hacer en el blog de tu organización? ¿Qué puedes contar a tu base social que le interese y que le haga volver en busca de información?

El blog no es únicamente un espacio para el 'autobombo' y la difusión de notas de prensa, precisamente es el lugar menos adecuado para ellas porque el lenguaje de los medios de comunicación y el que debes emplear para dirigirte a tu público son muy diferentes.

Luego, ¿qué contar? Te damos algunas ideas, sobre las que reflexionamos después de leer este post de Heather Mansfield.

- **Comenta la actualidad.** No te cortes. Diariamente

aparecen en la prensa noticias en los que tu organización tiene un posicionamiento claro. Emplea los datos de los que dispones tanto para comentarlas como para corregir informaciones con las que no estés de acuerdo.

- **Llama a la acción.** Habla de tus campañas, explica en qué consisten, convoca a tus voluntarios para actos que tengas previstos. Y haz referencia a otras que, aunque no estén impulsadas por tu organización, defiendan la misma causa.

- **Comparte historias, fotos y vídeos de eventos.** La gente quiere saber qué hace la organización. Si has coordinado un evento, márcate un post donde puedas hacer un pequeño resumen de los mensajes que se lanzaron en el encuentro (ojo, de los mensajes, no un listado interminable de personas que asistieron). Imagina que es una conferencia, aparta al ponente cinco minutos y graba un pequeño vídeo que sirva para quienes no fueron.

- **Actualiza la info de tu organización.** ¿Qué hay de nuevo? ¿Vas a lanzar nuevas campañas? Cuenta en qué consisten, sus fines y las metas que os habéis propuesto. Habla también de los cambios internos, eso siempre ayuda a ser más transparentes. Además, anuncia tus eventos, premios o reconocimientos que recibe la entidad, cuenta que te has sumado a otras redes sociales...

- **Comparte historias desde el terreno.** Es imprescindible contar qué está haciendo tu ONG. A veces es complicado, porque precisamente en el terreno se encuentran personas de un perfil más técnico, pero el esfuerzo se verá recompensado. Tenemos que ser capaces de transmitir con un lenguaje entendible, donde no importa tanto el nombre del convenio como qué podemos conseguir con él. Donde no importa tanto el nombre de las partes y contrapartes o Administraciones implicadas, como el número de personas que van a beneficiarse.

- **Entrevista.** Además de aprovechar todo ese acceso que tienes a expertos, en tus propios eventos u otros a los que asistes, usa los recursos humanos de tu propia organización. Róbale 10 minutos a alguno de tus compañeros en un tema concreto y hazle diez preguntas. Si, además, lo acompañas con su foto, servirá para que tu público pueda poner cara al equipo. Y, por supuesto, busca a otra gente que se te ocurra y que tenga algo que decir sobre la causa que defiendes día a día.

- **Busca 'invitados'.** Así como puedes recurrir a expertos para hacer entrevistas, también puedes cederles el espacio y pedirles una reflexión para que se manifiesten de primera mano. Esto no solo te ayuda a generar contenidos, también en términos de notoriedad tendrá sus resultados.

- **Comparte recursos, consejos o publicaciones.** No te lo guardes para ti. En tu trabajo tienes acceso a muchos recursos que puede que tu público no conozca pero que puede servirles de mucha utilidad. Compártelos. Un ejemplo muy original es el del blog de Habitáfrica, con contenidos sobre canciones o libros africanos.

- **Consulta a tu público.** ¿Vas a preparar una campaña? Hazle partícipe de la lluvia de ideas.

- **Enumera.** De vez en cuando, crea un post enumerando ideas, que interesen pero que muestren de una forma organizada el contenido.

- **Agradece.** Aprovecha el espacio para dar las gracias a voluntarios y donantes. Demuestra que con su apoyo la transformación es posible. Lo puedes hacer a través del formato que quieras, un post o un vídeo.

Estos son solo algunas posibilidades, pero hay muchas más, tantas como tu organización sea capaz de experimentar y 'estirarse'.

## Hablamos de Justicia Social

# Diversidad cultural para el Diálogo y el Desarrollo



María Boquera

Celebrar la diversidad cultural es abrir nuevas perspectivas para el desarrollo sostenible y promover las industrias creativas y el emprendimiento cultural como fuentes de millones de empleos en todo el mundo, sobre todo para los jóvenes, y en particular para las mujeres. La cultura es un acelerador del desarrollo sostenible, y esta función acaba de ser reconocida en la Agenda 2030 aprobada por las Naciones Unidas.

En este día, el 21 de mayo, la UNESCO pone el acento en la necesidad de luchar contra las desigualdades que existen en los intercambios de bienes culturales a escala mundial, enfatizar en la preservación de las culturas más vulnerables, y avanzar en la necesidad de crear políticas culturales y medidas estructurales en los países en desarrollo. También pone de relieve la importancia de tomar conciencia del valor de la diversidad cultural en el caso de las lenguas.

Asimismo, se da gran relevancia a las políticas culturales nacionales que reconocen la importante contribución de los conocimientos tradicionales, especialmente cuando se trata de la protección del medio ambiente y de la gestión de los recursos naturales. Estas políticas promueven sinergias entre la ciencia moderna y los conocimientos locales.

Bajo los términos de la resolución de las Naciones Unidas, la proclamación de este Día se basa en la idea de que la "tolerancia y el respeto por la diversidad cultural y la promoción y protección de los derechos humanos, incluyendo el derecho al desarrollo, se refuerzan el uno al otro". Por otro lado, la proclamación se basa en el vínculo existente entre la cultura y el desarrollo. De este modo, "reforzar el potencial de la cultura" es "un medio de avanzar en la prosperidad, el desarrollo sostenible y la coexistencia pacífica a nivel mundial".

Teniendo en cuenta que la cultura es lo que somos. Es lo que sustenta nuestras identidades y nuestros sueños de porvenir. Las culturas se nutren mutuamente y contribuyen a que la humanidad sea más rica y más fecunda. Esa diversidad es una fuente de renovación de las ideas y las sociedades. Constituye un inmenso potencial de crecimiento, de diálogo y de participación social.

Proteger y promover la cultura es hacer vivir esa diversidad. Las nuevas tecnologías y la aceleración de la mundialización acercan a las culturas como nunca antes. La diver-

sidad cultural aparece todos los días en las pantallas de los nuevos medios de comunicación y en nuestras sociedades mestizadas. Esa mezcla es un enriquecimiento, pero puede también suscitar malentendidos y servir de pretexto para la división. Debemos dotar a las jóvenes generaciones de competencias interculturales más robustas para aprender a vivir juntos y sacar el mejor provecho de la multiplicidad de las culturas.

La cultura y la creatividad son recursos renovables por excelencia. En momentos en que los Estados buscan medios de crecimiento y de desarrollo sostenible, insto a los responsables políticos y a los agentes de la sociedad civil a que reconozcan ese papel de la diversidad cultural y lo integren en las políticas públicas. Nuestro entorno natural está fragilizado: sepamos valorizar nuestro entorno cultural. El potencial económico de las industrias creativas las designa como una fuerza impulsora del crecimiento ecológico. Y la experiencia demuestra que los modelos de desarrollo eficaces son aquellos que saben integrar las especificidades culturales locales para suscitar la participación de las poblaciones interesadas.

Las Naciones Unidas se disponen a definir un nuevo programa para la cooperación internacional después de 2015. Es indispensable que la cultura figure como elemento esencial de toda estrategia de desarrollo sostenible, ya que posibilitará el diálogo entre los pueblos y la apropiación de su futuro.

El Día nos proporciona una oportunidad para profundizar nuestra comprensión de los valores de la diversidad cultural y para avanzar en los cuatro objetivos de la Convención sobre la Protección y la Promoción de la Diversidad de las Expresiones Culturales de la UNESCO:

- Apoyar los sistemas sostenibles de gobierno para la cultura
- Lograr un flujo equilibrado de los bienes y servicios culturales y aumentar la movilidad de artistas y profesionales de la cultura
- Integración de la cultura en las políticas de desarrollo sostenible
- Promover los derechos humanos y las libertades fundamentales.

Desde Recicla-Alicante queremos aportar un granito de arena en este aspecto porque creemos que la cultura es un punto importante a incentivar en la personal.





Elena Cerezo

## Trabajando por la educación

### La importancia de la educación emocional



Rosa Zafrá

Daniel Golman dijo: “La vida en familia supone nuestra primera escuela para el aprendizaje emocional: en tan íntimo caldero aprendemos qué sentimos abrigar hacia nosotros mismos y cómo reaccionarán otros a tales sentimientos; cómo pensar acerca de esos sentimientos y qué elecciones tenemos a la hora de reaccionar; cómo interpretar y expresar esperanzas y temores. Esta escuela emocional funciona no sólo a través de lo que los padres dicen o hacen directamente a los niños, sino también en los modelos que ofrecen a la hora de manejar sus propios sentimientos y aquellos que tienen lugar entre marido y mujer”.

Los niños/as son grandes imitadores de sus progenitores, y sus más cercanos adultos. La idea no es reprimir los sentimientos, sino hacer lo que Aristóteles decía en *Ética a Nicómaco*. “Cualquiera es capaz de enfadarse con otro, eso es fácil. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado adecuado, en el momento adecuado, y con el propósito adecuado, de forma adecuada, eso no es fácil”. La comprensión actúa como un muelle de la crueldad. Por eso, decimos en múltiples ocasiones que los niños pueden ser muy crueles entre ellos. A veces no son conscientes de su repercusión y otras lo hacen con la intención de hacer daño. Véase los casos de ‘bullying’ existentes en las aulas hoy día.

Según Daniel Goleman, la inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.

Las habilidades de la inteligencia emocional son: motivación, empatía, autorregulación, habilidades sociales, conciencia de sí mismo. Estas son tenidas en cuenta para trabajarlas en el aula en diversos momentos, y se deberían incluir como parte del trabajo de todas las materias en las aulas en su justa medida.

Muchas veces se refuerza con pequeños cortometrajes donde los autores de libros cono-

cidos nos ilustran ejemplos donde ellos pueden ver los dos papeles. Por ejemplo, *La Flor Más Grande del Mundo*.

Este cuento escrito y narrado por José Saramago trata sobre un niño que crece en un mundo quebrado por el individualismo, la desesperanza y la falta de ideas, donde prevalece el egoísmo, la falta de solidaridad o de amor a la vida. El niño realiza un viaje a su interior en busca de los valores esenciales que le ayudarán a darle sentido a su vida y su infancia se convertirá en el lugar para reencontrarse con lo mejor de sí mismo. Aquí está el enlace... [https://www.youtube.com/watch?v=SGIynI\\_UGc](https://www.youtube.com/watch?v=SGIynI_UGc)

**Monsterbox:** Es una emotiva, divertida y tierna animación sobre la amistad. Sus autores, Ludovic Gavillet, Lucas Hudson, Colin Jean-Saunier y Dérya Kocaurlu, son cuatro estudiantes de una reconocida escuela de Arte y Diseño de Lyon (Francia) que han sabido llegar al corazón de pequeños y mayores. Los protagonistas son dos amigos totalmente diferentes que valoran la amistad por encima de todo, sabiendo reconocer los errores y aprendiendo de ellos. El enlace, por si a alguien le interesa es..... <https://www.youtube.com/watch?v=hM4CWxkyZ0>

Para valorar lo que tiene uno hay que ganárselo, si a un niño/a no le enseñamos a valorar la vida que le rodea desde casa, por mucho que los docentes intenten que lo aprecie no lo hará. Al igual que debe aprender a quererse, valorarse y valorar a sus iguales. “Lo que no quieras para ti, no lo quieras para otra persona.”

En mi opinión creo que un/a niño/a necesita que le enseñemos en casa la importancia de los valores humanos. A respetar, a valorar, a esperar, a creer, querer, y ser queridos, a solidarizarse, a tratar por igual... tanto al prójimo como a uno mismo. Antes de priorizar en otras cosas banales de la actual sociedad. No debemos dar tanta importancia a las cosas materiales y priorizar otras cosas, como por ejemplo la confianza y el respeto entre padres e hijos.

### El rincón de la psicóloga

#### El respeto y la confianza



Sofía Cerezo

Llevo unos días pensando en el concepto del respeto y en la relación tan estrecha que tiene con la confianza, en nosotros mismos y por supuesto, en los demás.

Cuando hablo de este tema con mis pacientes siempre les comento que el respeto nos lo tenemos que ganar y la vía para poder hacerlo es empezando por respetarnos a nosotros mismos, si yo no me respeto, los demás no lo van a hacer.

Con la confianza pasa lo mismo, si no puedo ser capaz de confiar en mí, en mis recursos, en mi valía, es muy difícil que pueda depositar confianza en otra persona.

De ahí la relación entre ambos conceptos, si yo no confío en mis posibilidades, ni reconozco mis cualidades es muy probable que no me llegue a respetar, ya que no tengo los recursos suficientes ni el poder que me da la confianza. Y además no lo pueda hacer con nadie.

Al final de determinadas conductas que estamos acostumbrados a realizar, escuchar o ver en otros como mirar el móvil de nuestra pareja o hij@s, buscar en ordenadores ajenos o escuchar conversaciones, con la finalidad de obtener determinada información, nos dice más de la persona que lo está haciendo que de la que está siendo usurpada. Y además el hecho de descubrir una falta de confianza puede producir un daño emocional que es difícil de reparar.

Es fundamental trabajar nuestra autoestima, el valor que le damos a lo que somos, para que la confianza en un@ mismo y el auto respeto nos permitan relacionarnos con los demás de manera sana y positiva.



### Cuidamos el Medio Ambiente

#### Cuáles son las principales amenazas de la biodiversidad



Mauricio García

Según la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN), la tasa de desaparición de especies en el último siglo es mil veces superior a la natural, como consecuencia del cada vez mayor impacto de las actividades humanas.

La destrucción de los hábitats, la extracción insostenible de los recursos naturales, las especies invasoras, el calentamiento global o la contaminación son algunas de las principales amenazas contra la biodiversidad, según los expertos.

La conservación de la biodiversidad supone pensar en todas las especies, por insignificantes, repulsivas o dañinas que puedan parecer, ya que todas tienen una función en el equilibrio terrestre. Un insecticida que pretende acabar con las plagas puede matar también a otros organismos que las controlan de forma natural. Asimismo, hay especies claves dentro de los ecosistemas a los que pertenecen, cuya desaparición arrastra la de muchas otras.

Y no menos importante es la conservación de los espacios y ecosistemas naturales donde habitan todas las especies. Si desapareciera el río Amazonas, además de perder una de las zonas con más biodiversidad del planeta, el clima, los vientos, la humedad, la disponibilidad de oxígeno y otros muchos factores se verían seriamente afectados a escala mundial. La biodiversidad no es uniforme, y es en los trópicos donde se halla en mayor cantidad.

#### ¿Qué podemos hacer?

Los expertos señalan varias acciones que los ciudadanos pueden hacer para cuidar la biodiversidad:

- Concienciarse sobre su importancia y las consecuencias de su pérdida. El primer paso para hacer frente a un problema es conocerlo. La biodiversidad es mucho más que una enorme cantidad de especies; nos da la vida.
- Consumir de forma sostenible con la naturaleza. Para ello resulta esencial seguir las tres erres del consumidor ecológico (reducir, reutilizar y reciclar).
- Evitar actividades ilegales con especies y denunciarlas. El contrabando de especies pone en riesgo la supervivencia de muchos seres vivos, algunos de ellos en peligro de extinción. Consumir animales comercializados de forma ilegal daña la biodiversidad.
- Visitar espacios naturales sin causar impactos. Disfrutar de la naturaleza es una buena idea, pero para que pueda seguir siendo así, y de paso para proteger a todos sus habitantes, es importante evitar prácticas que puedan causar daños ambientales.
- Apoyar a organismos conservacionistas. El apoyo de ONG o instituciones que se dedican al cuidado de la naturaleza, ya sea haciéndose socios o contribuyendo como voluntario ambiental, también ayuda.

