

«Vivir intensamente requiere mucha disciplina»

Nerea Urcola Psicóloga consultora en empresas

Publica 'Hoy es siempre todavía', una reflexión sobre la actitud

:: CRISTINA TURRAU

SAN SEBASTIÁN. Lo difícil es la disciplina. Es lo que se requiere para vivir intensamente y llevar adelante un propósito. Lo dice Nerea Urcola, psicóloga experta en organización empresarial, que publica 'Hoy es siempre todavía. Porque la vida puede cambiar en un momento'. (Ed. Esic). Bajo el formato de novela, reflexiona sobre la actitud.

– **Julia, protagonista de su novela, se siente en un estado de infelicidad permanente. ¿Encuentra Nerea Urcola a mucha gente así?**
– Igual suena exagerado pero te diría que la mayoría de las personas con las que trato en mi trabajo se sienten infelices. El libro no es de organización empresarial pero lo he escrito desde esta sensibilidad. Estoy preocupada por el entorno que veo. La gente está triste, abatida, desesperanzada, hundida y enfadada. Mucha gente está así.

– **¿Por qué?**

– El entorno no es fácil. No hay más que abrir el periódico o encender la radio. Pero tenemos muy poco trabajada la actitud, la libertad y la responsabilidad individual. Ante cualquier situación es más fácil echar la culpa a otro. Es más cómodo, pero las consecuencias negativas repercuten en nosotros.

– **Su libro es una reflexión sobre la actitud.**

– Veo a gente con una empresa que funciona y con medios, que opina que todo es una porquería. No se dan cuenta que la clave no está en lo que te rodea sino en cómo cada uno enfrenta la vida. Es una cuestión de actitud.

– **La gente se queja de lo mal que está todo...**

– En una empresa, como hables con mandos intermedios un poco elevados, te encuentras el victimismo que une. No hay más que ir a la máquina del café de cualquier organización y te das cuenta de que allí todo está mal. La empresa, la dirección, el trabajo y los compañeros son un horror. Y posiblemente no esté todo bien. Pero la pregunta es: '¿Y tú qué podrías estar haciendo en vez de quejarte?'.

– **En su libro hay citas de Jack Kerouac y Mario Benedetti en las que se anima a vivir con intensidad. ¿Es difícil?**

– Lo difícil es la disciplina que requiere. Porque es una cuestión de disciplina. Lo primero es el darse cuenta de cómo estás. Yo veo a gente quemada en las empresas y lo peor de todo es que no se dan cuenta



Motivación. Nerea Urcola ofrece cursos sobre organización empresarial y competencias emocionales.

«Tenemos poco trabajada la responsabilidad individual y eso nos afecta negativamente»

ta que están así. La toma de conciencia es el primer paso. Descubrir qué es lo que reflejas. El que corre sabe que el cuerpo tiende a la pereza. Muchas veces no apetece entrenar y cuando lo dejas, recuperar la forma cuesta un montón.

– **Volvemos a la actitud.**

– Hay que darse cuenta de la propia situación: ¿soy víctima o responsable? Después viene el objetivo, el proyecto. Y la motivación, el arder de ganas por conseguir algo. Correr un maratón, conseguir un puesto de trabajo, lo que quieras. Debe haber constancia, porque tenemos a la desidia. Cualquiera que logra algo que llama la atención tiene detrás muchas horas de trabajo y el esfuerzo de muchas personas.

– **Su libro invita a tomar el timón de la propia vida, dice.**

– El título es un verso de Machado que luego utilizó Ismael Serrano en

«El victimismo une a muchos en la máquina del café de cualquier organización»

una canción. Añadió que 'toda la vida es ahora'. Y 'ahora' puedes cambiar el chip. Hay personas que te hacen ver que es posible mejorar. Son ejemplo de ello.

– **El esfuerzo y el coraje mueven montañas, sostiene...**

– Es una constante en mi vida. Rayo en lo enfermizo en disciplina. Si no tienes eso, ¿qué tienes? A Joaquín Cortés le preguntaron una vez: '¿Qué hay que hacer para bailar como usted?' y él respondió: 'Bailar hasta que te sangran los pies. Y cuando te sangran, seguir bailando'. Michael Jordan, cada vez que terminaba un partido de baloncesto se quedaba a seguir encestando. No hay nada, incluida una relación, que se mantenga en el tiempo sin disciplina en el cuidado. Tendemos a la pereza. Cuando vemos al que consigue algo, parece sencillo. Se trata de disfrutar

del camino. Porque de la cima, casi ni te enteras.

– **Algo peor que no dirigir la propia vida es creer que lo haces...**

– En Psicología se llama la zona ciega. Los demás ven algo de ti que tú no ves. Y si la culpa es siempre de otro, soy inocente. El mayor acto de libertad del individuo es la posibilidad de elegir cómo quiere vivir su vida.

– **La automotivación es la habilidad para centrarse en las oportunidades, dice.**

– Problemas hay un montón. Si creo que el porcentaje mayor de mi vida es cuestión del azar, poco me queda por hacer. Pero si me centro en lo que depende de mí, ese espacio va aumentando. La base del victimismo es el enfado y el miedo. Si te centras en las oportunidades hay desafío y casi siempre habrá resultados. El líder está en el lado del entusiasmo y de las ganas.

– **Para empezar a cambiar...**

– Preguntar a los demás cómo me ven, qué irradio. Es tomar conciencia. Después está el tener un objetivo, un proyecto. Hacerlo con pasión y cariño. Y no rendirse. Dificultades va a haber siempre. La situación no es fácil. Hay que luchar.

San Sebastián reúne a científicos y literatos en 'Mestizajes'

:: DV

SAN SEBASTIÁN. La iniciativa 'Mestizajes' se hace realidad esta semana en San Sebastián, en que profesionales de la literatura y la ciencia compartirán escenario en una serie de ponencias y mesas redondas abiertas al público. Las sesiones se desarrollarán en la sala Kutxa de Andía. Lo organizan el Donostia International Physics Center (DIPC) y Jakiunde.

'Mestizajes' se constituye como un espacio alternativo para el encuentro de artistas, científicos y humanistas, según una nota hecha pública por Jakiunde. Participan entre otros Luisa Etxenike, Alberto Rojo, Bernardo Atxaga, Guillermo Martínez, Luis Sáez Rueda, Mariasun Landa y Agustín Fernández Mallo, entre otros.

La iniciativa se celebrará el mañana y el miércoles. En cada una de las sesiones, todas vespertinas, se analizará y profundizará sobre las formas de representación, autorreferencialidad, dualismos e incluso el uso de modelos y metáforas en ciencia y en literatura.

UNED Bergara ofrece más de 25 titulaciones para el próximo curso

:: DV

SAN SEBASTIÁN. La Universidad a Distancia de Bergara (UNED) presenta más de 25 titulaciones superiores y una amplia oferta académica para este curso 2011-12. Las matriculaciones están abiertas y se pueden formalizar hasta el próximo jueves día 20. Todas las titulaciones están adaptadas al marco del Espacio Europeo de Educación Superior, más conocido como Plan Bolonia. Uno de los nuevos grados es 'Ciencias jurídicas de las administraciones públicas'.

La UNED Bergara ofrece un método adaptado a la disponibilidad de tiempo y a las circunstancias personales de los alumnos, ofreciendo una metodología de estudio a distancia pero en permanente contacto con su tutor, señala en una nota esta entidad académica.

La oferta académica de este curso se compone de estudios superiores en grados, licenciaturas, diplomaturas, ingenierías superiores y técnicas, másters y postgrados, además de programas de acceso a la universidad para mayores de 25 y de 40 años.