



Número 3  
enero de 2019

# Ágora Tricantina

Boletín de la Universidad Popular  
*Carmen de Michelena* de Tres Cantos

# Aprender a ser en la UPCM

## Sumario

<a href="#"><u>La UPMC</u></a>	2-3
<a href="#"><u>La Dordoña y el Périgord</u></a>	5-6
<a href="#"><u>La ruta del río Casilla</u></a>	7-8
<a href="#"><u>Eduardo Agüero</u></a>	9-12
<a href="#"><u>Libertad emocional</u></a>	13-14
<a href="#"><u>Fotografía para todos III</u></a>	15-17
<a href="#"><u>Aprender y servir en el Pintor Antonio López</u></a>	18
<a href="#"><u>La leche y la miel</u></a>	19-20
<a href="#"><u>De Valdemingómez a la Torre Cepsa</u></a>	21-22
<a href="#"><u>Nacionalismos</u></a>	23-24
<a href="#"><u>La globalización</u></a>	25-26
<a href="#"><u>El cuentacuentos</u></a>	27
<a href="#"><u>Medea, reina y maga</u></a>	28
<a href="#"><u>Germinal, una novela de Zola</u></a>	29
<a href="#"><u>José Hierro, poeta de la experiencia sentida</u></a>	30
<a href="#"><u>Por una accesibilidad universal</u></a>	31

Cuántas veces nos hemos preguntado si lo que estamos haciendo, el proyecto de la Universidad Popular Carmen de Michelena, “la Michelena”, como lo llamó cariñosamente una socia, se transmite adecuadamente. ¿Transmitimos la idea fundamental, que es: el aprendizaje a lo largo de la vida? ¿Nuestros socios, nuestros alumnos, están inmersos en la definición del proyecto? Nos preguntamos si estamos dejando en segundo plano esa definición, sin calar, y pasar superficialmente sin llegar a tender lazos. La soledad, el individualismo, la falta de comunicación, las nuevas tecnologías, etc., están haciendo a esta sociedad poco sensible, egoísta, más agresiva, menos tolerante.

Nuestra misión, nuestro proyecto, se centra en el desarrollo integral de las personas de forma que se posibilite el acceso y disfrute de los bienes culturales y educativos. Alcanzar una educación inclusiva para “todos/as” y promover el aprendizaje a lo largo de la vida; lograr la igualdad de género.

En definitiva: promover una sociedad más justa, pacífica e inclusiva.

El proyecto que nos trajo aquí, hace ya bastantes años, se desarrolló precisamente para despertar la socialización; transmitir y compartir los saberes de cada uno y al mismo tiempo enriquecernos con la cultura y así poder compartir ese conocimiento.

El diálogo, los debates, las opiniones personales sobre un tema concreto y, dentro del saber escuchar y transmitir ideas, la tolerancia, nos hace ser más grandes y solidarios con aquellos que no tuvieron la misma oportunidad de SABER.

Es fundamental revitalizar la comunicación entre las personas, la creatividad... para que dar lugar a

**Diseño, edición y maquetación:** Juan Luis Requejo.

**Revisión:** Concha Domínguez.

**Coordinación:** Mayte Bañuelos.

**Fotografía:** Fernando Heredia.

**Fotografía de portadas:** Javier Oroz.

**Colaboradores/as:** Amalia Campos, Isabel Tur, Fran Congosto.

**DL:** M-2549-2018

## La UPCM en cifras

un entorno donde germine una nueva cultura. Y también compartirla con las nuevas generaciones, porque este bien universal debe propagarse y enriquecerse.

Intentamos constantemente desenvolver las potencialidades latentes en aquellas personas, que en su día no pudieron desarrollarlas porque no tuvieron oportunidades para ello. Intentamos, nuevamente, transmitir el mensaje de la cultura y el conocimiento a través de las diversas actividades que ofrecemos con el único requisito de que el alumno, el socio, se sienta integrado y sea partícipe del proyecto; que le sirva para elevar el nivel cultural, que le sirva para realizar su propio aprendizaje al mismo tiempo que para solucionar los problemas, que se ilusione y crezca en motivación.

### QUEREMOS APRENDER A SER Y APRENDER A ENSEÑAR EN EL RESPETO DE LOS VALORES HUMANOS.

En la fiesta de fin de curso el propósito fue, de alguna forma, compartir lo logrado y dar a conocer las experiencias vividas en un clima de relajación, de participación, de amistad, ofreciendo la posibilidad de transmitir nuevos saberes, nuevas ideas. Y como siempre, la socialización, tan importante para los seres humanos en nuestros días.

En línea con lo logrado en estos 10 años de actividad vamos a seguir promoviendo los ideales de nuestro proyecto y os animamos a todos/as a empujar este carro educativo en pro de esos ideales.

**Amalia Campos de Michelena**  
Presidenta de la UPCM



nº	actividades curso 2017-2018	participantes
86	conferencias y actos culturales	5.300
9	seminarios (64 sesiones)	2.050
34	grupos de trabajo	300
14	viajes culturales	720
41	visitas culturales	1.400
9	visitas a museos de arte	210
10	sesiones de cine fórum	350
6	sesiones teatro en grupo	320
9	ensayos de orquesta, conciertos	290
9	marchas serranas	340

Proyección y difusión de la UPCM (2017-2018)		
canal	número	tipos
<b>Web UPCM</b>	9.000	visitas / mes
<b>Facebook</b>	120	lecturas / noticia
<b>Radio</b>	20	entrevistas
<b>YouTube</b>	405	vídeos
	3.000	suscriptores
	250.000	visitas / año
	950.000	vídeo más visitado
<b>Slideshare</b>	340	presentaciones
	54	suscriptores
	125.000	visitas / año
	73.000	presentación más visitada

## Por la Dordoña y el Périgord



*Le Miroir d'eau, Place de la Bourse, Bordeaux*

La primera parada, en Bayona. ¡Lucía un sol espléndido! Bajamos del bus y atravesamos el río y caminamos, por las calles de la Petit Bayonne, hasta una sidrería: para comer. Yo iba pensando en la del toxtx... ¿Os acordáis a la vuelta de Bretaña de la sidrería *Petritegi* de Donosti? Pues nada que ver. Eso sí, llegamos tarde (según horario francés) y nos atendieron sin aspavientos, acompañando con sidra la comida ¿vasco?- francesa.

Una guía local nos llevó después, volviendo a cruzar el puente, por las calles medievales de la Grand Bayonne hacia su magnífica catedral gótica –la primera de otras tantas que esperaban-, con claustro del s. XIII. Allí hicimos muchas fotos, animadas por la luz de media tarde.

Retomamos el viaje. Nos esperaban los cuatro Périgord, que componen la antigua provincia del s u r o e s t e de Francia al nordeste de Aquitania y, también, la que iba ser nuestra guía en el resto del viaje: Brigitte. Casi de noche lle-



*Brantôme, Périgord*

gamos a nuestro campamento base en Périgueux, capital de la provincia, donde conviven su pasado galorromano y el legado medieval y renacentista. Camino de su catedral –dedicada a San Frontis e inspirada en el diseño de la basílica de San Marcos de Venecia-, calles con la concha del peregrino que señala el Camino de Santiago.

Ante el hotel, nos esperaba una mujer menudita de elegancia “a la francesa”, chaquetón sin abrochar que dejaba ver un pullover y un collar de perlas. Ni se me pasó por la cabe-



za que pudiera ser nuestra guía. “¡¡Oh, la, lá... fantástico, etc., etc.!!”. Hablaba el español a la francesa... ¡y no como la tortilla francesa, que, según nos dijo, de francesa no tenía nada! Sin ella el viaje habría sido otro. Con mucho cariño y dedicación nos explicó que el territorio del Périgord abarca los departamentos del Dordoña y Lot y del Garona, ríos que han formado valles fluviales y acantilados, salpicados de pueblos y castillos, donde el tiempo parece detenido. En uno de esos castillos –no tan conocidos ni refinados como los de Loira pero muy majestuosos-, vivió Josephine

partamentos del Dordoña y Lot y del Garona, ríos que han formado valles fluviales y acantilados, salpicados de pueblos y castillos, donde el tiempo parece detenido. En uno de esos castillos –no tan conocidos ni refinados como los de Loira pero muy majestuosos-, vivió Josephine

## Por la Dordoña y el Périgord

Baker, “la diosa de ébano”, con sus 12 hijos adoptados. Es el castillo de Milandés, donde —el tercer día de los seis del viaje— Brigitte nos tenía preparada una grata sorpresa: un espectáculo con aves rapaces.

Durante el viaje íbamos conociendo muchos hechos históricos y curiosidades de los lugares visitados: las famosísimas cuevas de Lascaux, que estudiamos en el colegio por sus importantes pinturas rupestres prehistóricas y que siempre quise conocer (la información proporcionada,



Eschif de Creyssac, Perigeux

tanto por la guía, como la que obtienes directamente gracias a la tableta que te entregan, es espectacular; la reproducción de las pinturas es realmente buena y merece la pena pasar toda la mañana buceando en el arte rupestre y paleolítico); el río Dronne a su paso por la bonita y tranquila ciudad de Brantôme, donde los monjes benedictinos construyeron una magnífica abadía; la bastida de Domme, que domina el valle de la Dordoña, o Dordogne, si es en francés; Sarlat, capital del Périgord Noir, de estrechas calles medievales y casas góticas; una granja de patos y ocas, donde el inspector Clousseau se disfrazaba de granjero. Allí nos cayó una chupa de agua y compramos *foie-gras* “del de verdad”.



Bastida de Domme

Último día en el Périgord: el pueblo de Roque-Gagneac al pie de un acantilado, a orillas del río Dordoña de nuevo, con una pequeña iglesia sobre el valle y un gato resguardado de la lluvia detrás de un escaparate. Subimos —¡escalamos!— al castillo de Castelnaud, donde se recrean unas potentes máquinas medievales que lo defienden de quienes osaran subir desde el valle del Dordoña. Comprobamos que, lloviendo y sin calzado apropiado, sobran los artilugios de guerra para disuadirnos.

Camino de Roque-Gagneac, pudimos ver el fabuloso espectáculo



Castillo de Castelnaud

que rodeaba el castillo: la confluencia de los ríos Dordoña y Céou. Y después, el pueblo, excavado y construido contra el farallón calizo del valle de la Dordoña, cuya orientación le proporciona un microclima que permite que proliferen especies vegetales tropicales.

Luego, recobrando aliento y, en mi caso, un brazo amigo, subimos al castillo de Beynac, que parecía sacado de *Juego de Tronos*. Los

## Por la Dordoña y el Périgord

jardines de Eyrignac pusieron un espléndido broche, de... ¡esmeralda!, a nuestra visita al Périgord-Dordoña. Para entonces, Brigitte ya manejaba el “aparato” para amplificar su voz estrenado con nosotros.



Castillo y jardines de Marqueyssac, Périgord

De vuelta, dejamos el Dordoña y por el río Garona fuimos a hacer noche en Burdeos. Allí nos despedimos de Brigitte tras proclamar su admiración por Víctor Louis, el arquitecto de la Ópera. Antes disfrutamos de un *magnifique vin des bourgeois* -¡qué gran invento el traductor de Google! - del chateau Champion; y visitamos Saint Émilion, pequeña ciudad patrimonio de la Humanidad cerca de Burdeos, bautizada así por el monje Émilion, que vivió en una ermita excavada en una roca junto a unas catacumbas romanas usadas después como criptas sepulcrales. Allí nos hicimos la foto de grupo y, mientras nos mirábamos con complicidad, nuestra entrañable guía volvía a la Guerra de los Cien Años, o lamentaba la pérdida de la “lenteja” derecha, y recurría a unas gafas que, aunque no la favorecían, le permitían contemplar tamaña belleza única. Entonces recordé por qué la palabra *chovinismo* procede del apellido del patriota francés Nicolas Chauvin.

Ya en España, al salir del restaurante Txebico en la calle Laurel de Logroño, la satisfacción se palpaba. ¿Sería por la ensalada templada de sepia o langostín? ¿Sería por los caparrones de Anguiano con berza y sacramentos? ¿O tal vez por el bacalao al ajoarriero o el cabrito asado con patatas panaderas? ¿O por el excelente Rioja que acompañaba? Buenas viandas influyen, sin duda. Pero lo mejor: la compañía.

Como siempre, una organización fantástica (Rodrigo) y mucha dedicación y empatía por parte de los colaboradores (Alfonso, Pilar, Vicente y yo misma).

Gracias a UPCM por compartir con los socios ese espíritu de compañerismo, amistad, cultura y enseñanzas. Lo pasamos genial y disfrutamos del espíritu de la UPCM. Además, siempre lo recomendamos a amigos y conocidos.

Viajar con la Universidad Popular de Tres Cantos siempre es un placer, por la calidad de las personas que contribuyen con su esfuerzo y trabajo voluntario a que todas las actividades programadas sean de un gusto exquisito, y porque en todos los viajes la cultura domina sobre el resto de actividades

Como dice un sabio de la UPCM, hay que “aprender a aprender”- y con la UPCM se está siempre aprendiendo algo nuevo -y a compartirlo con los demás.

Gracias.

**Mariví Pérez Cano, Pedro Rivas  
Paloma Gómez, Paloma Plaza Olmos  
Soci@s de la UPMC**

[Nota: por motivos de espacio, el editor ha debido refundir las aportaciones de l@s cuatro viaj@r@s.]

## La senda del río Caslilla



La enebro de Sigueruelo (Foto cedida por Víctor Amigó)

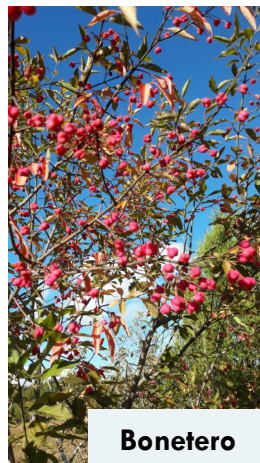
Salida campestre desde Casla a un "sabinar" aderezado con un poco de bosque de ribera y en un entorno de piedemonte y localización geológica interesante. Vegetación propia de ribera, como chopos, fresnos y sauces, así como vegetación mediterránea y adaptada a un suelo calizo y seco, como son las encinas (*Quercus ilex*) y las sabinas (*Juniperus thurifera*), conocidas en la zona como enebros. Encontramos enormes ejemplares de esta especie, entre los que sobresale **La enebro de Sigueruelo**, un ejemplar con varios metros de diámetro de tronco y al que se le calculan más de cinco siglos de vida. La senda del Caslilla discurre en su totalidad dentro del Parque Natural de la Sierra Norte de Guadarrama. Además, está incluida dentro de la Red Natura 2000, como Zona de Especial Conservación Sabinares de Somosierra.

Casla es uno de los pueblos más antiguos de la comunidad de villa y tierra de Sepúlveda. Su existencia se remonta a antes de la conquista de los árabes, ya que se han en-

contrado en las inmediaciones algunos restos arqueológicos del Calcolítico.

El sabinar, en sí mismo, ya sería suficiente para recomendar el paseo. Son árboles centenarios, auténticas catedrales vivientes. Bosque magnífico para combatir resfriados por lo saludable que resulta un paseo sosegado por el mismo. Un tipo de árboles utilizados para múltiples fines: como madera para construir casas, pasando por la colocación de trozos pulidos en los armarios roperos, por ser su resina aromática, como

repelente de los insectos, o simplemente como leña para quemar. Pudimos encontrar un heterogéneo y a veces sorprendente bosque de ribera, con variedades poco conocidas como el **bonetero** (*Evonymus europaeus*), árbol muy vistoso pero absolutamente tóxico, desde la madera



Bonetero

al fruto. Se llama bonetero por la forma de sus frutos que nos recuerdan el bonete rosa de un obispo. Los encontramos en el momento oportuno, repletos de estos frutos. También estaban en su punto los endrinos (*Prunus spinosa*) con los frutos a punto para ser recogidos y elaborar un pacharán.



Endrino

## La senda del río Caslilla

Las sabinas resisten mejor que ningún otro árbol la adversidad, son árboles muy duros que crecen bien en climas extremos. Crecen muy lentamente y son muy longevas: existen ejemplares de más de mil años.

Desde el punto de vista geológico, es una zona kárstica de interés, con abundantes calizas que forman cuevas como la llamada del **Ranchón**, que no llegamos a visitar por el hielo en la roca y ser peligroso el acceso, o también viseras y abrigos de piedra como la llamada el **Pasil del moro**, que sí vimos.



**Pasil del moro**

Visitamos por la tarde otra cueva, esta sí más importante, la de **Los enebralejos**. Una visita guiada, en la que, entre otras cosas, nos contaron que fue utilizada como necrópolis por los habitantes de la zona, en el calcolítico. Nos gustaron mucho todas las concreciones calcáreas: estalactitas, estalagmitas, columnas, coladas y banderas de llamativos colores. También pinturas y grabados, del año 2500 a.C. aprox.

Esta zona tiene un interés añadido por su fauna: habitada por especies como el milano real, el auillo, el águila imperial ibérica, el buitre negro o la cigüeña negra, el gato montés, la nutria y hasta ocho especies de murciélagos viven en las cuevas de la zona. En el



**Sabinar y Pico Cebollera**

monte no es difícil observar conejos, perdices, corzos, jabalíes y zorros. Desafortunadamente, cuando se va en grupo tan numeroso (éramos treinta y ocho), inevitablemente vamos haciendo mucho ruido y espantando toda la fauna. Sí pudimos ver algún buitre.



**Fuente Honda**

En esta ocasión la comida la hicimos sentados y en mesa, en un rincón que ha habilitado el ayuntamiento de Casla, donde se encuentra una noria en la **Fuente Honda** del pueblo, donde nace el río Caslilla, afluente del Duratón, que ha sido restaurada hace unos cuatro años y está en pleno funcionamiento.

**Ángel Antón**  
**Coordinador de marchas serranas**



## Eduardo Agüero: "Todos somos filósofos, porque todos deseamos conocer y saber"



Eduardo Agüero Mackern es el responsable del seminario *Filosofía como Escuela de Vida* de la Universidad Popular Carmen de Michelena de Tres Cantos. Una actividad que pretende convertirse en un foco para "filosofar" como forma de "desear conocer" (el origen etimológico, por cierto, del término) lo que nos rodea, y también como transformación propia.

El seminario tiene lugar cada miércoles de 12 a 14 horas, y no es necesario inscribirse, aunque sí ser socio de la Universidad Popular. Los interesados en la programación deben enviar un *email* a

[seminarios@universidadpopularc3c.es](mailto:seminarios@universidadpopularc3c.es)

Nacido en Argentina y ciudadano del mundo desde hace más de 45 años, Agüero señala que la filosofía ayuda a aprender unas herramientas que nos permitan conocer el mundo y plantear soluciones a los problemas que surgen. En este sentido la califica de "terapéutica".

Explica que "la filosofía en la antigua Grecia estaba planteada como 'Escuela de vida' porque tenía como función" en la

que se dirimía el futuro de la 'polis' entre sus miembros. "Se enseñaba a pensar y a argumentar para poder debatir y tomar decisiones", añade el filósofo.

**Este curso, dedicado a los orígenes filosóficos**

El curso 2018-19 está dedicado a los orígenes del pensamiento filosófico, lo que incluye antecedentes de este, los filósofos pre-

## Eduardo Agüero

socráticos, la filosofía en la época clásica, en la helenística, las consecuencias históricas de la filosofía antigua y la época presente a la luz de lo estudiado en el curso.

Eduardo Agüero Mackern es doctor en Filosofía por la UNED española, donde fue Premio Extraordinario de Doctorado. Estudió filosofía en la Universidad de Santa Fe (Argentina) y en la Universidad Complutense de Madrid.

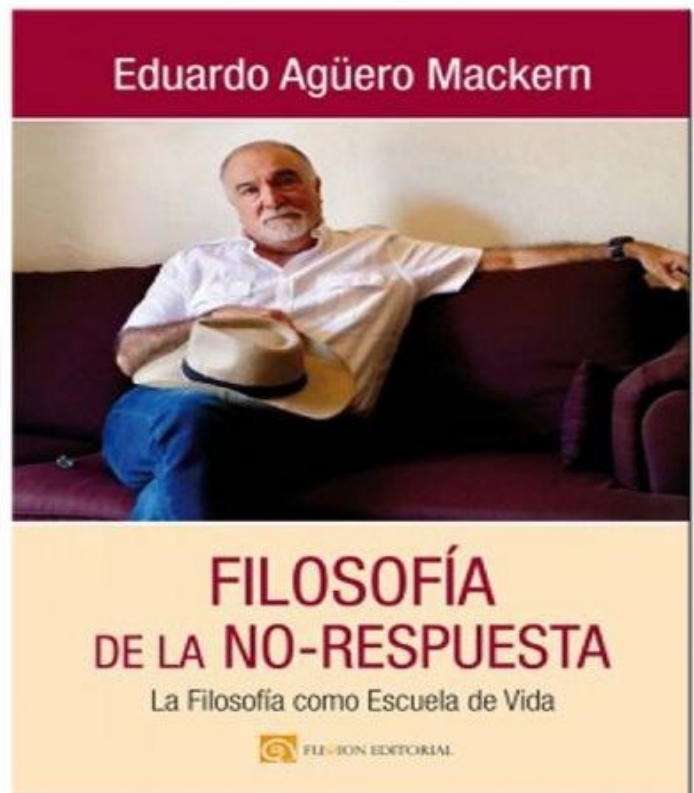
En Argentina fue profesor titular en la Universidad Nacional del Litoral, y docente en la Universidad Tecnológica Nacional y en la de Santa Fe. También ha sido catedrático de Filosofía desde 1978, profesor titular del ICE de la Universidad Autónoma de Madrid, profesor en la UNED en Madrid desde 1989 de Filosofía del Lenguaje e Historia de la Filosofía, además de profesor del curso de Formación Permanente de la UNED titulado La filosofía como terapia.

El objetivo del seminario no es memorizar una serie de conjuntos de razonamientos expuestos por un pensador: "No parto de una concepción de la enseñanza desde un plano de superioridad del profesor sobre el alumno; me gusta enseñar en el sentido de mostrar, de invitar a dirigir la mirada a algo". En este sentido, cuenta que "Sócrates no enseñaba nada, pero suscita-

**"La Filosofía nace para que los jóvenes que iban a participar en la Asamblea de la polis griega pudieran aprender a argumentar y tomar decisiones sobre la gestión de la ciudad".**

ba en el discípulo el interés y así introducía los interrogantes que empujaban a pensar".

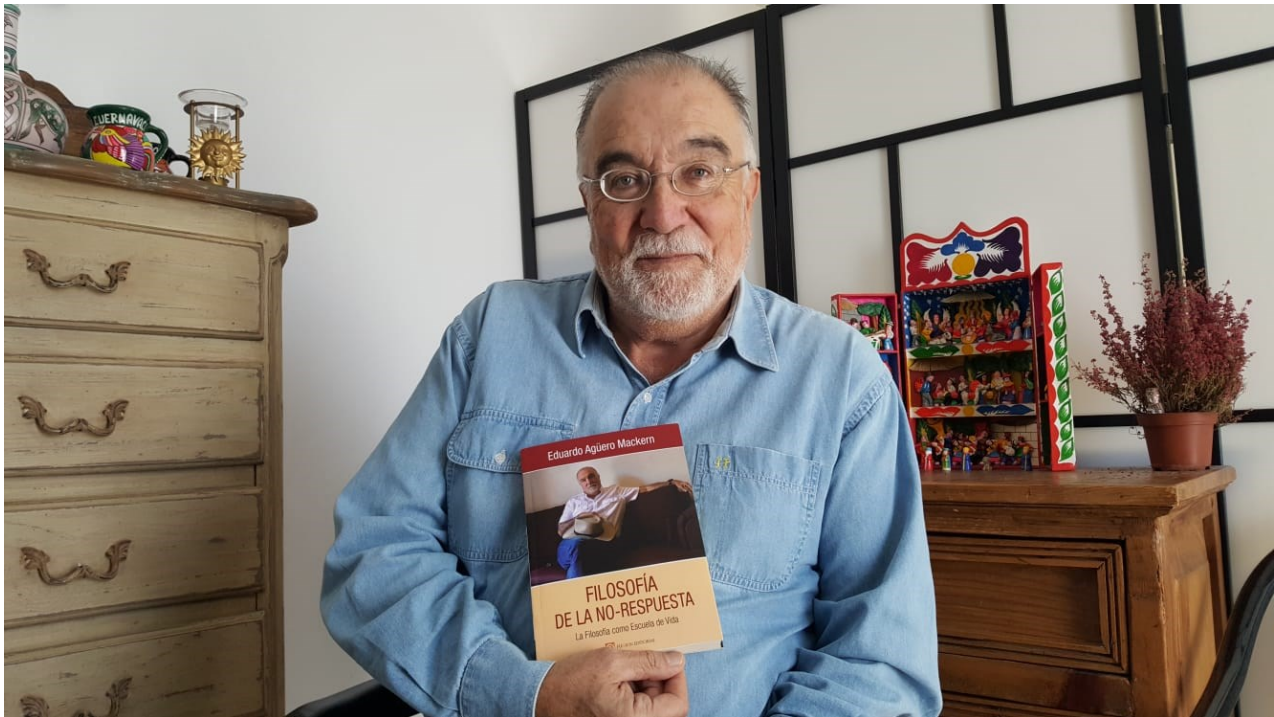
Para asistir al seminario no es necesario ser un erudito en la materia. Según explica el profesor, "se ha creado un grupo muy diverso en cuanto a procedencias y formación. Hay amas de casa, abogados, funcionarios o un militar, por ejemplo". Agüero señala que "esto es justamente lo interesante y constructivo del grupo, que no sea uniforme".



### Filosofía como Escuela de vida

Ahondando en la idea de la filosofía como *Escuela de vida*, Agüero señala que, si el filósofo quiere "conocer", esto incluye el estudio, tener espíritu crítico, pero también tener interés por viajar, por conocer otras culturas, idiomas, tradiciones, y por conversar y aprender del diálogo con otras personas.

## Eduardo Agüero



Aunque el título del seminario lleve el concepto *Escuela de vida*, Agüero aclara que esta actividad está lejos de querer ser una sesión de autoayuda: "No es una terapia, y tampoco soy un gurú de la autoayuda. Pero si eres filósofo, y todos lo somos o tenemos la capacidad de serlo, vamos a aprender a plantear los problemas, y a tener herramientas para buscarles, al menos, salidas".

**"La filosofía es terapéutica; aprendes a plantear salidas para los problemas que surgen en la vida".**

### Inicios del seminario

Agüero puso en marcha el seminario en el curso 2015-16 tras una invitación de la propia universidad, que, en un primer momento, al conocer su trayectoria, le propuso dar una conferencia. El filósofo ofreció una alternativa: el seminario, que es un formato más idóneo para su objetivo de dar a conocer la fi-

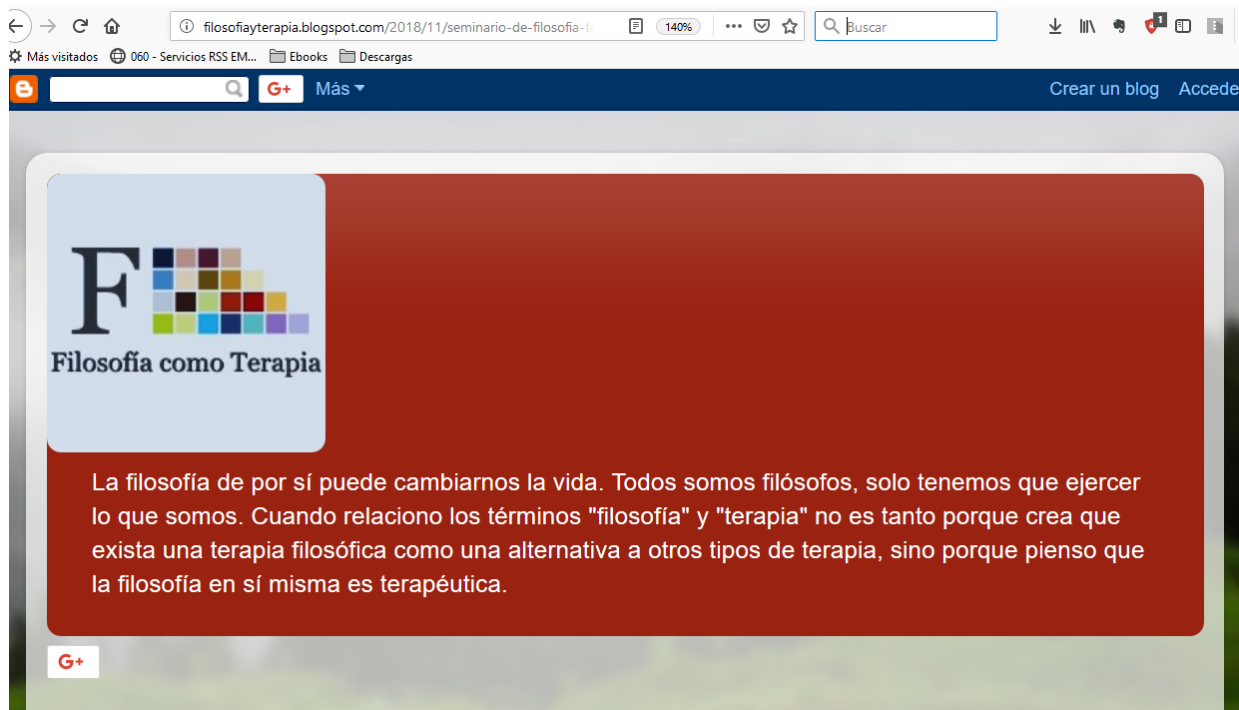
losofía y construir un foco de debate en torno a la filosofía en la ciudad.

"Me gusta la idea de 'generar acontecimientos', en el sentido de hacer surgir procesos que transformen lo que nos rodea y a nosotros mismos", afirma este profesor recién jubilado. Espera que "el grupo surgido en el seminario sea un foco que continúe en el tiempo con la pasión por filosofar, por aprender a pensar y también disfrutar de la pasión de conocer".

### Postura subversiva frente a la filosofía

Un complemento al seminario es el libro *Filosofía de la no-respuesta*, publicado en mayo de 2018, en el que quiere dar una visión de la enseñanza de la Filosofía que califica de "subversiva" puesto que, "frente al academicismo institucionalizado de la enseñanza de la filosofía, tipo reproducción y transmisión mecánica de sa-

## Eduardo Agüero



beres o conocimientos, propone llegar a la filosofía de otra manera, alejada de la tradicional; como es la desmitificación, el cuestionamiento de lo aprendido y también en cierto modo la confrontación: "Tan importante es aprender como desaprender para evitar los lastres que obstaculizan el libre pensamiento".

**"Tan importante es aprender como desaprender para evitar los lastres que obstaculizan el libre pensamiento".**

### Otros canales para acceder a la Filosofía como *Escuela de vida*

Además de varias publicaciones en su haber, Agüero tiene un blog titulado [La Filosofía como terapia](#), así como un canal de Filosofía en *YouTube* con más de 300 vídeos que superan las 300 horas de grabación. En estos vídeos se pueden ver las sesiones del seminario.

El objetivo de todos estos canales es trasladar la filosofía a un número de perso-

nas mayor que los que ofrece un grupo restringido por el aforo de la sala.

### Por qué en la UPCM y para qué

Agüero defiende los fines de la Universidad Popular de Tres Cantos, a la que llegó, por otro lado, por casualidad, gracias a un amigo. Estima que como entidad que da una educación no reglada de calidad y con unos objetivos claros de fomentar el conocimiento, el diálogo y la pasión por conocer, es el sitio idóneo para un seminario como el suyo, que busca remover conciencias y mostrar nuevas formas de acceder al conocimiento, lo que incluye no dejarse adoctrinar por las instituciones y los medios, y tener un espíritu crítico.

**François Congosto**  
Colaborador de la UPCM

## Libertad emocional

"La felicidad es el propósito de la vida, el objetivo y el fin de la existencia humana...".

Aristóteles

¿Cómo cambiaría tu vida si tuvieses la libertad de elegir cómo sentirte en cada momento? ¿Qué nuevas experiencias podrías vivir si pudieras decidir con qué intensidad sentir miedo, confianza, rabia, calma, tristeza o ilusión? ¿Cuáles serían las consecuencias, individuales y globales, si lograses dominar esa habilidad? ¿Llegarías a la felicidad?

**Libertad emocional** es el nombre que dimos al sistema de transformación personal que, a través de la investigación y nuestra experiencia propia, hemos ido desarrollando desde hace ya 10 años y que sabemos seguirá en evolución continua, como la vida. Un sistema que integra conocimientos técnicos (neurología, fisiología, psicología, informática y física, entre otros) dentro de un marco humanístico, generado al evaluar diferentes filosofías del mundo, que da coherencia a lo que serían saberes desligados y nos dota de una visión de conjunto ampliada sobre el ser humano, ofreciendo nuevas opciones de evolución personal y social.

"Educar la mente sin educar el corazón, no es educar en absoluto".

Aristóteles



Flamencos (Foto: Javier Oroz)

Y la clave para la transformación es: la emoción. Un cambio en **nuestro estado emocional** es algo tan cotidiano que, generalmente, no somos conscientes su implicación en cada una de esas partes "separadas" de la realidad.

**El cambio emocional** es solo un elemento en una cadena de causas y consecuencias a escala inferior y superior. Hacia lo más pequeño, el cuerpo ha variado la tensión muscular, la circulación sanguínea, la activación de diferentes redes neuronales, la producción de moléculas químicas y el intercambio de mensajes electromagnéticos, que modifican la estructura energética del cuerpo. Y, hacia lo más grande, la nueva emocionalidad provoca diferentes procesos cerebrales, transmitiendo esa información de manera verbal y no verbal hacia otras personas y el medio que le rodea, lo que dispara una cascada de estímulos generadores de respuestas acordes desde el exterior. Pero la emoción ha surgido como efecto de los cambios fisiológicos internos, que a su vez son respuesta

## Libertad emocional

a una causa externa previa, cerrando un ciclo de realimentación autocontenido.

Por tanto, nada de lo que ocurre en "nuestro mundo" es independiente del resto. Aunque sí puedo modificar mi respuesta emocional ante un estímulo determinado, se producirán nuevos pensamientos y acciones, rompiendo el bucle causa-consecuencia de mi "destino". Éste sería el origen de mi Libertad.

**"Todo lo que te molesta de otros seres, es solo una proyección de lo que no has resuelto en ti mismo".  
Siddhartha Gautama, el Buda.**

**La emoción** es la energía que induce al movimiento. La razón pura es estática, necesita de la emoción para interactuar con el exterior y crear nuevas realidades a través de la acción. Pero todavía hay una conexión más profunda entre razón y emoción. Lo que fundamenta toda idea es un axioma, algo no demostrado, pero que "resulta evidente": se siente cierto. Luego, en la base de toda estructura de razonamiento hay una emoción que la sostiene. Esta evidencia es crítica para hacernos conscientes de que la emocionalidad condiciona la manera de percibir, entender e interactuar con la realidad.

Por consiguiente, es imprescindible **la educación emocional** si queremos acercarnos racionalmente, en la medida de lo posible, al funcionamiento real del mundo y a la solución de problemas individuales y sociales que se presentan, abriendo el camino hacia la Felicidad.

Porque, en el fondo, el sistema social no es más que un reflejo fractal del



sistema familiar y de la estructura de personalidad de los individuos que la componen. Este es estable en la medida en que reproduce los equilibrios y conflictos de los seres "individuales" que la forman y, como todo sistema dinámico, se opondrá a cualquier cambio que aumente la tensión interna. Es decir, si las personas no están preparadas emocionalmente para adaptarse al nuevo sistema social, este tenderá a deshacerse y volver al punto de equilibrio a través de las acciones de cada ser individual.

Por tanto, si buscamos un cambio a mejor y permanente en nuestra sociedad, es imprescindible que primero realicemos **una transformación individual** hacia aquello que deseamos, porque al llegar al número crítico de personas se arrastrará al resto en el salto evolutivo.

**"Realmente el mejor regalo que podemos ofrecer es el de nuestra propia transformación". Lao Tse**

Si te ilusiona esta visión, apúntate al seminario de *Libertad emocional* para profundizar en los conceptos y herramientas que conforman el Portal a una Nueva Vida.

**Francisco Vinagre**

Responsable del seminario  
*Libertad emocional*

## Fotografía para todos (III)

Si hemos elegido la cámara pensando en ir a más, habremos elegido una con modos de disparo manuales, posibilidad de almacenar archivos RAW y alguna cosa más que iremos viendo.

### Los tipos de archivo

Aunque hay más, los dos más usuales en fotografía son **JPG** y **RAW** (dependiendo de la cámara el RAW recibirá un nombre distinto: NEF en Nikon, CR2 en Canon, SR2 Sony, RW2 Panasonic, ORF Olympus, etc.). Así, una foto JPG de Nikon será “nombre.JPG” (o jpg) y una RAW “nombre.NEF” y similar en las otras marcas. Los ficheros RAW son ficheros de datos que necesitan ser interpretados mediante un editor, por lo que si no vamos a editar nuestras fotos elegiremos el formato JPG, y viceversa, ya que los RAW son ficheros más potentes a la hora de la edición (16 bits frente a 8 bits de profundidad de color).

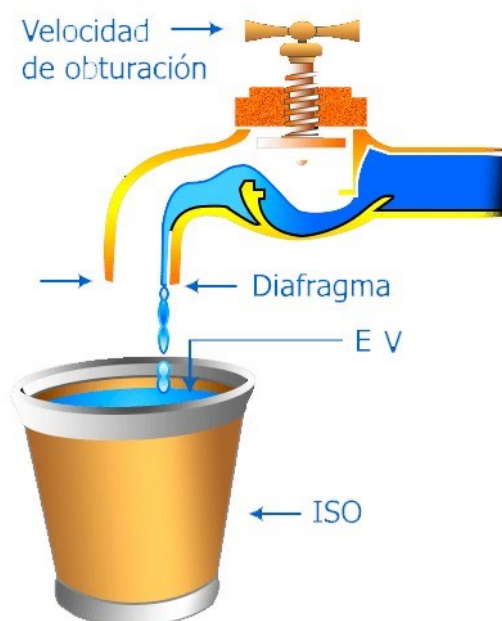
Seguramente la cámara permitirá elegir cómo guardar las fotos, e incluso algunas permiten guardar simultáneamente en los dos formatos. Pero antes de seguir adelante, encarecida recomendación de estudiar el manual de la cámara: es el primer manual de fotografía.

### Valor de exposición, EV (*Exposure Value*)

La fotografía se construye con luz y la cantidad de luz para “construir” una foto constituye el EV de la foto. En la foto digital necesitaremos configurar tres parámetros para establecer el EV: **diafragma**, que establece el paso de la luz; **velocidad** (o exposición), que limita el tiempo que deja pasar la luz a través del diafragma; y el **ISO** la sensibilidad o respuesta del sensor a la luz que le llega. El ISO no existía en las cámaras analógicas, ya que venía condicionado por la película y no podía variarse sino cambiando el carrete.

Estos tres parámetros están ligados entre sí por la “ley de reciprocidad”, que establece que fijados los valores adecuados que condicionan el EV de una foto, se puede variar cualquiera de ellos siempre que lo compensemos en sentido contrario con alguno de los otros dos.

Se suele utilizar un **ejemplo gráfico** para visualizar esta relación, donde el diámetro de la **boca del grifo** (mejor sería *caudal*) es el diafragma, el **tiempo que está abierto el grifo** la velocidad o exposición, y la **cantidad de agua** necesaria el EV; el tamaño del cubo que requerirá más o menos agua está condicionado por el ISO:



Podríamos pensar, por tanto, que podemos elegir libremente cualquiera de ellos siempre que la combinación de los tres genere el EV adecuado, Sin embargo, cada uno de ellos tiene lo que podríamos llamar efectos secundarios. Así, la velocidad o tiempo de exposición será respon-

## Fotografía para todos (III)



**Libélula (Foto: Javier Oroz)**

Todas las cámaras actuales facilitan elegir el EV adecuado, tanto si las utilizamos en automático como en modo manual. Lo veremos más adelante en los modos de disparo.

### La luz, temperatura de color o WB

Seguramente nos sonarán los términos de *luz día*, *luz fría* o *luz cálida*, y cómo los colores se aprecian de forma diferente según la luz. Igualmente las diferentes luces van a afectar las fotografías que tomemos, y en ocasiones tanto que pueden arruinar la foto. A este matiz de la luz se le denomina *temperatura de color* y se mide en grados Kelvin, °K o simplemente K. Sin entrar en más detalle al respecto, solamente indicar que la luz solar a medio día se sitúa entre 5.000 y 5.500 °K (*luz día*), pero puede llegar a 2.000°K al amanecer o anochecer. Por debajo 5.000°K tendremos luces más cálidas y por encima más frías (podemos fijarnos al comprar bombillas, que utilizan la misma valoración).

Si bien la temperatura depende exclusivamente de la fuente de luz empleada, nos encontramos con el primer problema: la cámara no mide directamente la luz ambiente, sino la que reflejan los objetos que enfocamos. Esta particularidad, unida a la forma de medición que se utilice (hablaremos más adelante de ello) puede ocasionar que la medición que haga nuestra cámara no sea del todo la correcta.

Para evitarlo, el operador puede indicar a la cámara la temperatura adecuada y con ello asegurarse que todas las fotos tomadas bajo esa luz, en esa sesión, ofrecen los mismos tonos. ¿Cómo? La mayoría de las cámaras ofrecen la posibilidad de **fijar la temperatura adecuada** seleccionándola en el

sable de congelar el movimiento o de que se produzca una imagen borrosa, movida; el diafragma, además de permitir la mayor o menor cantidad de luz, también es responsable de que la zona nítida o enfocada se extienda más o menos por delante y detrás del modelo, lo que llamamos profundidad de campo, PDC (o DOF en inglés); y finalmente el ISO, esa propiedad tan estupenda que nos permite obtener fotos con poca luz, produce un efecto negativo llamado *ruido* (similar al grano en la fotografía analógica).



## Fotografía para todos (III)

apartado de WB (*white balance*): automático, la cámara elige, para cada disparo, la temperatura que considera adecuada (solo recomendable si se va a editar la foto); luz día pleno sol, luz día a la sombra; nublado; luz tungsteno (bombillas incandescentes), luz cálida; luz fluorescente, luz fría; manual °K.

### La luz, modos de medición

La cámara ofrece varios modelos de medición de la luz, que afectarán tanto a la “cantidad” como al tono, dependiendo del sujeto que enfoquemos y del modo de medición que elijamos. Básicamente todas las cámaras tienen tres modos, algunas una o dos más, pero las básicas e importantes son: **medición puntual**, la cámara utiliza un pequeño círculo de 3-5 mm del fotograma para evaluar la luz; **puntual ponderada**, la cámara utiliza el círculo anterior más una zona de 8-12 mm alrededor para compensar la principal; **matricial o evaluativa**, la cámara utiliza todo el fotograma para evaluar la luz según sus propios algoritmos.

¿Cuál de ellos debemos utilizar? Depende del objeto a fotografiar. En paisaje, o donde existan muchas variaciones en tono y luz, el modo matricial o evaluativo será el adecuado; para el resto, el *puntual ponderado*, y solo cuando queramos una precisión absoluta de un color utilizaremos el *puntual*.

### Modos de disparo

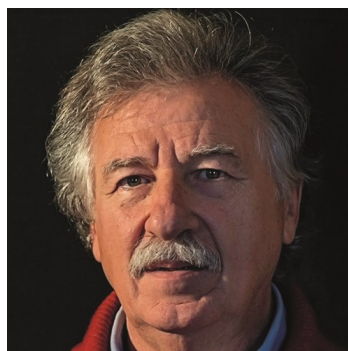
El modo de disparo supone cómo la cámara o el operador establecerán los valores de apertura (diafragma), velocidad o exposición e ISO para conseguir el EV adecuado.

Las cámaras de gama alta solo disponen de cuatro modos: *manual M*; prioridad a la apertura (A en Nikon); *prioridad a la velocidad*, (S en Nikon); *program*, P. Algunas marcas utilizan símbolos distintos para las prioridades a la apertura o velocidad como Av y Tv en Canon.

Las cámaras de gama media suelen incorporar además: *automático*, *paisaje*, *retrato*, *deporte*, *macro*, *nocturno*.

En el modo manual, el más completo, el operador configura todos y cada uno de los valores, valiéndose del exposímetro de la cámara para establecer el EV correcto o deseado; es un modo que requiere su tiempo para configurar adecuadamente la cámara. En el lado opuesto, el **modo automático**, la cámara establece los valores que considera adecuados. En **los modos semiautomáticos** de prioridad a la apertura o a la velocidad, el operador fija uno de los parámetros más el ISO y la cámara se encarga de elegir el otro según la *ley de reciprocidad*; son los más utilizados por los fotógrafos cuando no hay tiempo para utilizar el modo manual M. El modo P es una mezcla entre las dos prioridades.

En los modos automáticos restantes, la cámara elige los parámetros adaptándose lo más posible a los requerimientos elegidos, siendo un poco más preciso que el modo automático total, que conviene evitar. Por ejemplo, si elegimos *deporte* la cámara seleccionará una velocidad alta aún a costa de subir el ISO; si elegimos *nocturno* bajará la velocidad, abrirá el diafragma y subirá el ISO. Los resultados pueden no ser los buscados.



**Javier Oroz**  
Instructor de  
fotografía  
y Photoshop de la  
UP Carmen de  
Michelena desde  
2012

## Aprender y servir en el Pintor Antonio López

Hace dos años Pedro Uruñuela dio una conferencia en nuestro centro sobre cómo contribuir a mejorar la convivencia en los centros y nos habló de la práctica educativa de **Aprendizaje y Servicio**. Escuchamos la experiencia de un instituto de Coslada, y nos cautivó.

Allí ponían en práctica lo que los docentes pretendemos: enseñar, aprender, compartir y educar en valores, para formar personas capaces de transformar y mejorar nuestro entorno.

En septiembre la UPCM nos planteó la demanda que había en la localidad sobre Literatura y Música. El **departamento de Música** recogió el guante, y así surgió un proyecto ilusionante que ha desarrollado una metodología práctica y participativa y ha fomentado el aprendizaje colaborativo en el aula.

Todos los **alumnos de 3º ESO** han participado y trabajado en equipo el currículo de *Historia de la Música*. Han aprendido a preparar presentaciones audiovisuales, a interpretar piezas musicales, bailes y a exponer delante de un público adulto.

**Propuesta a los alumnos:**  
**“Compartid lo que estáis aprendiendo con otras personas. Aprenderéis mejor y sentiréis un gran satisfacción personal .”**

El **lema**: Cuando uno tiene que enseñar algo a otro, primero ha de aprenderlo bien, para poder explicarlo. Compartir lo que uno sabe de forma altruista genera satisfacción.

**La experiencia** ha sido muy positiva porque ha integrado y motivado a los alumnos, pero también a las profesoras.



Más que el resultado, las presentaciones, valoramos el proceso de enseñanza-aprendizaje vivido y el sentido de servicio a la comunidad dado al proyecto. Los alumnos han encontrado sentido a lo que habían aprendido.

Han trabajado en el aula, ensayado muchos recreos, y han dado tiempo de sus tardes para, con una gran sonrisa, ofrecer a los demás lo aprendido. Se ha dado así un componente importante en la filosofía del *Aprendizaje y Servicio*: el compromiso.

Como docentes educamos y formamos a nuestros alumnos para ser competentes académicamente y procuramos inculcarles **valores**: solidaridad, responsabilidad, esfuerzo o sentido crítico. Lo más importante es que sean personas íntegras y honestas, capaces de transformar y mejorar su realidad. La práctica docente de *Aprendizaje y Servicio* aglutina todo ello y le da un valor añadido: el **servicio a la comunidad**.

Los alumnos de 3ºESO del IES *Pintor Antonio López* agradecen a la UPTC la oportunidad de ofrecer a sus mayores y a su comunidad parte de lo que han aprendido. Ha sido un proyecto muy bonito y muy gratificante. Ha merecido la pena el esfuerzo.

**Margarita López**  
**Directora del IES *Pintor Antonio López***

## La leche: “Tomarla no está de moda, pero la ciencia confirma sus beneficios.”

Este ha sido el postulado defendido por D. Javier Fontecha, investigador del dpto. de Bioactividad y análisis de los alimentos del CIAL-CSIC-UAM, en una conferencia organizada por la UP Carmen de Michelena.

Los investigadores recomiendan **tomar leche** basándose en datos científicos, no contaminados por intereses comerciales o modas de alimentarse pasajeras que proponen sustituir la leche por otros productos alternativos que no aportan las mismas calorías, vitaminas, minerales, etc.

Son **modas** difundidas con gran rapidez por los nuevos medios sociales. Proliferan las dietas *milagro* y los distintos *influencer* presentan como verdad incuestionable falsos mitos sobre los efectos de los lácteos, lo que, entre otras cosas, ha hecho caer un 30% el consumo de leche de vaca en los países occidentales, en los últimos tres años.

El investigador detalló la **composición de la leche** y los lácteos, y concluyó que la leche es un magnífico alimento funcional natural que nos aporta proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales (calcio, magnesio, potasio), vitaminas A y D, componentes inmunes y otras sustancias muy recomendables en la nutrición en la infancia, la madurez y en edades avanzadas.

**Estudios científicos** contrastados han demostrado que tomar leche retrasa las enfermedades causa del envejecimiento, como la osteoporosis, la pérdida de masa muscular, la sarcopenia y el deterioro cognitivo.

En los **deportistas** contribuye a formar y mantener la masa muscular y aporta vitamina B12 para los glóbulos rojos.

La EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) recomienda consumir diariamente 1.000 mg. de **calcio** para prevenir



Javier Fontecha

la osteoporosis, ya que la masa ósea tiende a disminuir a partir de los 30 años. Ese calcio lo contienen 4 raciones de lácteos (una ración es: 1 vaso de leche o 2 yogures o 2 porciones de queso curado o 1 porción de queso fresco). Esa misma cantidad solo se obtiene con alimentos vegetales si comemos 700 gr. de espinacas o 400 gr. de almendras o 450 gr. de anchoa en conserva, por ejemplo. Además, el valor biológico de la proteína de la leche es más alto que el de las proteínas de origen vegetal.

No se trata de abandonar las proteínas vegetales, sino que se evite sustituir los lácteos por productos alternativos (las mal llamadas leches de avena, almendra, soja etc.); y por supuesto, recordar que la buena salud depende de un **estilo de vida saludable** en el que se debe comer de todo, hacer ejercicio físico diario de acuerdo con nuestra edad y disfrutar de la vida a nivel mental.

Concluyó recordando que se recomienda a todos consumir lácteos, salvo en casos de intolerancia fuerte o alergia a la leche.

Gracias por sus consejos, que sin duda contribuirán a mantener nuestra salud.

**Mayte Bañuelos**  
Vicepresidenta de la UPCM

# La miel: diez cosas que saber sobre ella

1) **La miel la fabrican** las abejas melíferas del néctar, o de secreciones de partes vivas de las plantas, mezclado con sustancias específicas propias. Una solución saturada de azúcar, muy inestable y fácilmente alterable, lo que influye en su calidad.

2) La miel **se compone** de agua (20%) y un 80% de hidratos de carbono (fructosa, glucosa, sacarosa, maltosa y otros). Aporta unas 330 calorías por cada 100 gr, otros nutrientes y diversas vitaminas.

3) **Dos tipos de mieles** según su origen:

- ◊ De NÉCTAR de las plantas: *monofloral* (de una planta preferentemente) y *milflores* (de diferentes plantas). Es un líquido dorado, espeso y dulce.
- ◊ De MIELATO, realizada a partir de secreciones de plantas excretadas por pulgones del grupo de los áfidos. Es un líquido oscuro, espeso y dulce.

4) Los **propóleos** son resinas protectoras de las yemas de las plantas, transformadas en la colmena; su poder antibiótico y antiséptico fortalece las defensas.

5) **Algunos beneficios de la miel:** bactericida en el intestino, cicatriza heridas, combate la astenia y enfermedades de la piel, estimula y regula el corazón, mejora las funciones respiratorias, disminuye el colesterol y combate la anemia, protege el hígado y le quita grasas, desinfecta los riñones (cistitis), alivia el nerviosismo y el insomnio, ayuda en problemas de menopausia y menstruación.

6) **Mieles más conocidas:**

- **De romero:** antiséptica, rica en litio, protege el estómago, antiinflamatoria y cicatrizante. De color ámbar transparente, muy sabrosa. Disminuye el cansancio, alivia las dolencias hepáticas. De las mejores para el asma y la irritación de garganta. Alivia las molestias menstruales.



**Cristina Pardo Martín**  
Doctora en C. Biológicas

- **De tomillo:** vitamina C, previene o cura las infecciones de garganta, mejora las digestiones, regula la tensión arterial y la menstruación, reduce las molestias del asma y bronquitis. De tono rojizo y agradable sabor.

- **De brezo:** previene dolencias cardíacas, combate las infecciones renales, suaviza la garganta y alivia los catarros, cicatriza la piel y ayuda a su hidratación.

- **De azahar:** aporta fósforo y potasio, ayuda a conciliar el sueño, antiinflamatoria y antitumoral, un magnífico cicatrizante.

- **De eucalipto:** aporta magnesio y calcio, refuerza el sistema inmunológico aminorando síntomas gripales y resfriados, bronquitis, tos, faringitis, asma o la sinusitis.

7) Se debe **almacenar** en tarros de cristal pequeños o medianos si el consumo es medio o escaso, para que no se oxide y pierda sus características.

8) **Temperatura de conservación:** la mejor. a menos de 10°, o entre 20° y 30°. A más de 30°, envejece y su aroma es a caramelo. Entre 10° y 20° los azúcares precipitan, se licúan, cristalizan y fermentan.

El frío la cristaliza y espesa. Se puede licuar al baño María solo la que se vaya a utilizar.

9) Debe estar **etiquetada** correctamente y llevar los sellos autorizados cuando se especifique como ecológica.

10) **Motivos de rechazo:** envasada en plástico, mal etiquetada, sucia, cristalizada, fermentada, etc.

## De Valdemingómez a la Torre Cepsa (Foster)

El trimestre llega a su fin y podemos hacer **balance**: 150 personas han visitado conmigo tres centros de trabajo y, de manera excepcional, la sede de una fundación que está a punto de cerrar.



### Parque Tecnológico de Valdemingómez.

Del centro de visitantes salimos con una idea general sobre el proceso de recogida, recepción y procesado de los desechos de Madrid. Pudimos calcular nuestra huella ecológica, que a la mayoría nos salió preocupante. Concluimos que, si no cambiamos nuestra manera de consumir, necesitamos dos planetas para satisfacer todos los recursos que necesitamos. Visitamos dos de las plantas de este complejo: el Centro *Las Dehesas* y el Centro *Las Lomas*. Una vez vencido el primer impacto del olor, comprobamos que, aunque los camiones recogen y transportan la basura separada, nosotros no lo estamos haciendo demasiado bien en nuestros hogares. Solo el 40% de los desechos llega correctamente separado (en algunos países nórdicos llegan al 93%). Lo positivo: de regreso en autobús, fuimos comentando qué hábitos de compra podemos cambiar para generar menos residuos.

### Sede central del Banco de España.

Un año más acudió un grupo de 30 personas. Este sólido palacio de arquitectura ecléctica en el centro de Madrid no defrau-

da a nadie. Esta vez los goyas estaban en su sitio, afortunadamente, y no prestados para alguna exposición, como nos ocurrió en otra visita. El itinerario duró más de dos horas de la mano de una guía estupenda, Rosa. Desde la espectacular escalera imperial, recorrimos largos pasillos y los salones más emblemáticos con sus cuadros, relojes, porcelanas, lámparas, tapices, etc. Destacaré la detallada explicación de las alegorías de las vidrieras de la Casa Mayer y, por supuesto, el salón de los goyas, donde se encuentra la colección de retratos realizados por el de Fuendetodos a diversos personajes relacionados con el Banco de San Carlos, antecedente del Banco de España. No pudo faltar el nuevo patio de operaciones, con su espectacular vidriera superior, y el antiguo patio de operaciones, ahora convertido en biblioteca pública. Dentro de la sede, una maqueta muy fiel de todo el conjunto le sirvió a Rosa para explicarnos la historia del banco y sus sucesivas ampliaciones.



**El palacete del Marqués de los Salados y Museo homeopático.** Una visita bastante especial, pues hemos sido el último grupo que ha visto este museo homeopático: una biblioteca con casi 2.000 volúmenes y una farmacia homeopática histórica, con docu-

## De Valdemingómez a la Torre Cepsa (Foster)

mentación y medicamentos de 200 años atrás, incluido el primer medicamento homeopático español. Desafortunadamente, no pudimos visitar el Hospital de San José porque hace algo más de un año la Fundación debió entregar sus llaves por un conflicto insólito, que dura ya 24 años, entre presuntos herederos de un título nobiliario, con la exhumación de ocho cadáveres para pruebas de ADN entre otras cosas. Suspendidas las actividades, no había guía; y fue el propio patrono secretario de la Fundación del Instituto Homeopático y Hospital de San José quien nos abrió las puertas. Félix Antón lleva 25 años investigando sobre la historia de la homeopatía desde hace 200 años y probando con documentos todo lo que afirma. Primero disertó sobre esta historia, desde principios del siglo XIX, cuando la reina Isabel II nombró marqués de Núñez a su médico homeópata, José Núñez Pernía, hasta la actualidad, a la espera de la última palabra del Tribunal Supremo. A continuación, recorrimos el museo, en el palacete del Marqués de los Salados, una obra de ladrillo neomudéjar muy vistosa que se conserva en muy buen estado.



### Torre Cepsa (torre Foster):

No es fácil que un centro de trabajo nos abra sus puertas y cuatro personas nos dediquen su tiempo. Así lo han entendido los socios, en un número que ha batido el récord, hasta ahora de la visita en junio al Palacio



de Liria. Se nos presentó en el auditorio el proyecto de Cepsa, su nueva manera de concebir el espacio de trabajo y un cambio de cultura empresarial: todos son iguales y por lo tanto nadie tiene puesto fijo ni un ordenador mejor que otro, las plantas son diáfanos y decoradas con colores alegres, disponen de salas para sus reuniones, más o menos privadas según de los temas a tratar, más o menos confidenciales o importantes. Además del auditorio, pasamos por el *business center*, el comedor, donde nos entraron ganas de sentarnos a comer, y una planta de trabajo. Las vistas de Madrid desde la planta 33 son extraordinarias, y muy notoria la capa de contaminación que la cubre. Por suerte, la jefa de seguridad nos explicó todos los elementos del edificio que ayudan a mantenerlo seguro, ya que no podría ser evacuado en caso de incidente grave. Arquitectónicamente, está diseñado para que los distintos bloques de plantas no colapsen, bloqueos para aislar las zonas afectadas, un depósito de agua de 1.500 m<sup>3</sup>, columnas recubiertas de material ignífugo, refugios seguros que resisten temperaturas muy altas durante 180 minutos, etc. Un grupo entró en uno de estos refugios, bastante inquietante por la sensación de aislamiento.

**Magdalena García Trigueros**  
Responsable de salidas culturales

## El desafío de los nacionalismos en el mundo actual



El filósofo **Reyes Mate**, bien conocido en nuestra Universidad Popular, nos ha deleitado por tercera vez con una conferencia, la inaugural de este curso, en el auditorio *Adolfo Suárez*.

Aunque la crisis catalana inquietaba a los oyentes, su propósito no era hablarnos de la crisis catalana, porque el nacionalismo es un problema general y no solo español, y viene de antiguo. Algunos entendimos que su planteamiento era llegar a la parte desde el todo.

El nacionalismo niega una patria común y afirma una particular. Reclama una separación previa para crear después otra unidad. Esto choca con la democracia, pues excluye a las minorías disconformes con este proceso. Jürgen Habermas, el filósofo vivo alemán más importante, decía que cuando Alemania ha sido nacionalista no ha sido democrática y cuando ha sido democrática no ha sido nacionalista. Y que esto no ha ocurrido solo en Alemania.

El apelativo **español**, explicó, nos lo pusieron los franceses. Allá por el siglo XI, miraban más allá de los Pirineos, hacia Hispania y veían dos territorios: el de los pueblos ocupados por el islam, y otros territorios donde los astures, gallegos, aragoneses... peleaban entre sí y, al mismo tiempo, contra los moros. Los franceses los llamaron “*espanescos*” parodiando la palabra *moriscos*, oponiendo su religión cristiana a la religión musulmana de los árabes ocupantes. La palabra “*espanesco*” derivó hasta “*español*”, siempre asociada a “*cristiano*”, se propagó por el Camino de Santiago. La religión cristiana aglutinó a los españoles que intentaron expulsar a los musulmanes de la península: *español* y *cristiano* vinieron a significar lo mismo, frente a *musulmán*, “*creyente de Alá*”. Los españoles se definieron por su creencia cristiana.

En estos territorios convivían las **tres religiones del Libro**, pero como eran dioses absolutos -el cristiano, el musulmán y el judío-, la victoria de los cristianos

solo sería posible con la expulsión, primero de los judíos y luego de los moriscos, ambos tan españoles como los cristianos. Había que imponerse militarmente sobre los otros, es decir, excluyéndolos. La victoria, la afirmación de unos, suponía la derrota, la negación de los otros.

**Américo Castro**, exiliado español, al explicar la Guerra Civil a los jóvenes, sostenía que los españoles solo pueden crear identidad colectiva excluyendo a los otros. Es una especie de pecado original que viene de lejos y aún sigue vigente. A las expulsiones de los judíos (1492) y de los moriscos (1609), siguieron la de los protestantes, la de los erasmistas, la de los liberales, rojos y republicanos. La imagen de las dos Españas ha venido marcada por la religión absoluta. Los franceses basaron la patria en los intereses materiales, Italia en los intereses culturales. En España la religión nos hizo vivir negando la vida a una parte de nosotros mismos.

**Catalanes y vascos comparten lo más castizo de los españoles: tratan de construir su identidad excluyendo a los que no piensan como ellos.**

### El origen de los nacionalismos modernos:

¿Qué es el estado nación? Los estados se definen por las fronteras y por el monopolio del poder. El rey absoluto monopolizaba la violencia y a cambio protegía a sus súbditos. *Nación* tiene que ver con *nacimiento*. Comunidad de sangre y de tierra. El patriota es el que ha nacido en esa tierra.

Pujol consideraba fundamental, política e intelectualmente, el planteamiento de **Herder**, un pastor luterano panteísta, precursor del romanticismo alemán y padre del nacionalismo actual, preocupado por el rumbo de la Europa napoleónica. A la modernización y secularización de la revolución francesa, Herder opuso sus conceptos de *sangre*, *tierra*, *religión* y *lengua*. Cuatro pilares del nacionalismo frente a los valores de la Ilustración de *igualdad*, *libertad* y *fraternidad*.

Panteísta, sacralizaba esos cuatro conceptos frente a la secularización. Si son sagrados, no cabe ninguna revolución. El que habla una lengua y es bien nacido debe a la sociedad lo que ha recibido de

ella. **La lengua es la cultura** y lo que le identifica como ser humano.

Esto se ha visto muy claro en los movimientos nacionalistas en la España actual. Los **nacionalistas vascos** han potenciado sobre todo el factor material, económico (*el cupo*), para fortalecer el sentimiento nacionalista en su territorio. **Pujol**, en cambio, quería manos libres en cultura y educación: potenciar la lengua como palanca del nacionalismo, hasta llegar al 49% de partidarios actuales. Es característico de los nacionalismos el negar la lengua rival.

**Fichte**, otro filósofo alemán, explica que la *nación* radica en el *espíritu del pueblo* (*Volksggeist*, en alemán) o *espíritu nacional*, que el nacionalismo romántico ve en unos rasgos comunes a cada nación e inmutables en el tiempo: la sangre, la tierra, la religión y la lengua. No son realidades materiales que se plasman en las instituciones ni se alcanzan mediante votaciones, sino ideas que solo pueden interpretar seres carismáticos, líderes, caudillos; el *führer*. Solo ellos pueden saber qué quiere realmente el pueblo. En Cataluña se decía que Mas era el *mesías*.

El **nacionalismo** es hoy un movimiento conservador, antirrevolucionario, antidemocrático y eminentemente sentimental. Prevalece el sentirse pertenecer al grupo. Su expresión más extrema es el **nacionalsocialismo**. No todos han llegado a este extremo, porque han conjugado sus dos almas: la nacionalista y la democrática. Los partidos nacionalistas lo hacen así, pero cuando prima el alma nacionalista más peligro corren de acercarse al nacionalsocialismo, al hitlerismo, su versión más extrema.

En principio, **ser nacionalista y de izquierdas** al mismo tiempo es una contradicción, aunque existen nacionalismos pragmáticos. Yo he escuchado a Reyes recordar que Jorge Semprún decía que no debíamos olvidar que la Unión Europea nace en los campos de exterminio. La Unión Europea es la respuesta al fracaso de los nacionalismos. Es un autoengaño relacionar izquierda y nacionalismo.

Desde el **Holocausto**, las generaciones posteriores tenemos **el deber de memoria**. Quienes los vivieron, al ser liberados de los campos de exterminio, salieron diciendo “nunca más”. Y para que no vuelva aquella barbarie, no tenemos otra arma que la memoria, para la historia no se repita.

Los aliados, para evitar un nuevo desastre, impusieron a los alemanes medidas aparentemente más fuertes que la memoria: Plan *Marshall*, educación en la tole-



rancia, constitución democrática. Pero para las víctimas la memoria fue más importante. El nacionalsocialismo intentó un exterminio total, sin dejar rastro. Cuando ocurre lo impensable, lo ocurrido es lo que nos da que pensar.

El Holocausto fue un genocidio, resultado de un nacionalismo. El exterminio se incubaba en una concepción de raza. La esencia del Holocausto es nacionalista. Salvaguardar la pureza de la raza, aunque se perdiera la guerra. Si se pierde el ADN de un pueblo, ya no se recupera.

Si no hubiéramos vivido aquella experiencia extrema, podríamos decir que los nacionalismos producen excesos que llevan a la guerra, pero no al exterminio. Como la hemos tenido, es por lo que tenemos el *deber de memoria*.

No caminamos hacia la barbarie, estamos lejos, pero sí sabemos qué es **el nacionalismo abandonado a su suerte**. En la antigua Yugoslavia, comunidades que convivían pacíficamente, abandonadas a la lógica del nacionalismo, acaban en guerras destructoras, en exterminio. Estamos lejos de ello, pero no olvidemos que el nacionalismo coexiste con la violencia.

### ¿Hay solución para el conflicto catalán?

¿Referendos, reforma de la Constitución? No, según Reyes Mate, el nacionalismo solo acaba cuando se lo vence. El futuro de Cataluña, como el de España, es Europa. El nacionalismo es un problema. Desafía a la convivencia: se empieza negando al otro y se acaba liquidándolo físicamente. La violencia es connatural al nacionalismo. Hay que desandar una historia en la que se ha sido demasiado complaciente con el nacionalismo.

No nos podemos permitir ya ser nacionalistas, por *deber de memoria*. “El futuro es Europa”.

**Eloy Sanz**  
**Vocal de la Junta Directiva de la UPCM**



## Globalización: problemas y oportunidades

El 16 de noviembre tuvimos el placer de escuchar una conferencia sobre la globalización a cargo de D. **Alejandro Molins de la Fuente**, vecino de Tres Cantos, experto en comercio internacional y con 20 años de experiencia comercial con China. En la conferencia, hizo un rápido resumen de los aspectos principales de la globalización que ha recogido recientemente en un libro, dando paso a continuación a un animado coloquio.

Expuso inicialmente que vivimos en un mundo global, para lo bueno y para lo malo, con cambios profundos a nivel mundial en el comercio, las relaciones políticas y socioeconómicas, la geopolítica y la cultura; todo en un proceso de cambio permanente empujado por las nuevas tecnologías de información y comunicación en entornos digitales (*big data*, inteligencia artificial, redes de comunicación, internet, etc.). Vivimos una interconexión cada vez mayor de todos los países del mundo, con influencia decisiva sobre el comercio, los puestos de trabajo, la emigración, etc.

**Cada vez somos más interdependientes a nivel global** y eso genera tanto ilusiones (anhelos de un mundo hermanado, remembranza de un proletariado unido) como grandes rechazos, por sus evidentes aspectos negativos. La globalización genera múltiples visiones y muchas dudas, con movimientos de aceptación pero también con fuertes resistencias. Aunque los movimientos *anti* fueron inicialmente suscritos por posicio-

nes de izquierdas, en los últimos años aparecen en posiciones mucho más variadas, con frecuencia en discursos nacionalistas y proteccionista propios de los populismos de nuevo cuño.

**El rechazo a la globalización** tiene mucho que ver actualmente con la evidencia de que este fenómeno está siendo fuertemente aprovechado por las élites internacionales más ricas para atraer hacia ellas el reparto de la riqueza mundial en proporción creciente y por tanto decreciente para los asalariados: los ricos lo son cada vez más y los pobres ahondan en su pobreza.

Pero a pesar de ser ciertas esas visiones negativas no podemos ignorar que **el futuro de la humanidad está inevitablemente ligado a la globalización**; eso está claro para los aspectos negativos y nos hacemos la pregunta de si también se decantarán las posibles consecuencias positivas. La respuesta dependerá de lo que hagamos los ciudadanos en todo el mundo, y una vez más la clave será la educación: hay que dotar a los futuros ciudadanos de herramientas y formación para defenderse en entornos cambiantes e integrarse con suficiencia en la sociedad digital, dentro de los nuevos modelos de producción y comunicación que van apareciendo.

Se abordaron también **aspectos políticos** como la influencia de las redes en procesos electorales recientes (USA, Italia, Brasil...) que han dado acceso a gobiernos populistas de derechas con rasgos proteccionistas, racistas y antiinmigración muy preocupantes, así como el fenómeno reciente de pérdida de influencia de los organismos internacionales que hasta ahora mediaban en conflic-



Alejandro Molins

## Globalización: problemas y oportunidades

tos internacionales (retiradas de la OMC, de la UNESCO, debilitamiento de la ONU, etc.). Todo ello nos va llevando a la desafección y a posturas antiglobalización.

Por lo que respecta a **España**, manifestó su convencimiento de que tenemos que hacer un cambio total del modelo productivo y educativo -en el que deberían confluír los esfuerzos de todas las fuerzas políticas-junto con una fuerte implicación en la Comunidad Europea.

En el animado **debate** se plantearon cuestiones de gran interés: la desconfianza que plantea que el proceso de globalización no sea en absoluto democrático, lo que lleva a una desconfianza hacia instituciones como la CE, que deberían tener un papel positivo; la globalización vista como algo perjudicial; la oportunidad de que los procesos sucesivos de globalización pudiesen ser sometidos a referéndum; los efectos de la globalización en la geopolítica, como el acercamiento militar entre China y Rusia.

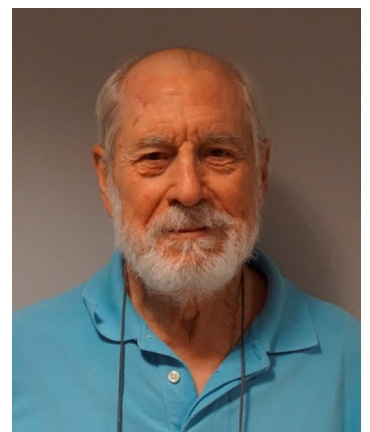
En sus respuestas a esas cuestiones, el ponente insistió en que, ante la inevitable globalización, no hay que mostrar desafección sino implicación, y que todo sería peor sin la intervención de los organismos internacionales (OMC, CE, ONU, etc.) aunque no lo visualicemos; no podemos dejar de participar porque la razón de la fuerza se impone ante nuestra indiferencia. Añadió que uno de los aspectos positivos de la globalización es que **la pobreza mundial ha disminuido** y que en China y la India muchos millones de personas han salido de la pobreza y se han incorporado a la clase media como consecuencia del gran incremento del PIB de esos países.

Respecto a los procesos de referéndum

se mostró claramente en contra de ellos: los **referendos** solo son democráticos y positivos cuando van precedidos por procesos previos de debate y clarificación del fondo de las cuestiones que se someten a opinión de todo el electorado y cuando la pregunta a responder es clara y no un simple SÍ o NO. Por último, y en lo relativo al tema geopolítico del creciente **acercamiento militar China-Rusia**, admitió que efectivamente se estaba produciendo, pero en un grado bastante menor del que se aparenta a la vez que el gran actor de la política mundial sigue siendo EEUU (que tiene el 40% de la inversión mundial en armamento).

Los asistentes a esta conferencia se quedaron con la impresión de “querer más” sobre este tema y dado que se trata de una cuestión muy compleja, con grandes ramificaciones y opiniones muy encontradas quizá la Universidad Popular debería montar algún **seminario y mesa redonda** al respecto.

(**Nota:** la conferencia completa y el coloquio pueden visualizarse en *YouTube*, entrando en la página web de la Universidad Popular Carmen de Michelena, pestaña *Conferencias y seminarios, de Actos culturales*)



**Vicente Ausín**  
**Miembro de la**  
**Junta Rectora de**  
**la UPCM**

## Cuéntame un cuento: qué es el seminario



Es una iniciativa que toma forma por la inquietud y el interés de algunas personas que se dirigieron a mí después de haberme escuchado contar un cuento de amor de doña Emilia Pardo Bazán y otros, en los actos de celebración del Xº aniversario de la UPCM. Estas personas me hablaron de su ilusión por aprender a contar cuentos, historias... Porque esto se aprende.

Así que pensé: ¿Por qué no enseñar lo que a mí me han enseñado, que me hace sentir tan feliz? Y me lancé a presentar el proyecto a la UP, que acogió con entusiasmo.

El **objetivo del seminario** es: aprender a contar historias, transmitiendo emociones, perdiendo el miedo a hablar en público y disfrutando. Lo principal es disfrutar.

En este seminario, durante las **seis sesiones** de dos horas, fundamentalmente prácticas, los participantes, muy heterogéneos, han ido asimilando, cada uno desde su propia individualidad y su experiencia personal, las enseñanzas para aprender a contar historias, conseguir las habilidades necesarias, descubrir el potencial de cada uno eliminando barreras y potenciando la capacidad creadora y de comunicación, sacando al cuentacuentos que cada uno llevamos dentro.

Para conseguir el objetivo, que en definitiva es aprender a comunicar mejor, se han trabajado herramientas como la expresión corporal, la respiración, la voz, la entona-

ción, la mirada, la expresión oral, la seguridad en uno mismo... Además de estudiar el texto de la historia elegida: el tema, estructura, bloques, enlaces, personajes... Y con este bagaje, ilusionar a los participantes en preparar y contar un cuento. El seminario se terminó con **una Contada** de los participantes, abierta al público.

Como cada persona es diferente y vive distintas situaciones, las metas son distintas, porque es una enseñanza individualizada. A unos les viene mejor trabajar la voz, a otros la presencia escénica, a otros vocalizar, a otros expresar las emociones, hablar en público... Por tanto, cada persona avanza a su ritmo llegando al punto que considere.

Me alegró y me sorprendió que hubiera tantas inscripciones y lamenté que personas interesadas no pudieran participar ya que la asistencia no puede ser numerosa por ser enseñanza muy individualizada. Por eso propuse **repetir el seminario**, para el próximo trimestre.

Proyectamos también que el **Cuentacuentos** sea un **taller fijo** de la UP, pues la experiencia del seminario ha sido muy satisfactoria.

En definitiva, esto de los cuentacuentos es un medio para adquirir **habilidades en la comunicación diaria** de cada uno, y se va notando, nos sentimos más seguros, más cómodos a la hora de hablar, de comunicar; pues los cuentos activan las áreas cerebrales que tienen que ver con este arte de contar y eso nos ayuda a tener nuevos recursos ante el estrés, la depresión, los conflictos diarios... Porque nos dota de la creatividad necesaria para ver la vida con otros ojos y, si no nos gusta lo que vemos, crear una realidad que nos vaya mejor.

**Amparo González**  
Responsable del Cuentacuentos

## Medea, la maga

### Del amor a la venganza

El complejo mito de Medea fue presentado en la UPCM por la profesora de la UAM **Carmen González** desde muy distintos puntos de vista: psicológico, social, antropológico, literario, pictórico, etc.



Por mi parte, quiero destacar los elementos propios de la narrativa de todos los tiempos que contiene este fantástico relato de relatos. Espero que los vayáis identificando en el resumen:

- \* Protagonista/antagonista.
- \* Un largo y azaroso viaje.
- \* Un lugar lejano, exótico.
- \* Un tesoro fantástico, enigmático.
- \* Pruebas que debe superar el protagonista.
- \* Artes mágicas y filtros de amor (que solo conocen las mujeres).
- \* Móviles que guían la conducta de los personajes (ambición, amor, venganza, odio, orgullo).
- \* Triunfo momentáneo de la paz y armonía, que es perturbada por algo nuevo.
- \* Escenas espectaculares.
- \* Final abierto o cerrado (en otras versiones, Medea regresa a la Cólquida).

#### RESUMEN

Jasón, al mando de los Argonautas, dirige una expedición para buscar el vello cino de oro a la Cólquida, país muy alejado de Grecia. Es un viaje lleno de aventuras y peligros. Jasón debe superar unas pruebas de valor que le impone el rey de la Cólquida, Eetes. Medea, hija del rey y experta en artes mágicas, ayuda a Jasón, de quien se ha enamorado y con quien huye. Se instalan en Corinto como una pareja feliz y procrean dos hijos. Con el tiempo, Jasón se enamora de la joven hija del rey de Corinto, se promete con ella y repudia y abandona a Medea. Esta simula aceptar la situación mientras trama una terrible venganza. Envía un vestido a la novia como regalo, llevado por sus propios hijos. Al ponerse se pega a su cuerpo, mientras se incendia consumiendo a la novia y a su padre, que intenta ayudarla. En ese momento llega Medea, que degüella a sus propios hijos delante de Jasón. Ella huye en un carro tirado por caballos alados.

**Carlos Nuño.**  
**Profesor de Literatura**  
**Taller de poesía**



**Medea y sus hijos (A. Feuerbach)**

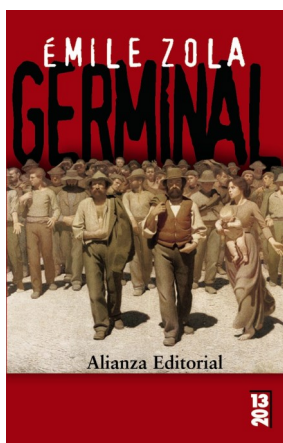
## Germinal, una novela de Émile Zola

Étienne Lantier llega en 1866 a Montsou, pueblo minero del norte de Francia frontera con Bélgica, en busca de trabajo. Al comenzar a trabajar en la mina de carbón la indignación que le produce ver las condiciones de miseria y precariedad que rodea el mundo de las minas,

donde da igual ser adulto o niño, hombre o mujer, para sufrirlo, hace que se plantee emprender acciones de protesta contra la compañía minera alzándose en cabecilla de una huelga, la primera que se produce en la zona minera y que acabará convirtiéndose en un torrente de violencia devastadora.

Émile Zola (1704-1902), padre del naturalismo en la novela del siglo XIX, describe en **GERMINAL** (1866) el mundo sombrío y mísero de la mina, retratando a un grupo de personas que viven en condiciones infrahumanas; seres humanos que trabajan hasta la extenuación en medio de terribles frustraciones y con grandes privaciones materiales, y por cuyas venas Zola hace correr el odio y el rencor. Todo ello con una prosa que a pesar de la dureza de las situaciones descritas alcanza en muchos momentos la emoción y hasta la sublimidad, arrancando la indignación del lector ante el mundo descrito.

La búsqueda del amor, los sueños de juventud, el amor por los hijos, todo choca con la siniestra realidad de la mina que se cobra vidas y apenas permite vivir a los que consiguen salir de su oscuro pozo. Pozo que, contradictoriamente, es añorado por los mineros en muchos momentos de la huelga, hasta tal punto se identifican con esa reali-



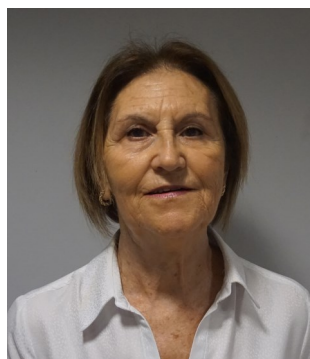
dad tenebrosa de la profundidad de la mina.

Cuando los pozos se convierten en pesadillas y el hambre se apodera de la mente, los mineros se alzan contra las fuerzas de la opresión y engendra en ellos una ola de ciega destrucción. Zola no solo describe la lucha del trabajo frente al capital (es la época del nacimiento de la 1ª Internacional Obrera, que hace también su aparición en la obra), sino que también retrata una sociedad burguesa en sus distintas capas sociales y la acción política, desde la pura palabrería hasta el terrorismo anarquista.

Con **GERMINAL** escribe Zola una epopeya radicalmente moderna (muchos la consideran la mejor novela francesa del s. XIX) y hace que la observación de una realidad tremenda se convierta en una obra de arte que acaba transfigurándose en mito.

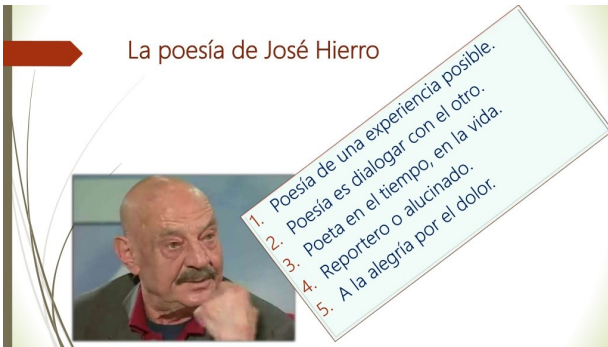
“GERMINAL-GERMINAL-GERMINAL” fue el grito que el 5 de octubre de 2005 clamaba una delegación de mineros franceses al arrojar sus rosas rojas sobre la tumba de Émile Zola en su entierro. El genio francés nunca imaginó tal reconocimiento y agradecimiento de sus queridos mineros.

Esta maravillosa novela fue leída, analizada y debatida el 26 de noviembre de 2018 por los componentes del Grupo de Lectura de la UP Carmen de Michelena.



**Enriqueta Hernández  
Martínez**  
Formadora en el  
Grupo de Lectura y  
Vocal del Junta rectora  
de la UPCM

## Pepe Hierro: poesía de la experiencia sentida



Voz fundamental de la poesía española de la segunda mitad del siglo XX, Pepe Hierro ha dejado atrapados en sus versos instantes de emoción vivida, real o posible.

Con palabras directas, como se habla la gente, busca retener “momentos / inasibles, recuerdos o proyectos. / Alguna imagen descuajada / de mis años pasados o futuros.”; o dar testimonio de experiencias vividas o revividas: el tiempo sin tiempo de la cárcel, una madre que ve poco y pide al hijo que le enhebre la aguja, un español emigrado y muerto en inglés...

**Juan Luis Requejo  
Seminario**

*La voz del poeta: palabra viva*



### El rey Lear en los claustros

[El rey Lear, a su hija Cordelia]

[...] Ven pronto, el plazo ya está a punto de cumplirse, y no me traigas flores como si hubiese muerto.

Ven antes de que me hunda en el torbellino del sueño,

ven a decirme “te amo” y desvanécete enseguida.

Desaparece antes de que te vea nadando en un licor trémulo y turbio, como a través de un vidrio esmerilado, antes de que te diga:

“yo sé que te he querido mucho, pero no recuerdo quién eres”.

**J. Hierro: Cuaderno de Nueva York (1998)**

### Viento de otoño

Hemos visto, ¡alegría!, dar el viento gloria final a las hojas doradas. Arder, fundirse el monte en llamaradas crepusculares, trágico y sangriento.

Gira, asciende, enloquece, pensamiento. Hoy da el otoño suelta a sus manadas. ¿No sientes a lo lejos sus pisadas? Pasan, dejando el campo amarillento.

Por esto, por sentirnos todavía música y viento y hojas, ¡alegría! Por el dolor que nos tiene cautivos, por la sangre que mana de la herida ¡alegría en el nombre de la vida! Somos alegres porque estamos vivos.

**J. Hierro: Alegría (1947)**

## Por una accesibilidad universal

Las personas con movilidad reducida necesitan poder llegar con facilidad a los lugares de convivencia, que deben ser **accesibles para todos**.

Muchos ciudadanos se desplazan a menudo en **vehículos** a su sitio de trabajo, estudios u ocio. Pero otras personas, cuyas piernas no son aptas para moverse, necesitan ayudas técnicas en cualquier entorno social para desplazarse.

Quienes tienen dificultades para moverse y acceder a lugares de encuentro, ven limitada su **integración social**, y sufren en mayor o menor grado una marginación, pues pierden oportunidades de formación o de trabajo. Sus relaciones sociales se empobrecen y se aleja la posibilidad de lograr una cierta independencia en su vida.

No integrarse en las diversas actividades de nuestra sociedad también tiene consecuencias a nivel psicológico: la persona con discapacidad desarrolla a veces una autoimagen negativa, que él mismo rechaza pero que a la par se convierte en sentimiento de inferioridad porque no puede realizar las mismas tareas y actividades del individuo con movilidad física.

De ahí la importancia que tienen los esfuerzos de la sociedad para lograr que las personas con discapacidad puedan **participar** de todo tipo de actividades ordinarias en cualquier espacio público: trabajar, comprar, formarse, etc. Es decir, que podamos asistir a cualquier evento como cualquier otra persona. En consecuencia, es imprescindible **facilitar el acceso** a los medios específicos que necesitan los individuos con diversidad funcional: sillas de ruedas, camillas, etc.

Por todo lo dicho son necesarias actuaciones encaminadas a eliminar las **barreras arquitectónicas** en nuestro entorno: las aceras, los cruces de calles o calzadas, los cambios de nivel en todo tipo de espacios (centros comerciales, cines, universidades, etc.). Concretamente, cualquier obstáculo que nos encontramos al movernos.

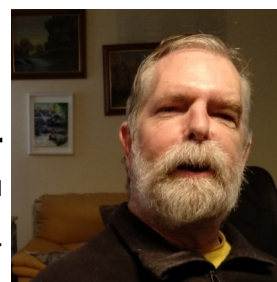
Es necesario conseguir una accesibilidad universal a todos los lugares.

Existe una **normativa oficial** sobre las ayudas técnicas y sobre medidas que deben cumplir puertas y accesos a servicios o ascensores, así como de grado de inclinación de las rampas, etc. Pero no siempre se cumple, quizá porque muchos dirigentes, sean políticos o directivos, carecen de la empatía necesaria para entender la trascendencia de estas leyes para que un colectivo de unos tres o cuatro millones de personas en España pueda integrarse.

En **conclusión**, eliminar las barreras arquitectónicas no solo facilita la movilidad de las personas con diversidad funcional, sino sobre todo evita su injusta marginación dentro de nuestra sociedad.

**Luis Pérez-Moliner  
García**

Psicólogo clínico, persona con discapacidad.



**Nota:** mi agradecimiento a la Universidad Popular de Tres Cantos, por el trabajo desarrollado en pro de la cultura y el desarrollo del ser humano.

# Ágora 3



10º ANIVERSARIO  
2008-2018



UNIVERSIDAD POPULAR  
CARMEN DE MICHELENA  
TRES CANTOS



Colabora el Ayuntamiento  
de Tres Cantos