

Porqué me levanto escuchando radiolé (y el pensamiento positivo)

Sí, lo confieso, he traicionado a Carlitos Herrera, a sus fósforos y a sus camastrones (también a Intereconomía). He compartido cabecera vespertina con ellos durante los amaneceres de los últimos años (excepto los fines de semana, que me despierta Clímax, el deep house y chillout más cool de la FM Española, en MaximaFM ☐). Cuando vivo en Madrid, como el radiodespertador de casa no sintoniza muy bien OndaCero, me levantaba con Intereconomía; en Cehegín, con Carlitos.



Lo siento de verdad Herrera, pero tiene su explicación. Te lo voy a contar.

Medios de masas

Llevo meses un poco desilusionado (¿indignado?) con los medios de comunicación. En realidad, ellos hacen su papel de «medios de masas», que es dar al pueblo lo que el pueblo quiere; bien es cierto, que con el poder de manipulación que tienen, podrían tener un poco de conciencia social y no dar al pueblo lo que quiere sino lo que necesita, que ahora más que nunca es un baño de positivismo.

La chispa que encendió la mecha

Vivir 10 días en el Sur-Este de Marruecos, 7 de ellos en autosuficiencia (tus únicas pertenencias son lo que llevas en una mochila), te hace reflexionar:

10 días sin saber nada del IBEX35-36, del desequilibrio de la balanza de pagos de España, del estancamiento, de Grecia, de las variopintas tomaduras de pelo de los políticos, del interés de referencia, de los ERE en las empresas, de las políticas restrictivas de gasto... 10 días sin conexión al mundo.

Al pisar Madrid-Barajas, tras besar (literalmente) un pilar de la T4 (a uno le da alegría ver España), mi perspicaz observancia se percató de que el Sol seguía moviéndose en el horizonte: – Válgame- me dije- eso va a ser que la Tierra sigue girando.

Y así es, La Tierra sigue girando y el Sol sigue saliendo cada mañana. Hay nieve en las cumbres, que se derrite al llegar el calor, el ciclo del agua sigue su curso y la lluvia riega los campos. Hay niños que nacen, y otras personas que mueren (cada vez con más años, es un hecho).

Básicamente, el mundo seguía tan maravilloso como siempre.

Observa, pregúntate el porqué e intenta mejorarlo

Con el pragmatismo como principal religión, y con el método físico como Ley de supervivencia, comprenderéis que no iba a dejar pasar estas premisas para construir un buen silogismo que llevar a la práctica, ¿verdad? □ .

Así es. Basta ya de noticias moda. Basta ya de «la prima de riesgo», algo que siempre ha estado pero que ahora es el concepto de moda, igual que hace un lustro, era el barril de Brent, o el Euribor, o cuando se pone de moda «que los perros muerden» y resulta que todos los días un perro muerde a alguien y es apertura de informativo.

Siendo pragmático, para mi realidad cercana les indiferente que Grecia salga o no del Euro; es irrelevante que por poco al sucesor de Sarkozy, al tal Hollande, le parta un rayo; le da igual las medidas absurdas (muchas de ellas) que están tomando nuestros gobiernos (meto en el saco a las 3 administraciones), y tantas y tantas noticias negativas, que no aportan valor a mi círculo de influencia más próximo, sino tan solo distorsión.

¿Qué juicio extraigo de estas proposiciones?:

1. Realmente, soy más feliz si no veo cada día todas estas malas noticias.

Como no me afectan, y como no puedo hacer nada, prefiero no saberlas. Este pensamiento lo extraje de Stephen R. Covey, de su libro *The Seven Habits of Highly Effective People*. Algo así: si tú no puedes hacer nada por «un problema» ni influir en alguien directo para que solucione «el problema», lo más inteligente es que no lo consideres «un problema».

2. Cambiar la emisora que me levanta cada mañana.

Adiós Carlitos, adiós apertura de mercados en Intereconomía.

Hola «Radiolé». Podría haber elegido otra emisora musical para despertarme, pero he elegido Radiolé, por su naturalidad, y porque llaman personas sin artificios, personas de la calle, simples y puras. La humildad y cercanía da alegría.

3. Ver los informativos de la 2 mientras desayuno.

Uno de los lujos que me permito como empresario de la

nueva economía, es dedicarme cada mañana una hora y media para desayunar y leer algo (no prensa) antes de ponerme a trabajar.

Mientras desayuno (muy abundante, intento tomar 2/4 de las kcalorías del día), desde hace unas semanas, me informo un poquito de la realidad a través del **informativo de la 2 del día anterior**, que cuelgan cada día en la web. Sí, te dan malas noticias, las de moda, pero también te dan alguna que otra buena, y mejor esto que el sensacionalismo de Antena 3, por ejemplo. Antes leía cada mañana El mundo, Expansión y dos o tres medios verticales de marketing y de tecnología. Ya no (bueno, los fines de semana, sí que me paso por la sección de ciencia, cultura y salud de El Mundo).

(modificado 18MAY12_09:34h)

Vivir en positivo...

A veces, el exceso de información nos produce un estrés emocional constante. Parte de la sociedad vivimos en el lado de los humanos hiperinformados, pero hay otra parte distitinta, para los que la información que reciben es la de su entorno más próximo. Cuando voy a pueblos chiquititos, perdidos, observo a sus moradores y reflexiono: ¿qué necesita el hombre para encontrar la felicidad?...

Tal vez, solo tal vez, necesitemos aislarnos de la información exterior y concentrarnos un poquito más en la «información interior», al menos a ésta solo la manipulamos nosotros.

Y mientras tanto, ¿pensamos en ser felices?,

¡Un abrazo!,

aabrilru

Reinventarse profesionalmente – ¿@fundacionTef me invitas a la #thinkingparty 2012? :) @aabrilru

Un pequeño vídeo en clave de humor para la ocasión de la ThinkingParty 2012 (que es en Julio), organizada por Fundación Telefónica (@fundacionTef).

Este año invitarán a 7 ponentes «anónimos» a contar su experiencia personal sobre «reinención profesional».

La dirección del evento está aquí:

http://www.fundacion.telefonica.com/es/que_hacemos/conocimiento/conferencias/thinking_party_2012/candidaturas.htm

He visto que ya hay gente que incluso está haciendo campaña de votaciones para ser elegido (pidiendo a sus seguidores que entren y le propongan...) ¡¡hombre, tampoco es para tanto almas de cántaro!!.

Confieso que me gustaría participar y contar todas las experiencias de reinención por las que he pasado en los últimos años: abandonar una multinacional para crear una empresa propia, y luego otra, y luego otra..., darte cuenta un día que te ha cambiado más la vida un libro de 15€ comprado en el aeropuerto de Madrid-Barajas, que los 30.000€ invertidos en un Executive Master de la IE Business

School, y tantas cosas que podría compartir cuando uno vive en una «reinvención diaria».

Creo que no queda muy bien que exijamos a las empresas innovar, y luego nosotros mismos no innovemos (reinvención constante) en nuestra vida personal, ¿no?.

Compartir el conocimiento es uno de los pilares para mejorar el mundo.

Sobre todo, recuerda ser feliz ☐

**Entrevista en La Opinión
(contraportada) pericias en
el 27 MDS**



El deporte, en primera persona

Ángel Abril Ruiz

EMPRESARIO. PARTICIPANTE EN EL MARATÓN DE LAS ARENAS

TEXTO DE DIONI GARCÍA F FOTO DE ENRIQUE SOLER

Ángel Abril Ruiz (Cehegín, 12 de julio de 1976) ha sido el único murciano que ha participado este año en el Maratón de las Arenas, una de las carreras más duras del mundo que transcurre por el Sáhara marroquí. Los atletas van cargados con la mochila, donde llevan todo lo que necesitan para sobrevivir, y tienen que soportar temperaturas que rondan los 50 grados. El empresario ceheginero ha completado con éxito este gran reto por las arenas del desierto.

«Hice todas las etapas por el desierto sin gorra ni gafas del sol»

¿A qué se dedica?

☐ Soy emprendedor. Tengo un par de empresas, un de telecomunicaciones y otra de páginas web. Vivo a caballo entre Cehegín y Madrid y también doy asesoramiento a jóvenes emprendedores.

¿Pues va con su personalidad lo de correr el Maratón de las Arenas.

☐ De hecho, el eslogan que le puse a mi aventura fue 'encuentra una cosa que te busca y lucha por ello'. Y eso fue lo que hice. Hace cuatro años me hablaban de la carrera y hasta que no lo he conseguido no he parado. Bueno, pero todo el que hace deporte tiene su gen de emprendedor.

¿Ha necesitado mucha preparación?

☐ Sinceramente, mucho menos que otra gente, que se hacía una media maratón diaria durante cinco o seis meses. Corro desde que era pequeño y ya no sé cuántas maratones y carreras de montaña llevo. Aquí la dificultad era correr cargado con la mochila, en la que llevas todo lo que necesitas. Por eso no es una maratón más, es una carrera de auto-suficiencia.

¿Qué llevaba en la mochila?

☐ La organización te exige un material obligatorio. Una cosa que me hizo gracia fue que tenía que llevar una bomba aspira veneno, que es como una especie de jeringuilla gigante que te aspira el veneno en caso de que te pique una serpiente.

¿Qué comía?

☐ Un mínimo de 2.000 calorías al día. Para calcular, tuve que hacer incluso una hoja de cálculo. Diariamente quemábamos unas 6.000 calorías y al final he perdido de cinco a seis kilos, a casi uno por etapa.

¿Sólo comía al final de la etapa?

☐ En el desayuno me metía un cuarto de las calorías diarias, y a mediodía no comía en exceso. En la cena ingería comida liofilizada, que es un punto más ligera que la deshidratada. Es comida para condiciones extremas, pero también llevaba jamón y chorizo, aunque suene poco deportivo. Los dos primeros días lo llevas bien con barritas energéticas, pero al tercero ya estás harto y hace falta un poco de jamón.

¿Lo más duro es el calor?

☐ No, los pies. La gente ha sufrido muchísimo y se hacían carnicerías con las ampollas. Muchos se pasaban la tarde en el hospital.

¿Y cómo le fue a usted con los pies?

☐ A mí sólo me salió una ampollita en un dedo, pero es que yo tengo muñones que ni sienten ni padecen. Y luego, más que la resistencia física, está la mental. Los murcianos estamos acostumbrados al calor y yo salía a correr a mediodía en agosto para acostumbrarme. Ser murciano es una ventaja para correr el Maratón de las Arenas, pero lo que vital es la capacidad mental, y en algunos momentos noté algo de debilidad.

¿Y qué llevaba para protegerse?

☐ No era por demostrar nada, pero yo no llevaba ni gafas de sol. La mochila era la más barata y tampoco llevaba gorra ni crema solar. Mis compañeros me miraban como un bicho

raro y me preguntaban dónde había dejado el equipamiento. El último día, por contra, me decían que había demostrado que no hacía tanto equipo para hacerlo. La gente está obsesionada con tener cosas, y lo que hace falta es voluntad y capacidad de esfuerzo.

¿Lo más difícil es que en el desierto nunca ves la meta?

☐ Así es. En carreras de montaña ves un cerro, una montaña, subes, bajas, pero en el desierto no. En una etapa atravesamos un lago seco de 15 kilómetros en línea recta que era interminable. En esos momentos hay que tener una gran fuerza mental porque se te pasan mil cosas por la cabeza.

¿La resistencia humana es infinita?

☐ Es una de las reflexiones que me he traído, que el ser humano tiene una gran capacidad de aguante. La gente entraba en meta vomitando y sangrando, pero seguían.

¿Se ha planteado volver en el futuro?

☐ Yo soy un emprendedor y como hay otras muchas carreras por hacer, ¿por qué voy a repetir? A mí me gusta iniciar cosas.

¿Y qué tiene marcado?

☐ Desde hace años tengo en el punto de mira hacer algo en el Polo Norte o Sur, la Transantártica. En agosto del año pasado, por ejemplo, hice una prueba de montaña en Lleida que se hace en siete días y que cubrí en dos días. Fue una preparación para el Maratón de las Arenas.

¿Cuánto tiempo va a necesitar para recuperarse?

☐ ¡Si nada más llegar a España me puse las mallas y me fui a correr! Es que no fui al cien por cien, por eso mi recuperación fue rápida. Demasiado sufres en el día a día como para ponerte en más situaciones extremas.

¿Qué fue lo que más le llamó la atención del desierto? A mí, su inmensidad.

☐ Me impresionó esa luna gigantesca que se forma en el horizonte cuando anochece. Casi se me saltan las lágrimas al contemplar el paisaje, como cuando por la noche mirabas al cielo. La inmensidad del desierto no la saboreas. No paraba para ver los paisajes, pero sí para darle una barrita energética a un niño cuando cruzaba un poblado.

¿Entiende ahora mejor a esa gente que se juega la vida en una patera?

☐ El que se mete en una patera es un emprendedor. Hace un par de años hice el Maratón del Sáhara y estuve conviviendo en el campo de refugiados Tinduf. Allí sí que me di cuenta de la situación y me dije que si alguna vez tengo un hijo, en el momento que tenga cuatro o cinco años, lo mandaré unos meses a vivir allí, para que vea con qué poco es la gente feliz. Cuando vuelves, valoras hasta que salga agua caliente del grifo.

¿Usted y yo pertenecemos a una generación con suerte, no como nuestros padres.

☐ Así es. Está muy bien que conozcamos lo que nuestros padres pasaron. Debería ser obligatorio porque tenemos una carencia de valores muy grande.

Muchas gracias y siga emprendiendo.

☐ Gracias a usted.