

comer bien
gastando poco
cupón
03
04-02

CUPÓN
MINI SINTONIZADOR
TDT



Penélope Cruz brilla en la comida de los aspirantes a los Oscar
La actriz madrileña triunfa en la cita del Beverly Hilton, dos horas después de aterrizar procedente de Madrid. >>> GENTE 74

Barna Centre quiere ganar público



EL DESCENSO DE VENTAS EN EL PEQUEÑO COMERCIO EN ENERO
ENTRE **-5%** Y **-7%**
>>> BARCELONA 32

Fallece Mercè Conesa



La periodista, de 55 años, formó parte de EL PERIÓDICO desde 1982. Entusiasta y rigurosa, supo ganarse el respeto de las cenegés y los colectivos en lucha.
>>> SOCIEDAD 27

El mayor anotador en un partido de la NBA en el Madison

Kobe Bryant
EQUIPO LAKERS
61 PUNTOS
2-2-2009



>>> DEPORTES 53

La suerte
ONCE > 3 FEBRERO
54.937
BONOLOTO > 3 FEB.
27 - 33 - 36 - 38 - 43 - 46
C: 6 R: 0
TRIO > 3 FEBRERO
796
SUPER 10 > 3 FEBRERO
03 - 04 - 05 - 08 - 10 - 13
- 15 - 16 - 17 - 19 - 20 -
28 - 29 - 39 - 48 - 56 - 60
- 62 - 65 - 67 D: 28
>>> PÁGINA 38

La entrevista

Jaume Isal **Terapeuta.** Combina el Reiki, una terapia alternativa que busca la sanación mediante la transferencia de la energía universal a través de las manos, con la prevención de riesgos laborales.

«Todo es energía, y el Reiki la canaliza»



¿Cómo combina usted el Reiki y el estrés laboral?
-Con naturalidad. Hasta ahora no hemos valorado suficientemente la relación que hay entre el estrés y las bajas laborales. La mayoría de las enfermedades gastrointestinales y musculoesqueléticas y las depresiones son somatizaciones de haber estado mucho tiempo manteniendo una situación de estrés, una situación en la que uno se ve incapaz.

¿Y?
-Hay que aprender a conectar con una parte de ti donde encuentras cómo ver esas cosas desde otro punto de vista, y no sentirte desbordado.

¿Qué es el Reiki?
-El Reiki es una herramienta para conectar con las capacidades innatas de cualquier ser humano para la autosanación.

¿Cualquiera lo puede practicar?
-Sin duda. Y la práctica de esta técnica ayuda a desbloquear energía de patrones mentales -que siempre son ir de víctima o de culpable- y a entender nuestras emociones.

¿Una persona puede hacer Reiki para sí misma?
-Sí. El Reiki es para uno mismo; después podemos compartirlo. Antes, un maestro te ha traído al consciente algo que ya tenías. Todos nos ponemos las manos sobre el cuerpo cuando nos duele algo.

¿El Reiki es imposición de manos?
-Sí. Si nos duele algo, lo primero que hacemos es poner las manos encima del lugar donde sentimos el dolor. El maestro trae al consciente el porqué funciona poner las manos.

¿Por qué?
-Porque todo es energía y el Reiki la canaliza. Todos estamos siempre conectados a esa pura energía.

¿Está de moda.
-Sí, pero solo como nueva idea no funciona. El Reiki está ayudando a muchas personas porque se están dando cuenta de cuál es su verdadera identidad. Algo está resonando dentro de ellos. Cuando te das cuenta de tu verdadera identidad, los bloqueos físicos y emocionales desaparecen y conectas con la paz profunda que eres en esencia.

¿Qué importancia tiene la aceptación, aceptar lo que nos llega?
-Absoluta. La vida es aceptación. Cuando digo sí a las cosas que me llegan a la vida, la energía fluye en mi cuerpo. Cuando digo no, la energía se contrae y forma un bloque, una especie de chapapote energético. El Reiki ayuda a deshacer ese chapapote acumulado: emocional, mental y físico. Porque estos bloqueos energéticos acaban afectando al cuerpo físico.

¿Se puede practicar Reiki en el trabajo?
-Sí, yo lo hago. Se puede vivir en el trabajo desde las enseñanzas del Reiki y así evitar mucho estrés. No se miden suficientemente los niveles de estrés en una empresa.

¿Basta con mirar las caras!



Plenitud armónica

Jaume Isal Vallès (Barcelona, 1955) es terapeuta, coach y creador del método de reeducación psicoemocional *Plenitud armónica*. Máster en prevención de riesgos laborales, sus trabajos sobre los riesgos psicosociales identifican los bloqueos emocionales y la baja autoestima como una de las principales causas del estrés laboral. Cree en la importancia de la reeducación para gestionar nuestras emociones y dejar de sentirnos víctimas o culpables ante algo que no sale como deseamos.

-Pero hoy en día hay métodos de evaluación que nos permiten ver la falta de vitalidad, apatía, exceso de adicciones, baja sociabilidad, que ya se han definido como consecuencia del estrés en la empresa. En otros tiempos se achacaban quizá a temas personales o a otros factores.

¿Hasta dónde es culpa del jefe?
-Un jefe que no tenga claro su rol y la cantidad de trabajo que yo puedo hacer por unidad de tiempo va a provocar en mí ansiedad. Pero yo

tengo una capacidad innata que actúa para moderar estos efectos externos.

¿No podemos escoger cómo son las cosas, pero sí cómo las vemos.
-La mayoría de veces respondemos a las situaciones del exterior con unos patrones mentales que nos ponen un filtro de negatividad ante la realidad. Hoy en día contamos con técnicas que nos permiten quitarnos este filtro para darnos cuenta de las capacidades reales que tenemos para resolver eso que, hasta el momento, nos había parecido que éramos incapaces de resolver.

¿Por ejemplo?
-La obligación de tragarme mis emociones y la de gestionar las emociones que vienen de fuera hacia mí, es decir, las emociones de mis clientes, de mis proveedores, etcétera.

¿Qué le diría a un dependiente?
-Que puede aprender que el cliente no está enfadado con él, sino consigo mismo. Se trata de no entrar en una relación víctima-culpable cuando siente o ve la rabia o el descontento del cliente. Aquella es la emoción del cliente, no la suya.

¿Siempre vamos de víctimas o de culpables?
-Acostumbramos a establecer relaciones de victimización y culpabilidad porque justifican nuestros errores. No hemos aprendido a gestionar nuestros fracasos y emociones, y, por lo tanto, necesitamos que un agente externo a nosotros sea el causante de nuestro fracaso. Hoy en día, puedo reeducarme para aceptar que ni siquiera es un fracaso. El intentar lo es un aprendizaje. =

Siete x siete



En contra de participar

Ahora se habla mucho de participación ciudadana, pero de forma confusa y a veces demagógica. No es participar que te convoquen a una votación donde solo puedas elegir entre sí y no. No es participar que en esa convocatoria ya se haya tomado una decisión previa por parte del convocante; eso se llama plebiscito. No tiene sentido opinar, si te consultan temas técnicos complejos, donde se requiere una preparación específica. Eso es populismo barato. No es participar tener que opinar de todo lo que pasa; eso es marear la perdiz o no tener criterio. No es participar que recibas una carta muy amable donde ofrecen un email para «participar libremente enviando tus ideas». Eso es solo un truco para ahorrarse esfuerzo en conseguirlos. No es participar convocar a los afectados de algún asunto para explicarles decisiones que les conciernen; eso es informar, que también debe hacerse, por cierto. No es participar que te convoque un político a un almuerzo de trabajo para llegar tarde a los postres y que encima te suelte su discurso. No es participar hacerle una concesión a la asociación de turno para que deje de dar la tabarra y no monte un follón. Participar, en una democracia avanzada, es, sobre todo, entrar a debatir los asuntos, sin *parti pris*, con esfuerzo y con la infraestructura necesaria. De momento, solo asistimos al uso del verbo *participar*, pero no lo conjugamos. Parece que solo sirva para luego poder decir: «¡Ah!, como los ciudadanos ya participaron, ahora que no se quejen». La semana pasada argumenté en favor de la participación, pero no por este sucedáneo para legitimar decisiones del poder y acallar la discrepancia. Eso es lo que ya tenemos.