



por Montse Doval Avendaño

“INDISTRAÍBLES”: CÓMO FORTALECER LA ATENCIÓN EN LA PRÁCTICA

Estos son algunos consejos
extraídos del libro
“Indistractable”, de Nir Eyal.

Cuando nos tienta la distracción, no debemos atacarla de frente: eso puede hacer que fijemos la atención en ella y empecemos a obsesionarnos aún más con lo que nos apetece hacer. Más bien, hay que identificar qué emoción desató el deseo y observarla –según la recomendación de Matthieu Ricard– como quien mira a sus ovejas (o sus cabras): con curiosidad y a distancia, sin enfado. Después hemos de anotar esa emoción (enfado, celos, aburrimiento, soledad, etc.) y la distracción que nos tienta. Así, uno puede acabar sabiendo que, cuando me siento solo, tiendo a ir a la nevera a buscar comida.

Los valores deben organizar mi tiempo. La planificación del día tiene que ir precedida de una reflexión sobre qué es más o menos importante para cumplir mis valores, o acabaré en el desequilibrio. Por ejemplo, no tiene sentido pensar que aprovechar el tiempo significa trabajar sin límite o volcar toda la atención en los hijos. A algunas personas les ocurre, por el contrario, que otro (el jefe, la familia, un cliente, el primero que aparece o el móvil) decide en qué emplean sus días.

Para organizar el día, Eyal no reco-

indistractable

mienda las listas de tareas o los horarios cerrados, sino el *timeboxing*: cajas de tiempo dedicado a actividades amplias (trabajo, descanso, familia, deporte, etc.) que reflejan mis valores. ¿Cuánto tiempo a la semana sería congruente con mis valores dedicar al trabajo? Y así con el resto de los ámbitos. Es una forma más franca de contemplar el tiempo, aunque probablemente no sirva para todos los temperamentos.

Tiempo para los otros

Un apunte especialmente interesante es que hay que sacar tiempo para las personas a las que queremos: no pueden simplemente quedarse con las sobras. Eyal dice que ahí se deben incluir las actividades del cuidado del hogar que, al final, es cuidado de las personas con las que vivimos. Este tipo de actividades deberían programarse semanalmente.

Como Eyal es marido y padre, hace una observación pertinente sobre la ceguera hacia las labores domésticas. Gran parte de los hombres no han entrenado su atención en fijarse en la cantidad de tareas que hay que realizar en un hogar. No deben esperar a que nadie se lo pida: deberían fijarse y hacerse cargo.

*Eyal recomienda el
timeboxing: cajas de
tiempo dedicado a
actividades amplias que
reflejan mis valores*

En ese tiempo para los demás también hay que incluir a los amigos. Según Eyal, privarse de amigos íntimos es garantía de desequilibrio vital. La cuestión no está en el número de amigos, sino en la calidad de esas relaciones, que depende de tres factores: alguien con quien hablar, alguien de quien fiarse, alguien con quien disfrutar.

Hay que informar a la gente involucrada en nuestra planificación: compañeros de trabajo, jefes, familia, amigos. Si no lo hacemos, quizá nuestro compañero de trabajo piense que puede interrumpirme porque estoy distraído, cuando en realidad, aunque estoy mirando al infinito, es el momento en que intento concentrarme para reflexionar.

Domar el móvil

Según Adam Marchick, CEO de la compañía de *marketing* Kahuna, el 85% de los usuarios no personalizan las notificaciones de sus móviles: dejan que las *apps* decidan por ellos cuándo interrumpirles. Eso es dejar el control en manos de quien adora interrumpirnos. En el iPhone es bastante fácil activar la regla general “No molestar” en determinadas situaciones para evitar las notificaciones. No obstante, es conveniente repasar qué aplicaciones tenemos autorizadas para notificarnos y decidir cuáles son realmente urgentes.

El sonido es lo más disruptivo. En la inmensa mayoría de las situaciones, tener el móvil silenciado es una magnífica idea, por nosotros y por los demás.

Ver artículo completo en www.aceprensa.com



por Juan Meseguer

EL ESTADO NO ES COMPETENTE PARA FORMAR EN CUESTIONES MORALES CONTROVERTIDAS

Preguntamos a María Lacalle Noriega, profesora de Filosofía del Derecho en la Universidad Francisco de Vitoria (Madrid), sobre algunas cuestiones que han surgido al hilo de la polémica sobre el “pin parental”.

— Esta controversia reedita un debate que ya se planteó con motivo de la asignatura de Educación para la Ciudadanía: ¿puede el Estado enseñar valores morales?

— El artículo 27.2 de la Constitución establece que “la educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana en el respeto a los principios democráticos de convivencia y a los derechos y libertades fundamentales”. Algunos autores han calificado este párrafo como un auténtico *ideario educativo constitucional*, pues concibe la educación como algo más que la mera transmisión de conocimientos y apunta a la formación en principios y valores. Ahora bien, ¿de qué principios y valores estamos hablando?

No parece razonable admitir que el Estado pueda imponer como obligatoria una determinada concepción moral sostenida por el partido en el poder, cuando eventualmente otros partidos que asuman el gobierno, con la misma legitimidad constitucional, pueden sostener e imponer otra concepción moral. Esto supondría, entre otras cosas, someter a los menores a una educación



arbitraria y esquizofrénica.

Parece más prudente afirmar que el *ideario educativo constitucional* se limita a los principios y valores constitucionales, necesarios para una convivencia democrática. Y que, como el propio Tribunal Supremo ha establecido en numerosas sentencias, ni la Administración educativa, ni los centros docentes, ni los concretos profesores, están autorizados “a imponer o inculcar ni siquiera de manera indirecta puntos de vista determinados sobre cuestiones morales que en la sociedad española son controvertidas” (ver, por ejemplo, sentencia de 23 de septiembre de 2011).

El debate sobre estas cuestiones se debe plantear en otros foros de la sociedad civil donde se pueda dar una discusión franca, rigurosa y libre, pero no en el ámbito educativo, donde existe una relación desigual entre profesor y alumno, y donde se pueden contravenir las convicciones morales de los padres.

Un derecho fundamental, no accesorio

— El gobierno se ha presentado como defensor de los derechos de los hijos por encima de los de los padres, alegando que la patria potestad no es un derecho ilimitado. ¿Qué hay de cierto en esto?

— Durante algún tiempo la patria potestad fue concebida como un derecho subjetivo del *paterfamilias* sobre los hijos y sus bienes. En la actualidad, se configura no como un derecho subjetivo sino, precisamente, como una *potestad*. Esto quiere decir que los derechos y facultades que el Derecho reconoce a los padres en relación con sus hijos se orientan única y exclusivamente a facilitar el ejercicio de los deberes que tienen encomendados respecto a su crianza, educación y formación. En este

sentido, es correcto decir que la patria potestad no es un derecho ilimitado.

Sobre lo que no cabe ninguna duda es sobre la titularidad de la libertad de enseñanza. Tanto en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, como en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, y en el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, queda claramente recogido el “derecho de los padres a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos”, y a “hacer que sus hijos o pupilos reciban la educación religiosa o moral que esté de acuerdo con sus propias convicciones”.

La Constitución Española no deja lugar a dudas sobre la titularidad del derecho fundamental —que no accesorio— a elegir la formación religiosa y moral de los menores. Incluso responsabiliza a los poderes públicos de su garantía (cfr. artículo 27.3). Y este derecho está íntimamente relacionado con la libertad religiosa e ideológica proclamada en el artículo 16.

Evidentemente, los hijos son titulares de los derechos fundamentales reconocidos en la Constitución, pero mientras sean menores y no estén emancipados corresponde a los padres elegir la formación moral y religiosa que esté de acuerdo con sus convicciones.

Cuando el poder público pretende negar a los padres este derecho fundamental no está colocando a los hijos por encima de los padres, sino que se está colocando a sí mismo por encima de unos y de otros.

Objeción de conciencia

— El gobierno dice que no cabe la objeción de conciencia más que en los casos contemplados en la Constitución y en las leyes. ¿Cómo se hace efectivo el derecho de los padres reconocido en el artículo 27.3?

— El Tribunal Constitucional se ha pronunciado de manera contradictoria respecto a la naturaleza jurídica de la objeción de conciencia. En unas ocasiones ha reconocido que es un derecho fundamental que “puede ser ejercido con independencia” de que exista una regulación expresa, puesto que forma parte del contenido del derecho a la libertad religiosa e ideológica (sentencia de 11 de abril de 1985); y en otras ha considerado que es un derecho autónomo, que solo cabe ser admitido en los casos reconocidos por la Constitución, por ley o por el propio Tribunal. Este último es el criterio que prevalece en la actualidad, de manera que la objeción de conciencia solo está reconocida constitucionalmente para el servicio militar (sin efectos prácticos hoy) y para determinados supuestos en materia sanitaria, pero no en el ámbito educativo.

Cuando el Tribunal Supremo resolvió, en unificación de doctrina, los recursos de casación sobre Educación para la Ciudadanía, no reconoció el derecho de objeción de conciencia de los padres, pero sí señaló que en caso de que los contenidos de esta asignatura extralimitasen los límites constitucionales, los padres tendrían derecho a la tutela judicial efectiva (mediante el procedimiento especial de protección de los derechos fundamentales de la jurisdicción contencioso-administrativa).

No obstante, no parece imposible que el Tribunal Constitucional eventualmente acabe reconociendo el derecho a la objeción de conciencia de los padres en defensa de su derecho a elegir la educación moral y religiosa de sus hijos, pues de otra manera resulta difícil ejercer plenamente las libertades de conciencia, religiosa e ideológica.

De hecho, no hace mucho, en sentencia de 25 de junio de 2015, ha reconocido la objeción de conciencia del farmacéutico basándose, precisamente, en que la libertad ideológica faculta a los ciudadanos a actuar conforme a sus propias convicciones. Si no fuera así, la libertad ideológica sería una libertad vacía, reducida al ámbito privado y por lo tanto falsa e incongruente. Y lo mismo puede ocurrir con la libertad de enseñanza.

Ver entrevista completa en www.aceprensa.com

LIBROS



CHEMA POSTIGO. EL HOMBRE QUE HIZO VOLAR SU CORAZÓN

Jaume Figa Vaello



por *Josemaría Carabante*

No hay nada de extraordinario en la vida de Chema Postigo -hijo, esposo y padre- y, sin embargo, todo resulta insólito porque su vida transcurrió en la alegría de la cruz. A Jaume Figa le interesa lo que sus familiares y amigos descubrieron en él y lo que aprendieron de su forma de afrontar las dificultades, que no faltaron a lo largo de su existencia: su padre se marchó de casa, dejando a su madre al cuidado de catorce niños; Chema sufrió constantes dolores físicos y murieron tres de sus dieciocho hijos.

Gabi, uno de ellos, no recuerda haber visto llegar del trabajo a su padre triste o enfadado. Otros amigos se asombran de su capacidad para “perder” el tiempo, ayudando y entregándose desinteresadamente a los demás. Miembro del Opus Dei, vivió heroicamente su vocación y siguió con fidelidad ejemplar las enseñanzas de san Josemaría. Desde que le diagnosticaron el cáncer hasta que falleció, transcurrió poco tiempo.

Chema fue un ejemplo para todos: no porque fuera sobrehumano, no porque lograra el éxito profesional o poseyera unas cualidades inigualables, sino porque, como Jesús, pasó haciendo el bien y ayudó a ser mejores a los que le rodeaban.

Palabra
Madrid (2020)
336 págs.
17,80 €

CINE PARA VER EN CASA



AD ASTRA

Director: James Gray.
Guión: Ethan Gross, James Gray.
Interpretes: Brad Pitt, Daniel Sauli, Donald Sutherland, Donnie Keshawarz, Elisa Perry.
124 min.
Jóvenes

El astronauta Roy McBride ha seguido los pasos profesionales de su padre, quien siendo él niño desapareció cerca de Saturno en una misión de búsqueda de vida extraterrestre. Cuando unas extrañas tormentas eléctricas sacuden la Tierra, comienzan a Roy viajar a Marte, para enviar desde ahí un mensaje a su progenitor, pues todo apunta a que está vivo y es el causante del preocupante fenómeno. La trama combina bien el drama colectivo (la Tierra corre peligro, el ser humano está en decadencia) con el personal (Roy quizá sea un buen profesional, pero está solo, sin familia, y corre el peligro de imitar al padre en su individualismo revestido de preocupación por el bien común).

HOTEL BOMBAY

Director: Anthony Maras.
Guión: Anthony Maras, John Collee.
Interpretes: Amandeep Singh, Amriptal Singh, Angus McLaren, Anupam Kher, Dev Patel.
123 min.
Jóvenes-adultos.

Entre el 26 y el 29 de noviembre de 2008, un grupo de terroristas provocó 12 atentados coordinados en Bombay. *Hotel Bombay* acerca la lupa a uno de esos ataques, concretamente al perpetrado en el Taj Mahal Palace and Tower, un hotel de superlujo que se convirtió en una sangrienta ratonera y en un escenario de heroísmo para los empleados del establecimiento. Maras enriquece el argumento con un puñado de historias personales que funcionan como un potente contrapunto a la barbarie y el sinsentido.

Ver reseñas completas en www.aceprensa.com



por *Ignacio Aréchaga*

LA CRUZADA CONTRA LA APROPIACIÓN CULTURAL

Es curioso que en una época que ensalza tanto la diversidad, el entrelazamiento de culturas sea despachado como “apropiación”.

En estos tiempos de política identitaria, hasta la actuación de Shakira y Jennifer Lopez en el intermedio de la Super Bowl, celebrada este año en Miami, puede interpretarse en clave política. “Que dos latinas hagan esto en este país y en este momento nos da mucho poder”, ha comentado Jennifer Lopez. No está claro si se refería a ellas o a la comunidad latina. Pero los comentaristas subrayan que esta exhibición en el evento más americano debería llenar de orgullo a los latinos y a las mujeres.

Es curioso que esta vez no se haya acusado a los organizadores de la Super Bowl de “apropiación cultural” por recurrir a ritmos caribeños típicos de otras culturas. Últimamente hay toda una cruzada de denuncia de la apropiación cultural, cuando alguien ajeno a una cultura minoritaria se atreve a escribir sobre ella, a inspirarse en sus símbolos, sus expresiones artísticas, sus ropas o su artesanía, aunque sea porque las valora.

El mero hecho de la “apropiación” por alguien de fuera se considera ya una falta de respeto, un signo



de insensibilidad. El mundo de la moda es un terreno fértil para estos conflictos. En la reciente Semana de la Moda de París, la firma japonesa Comme des Garçons ha sido acusada de apropiación cultural por hacer desfilar a modelos blancos con peinados de rastas. El estilista dijo que se había inspirado en los “príncipes egipcios” y que no pretendía ofender, pero pagó su tributo a la corrección política pidiendo perdón por “haber herido” (yo creo que tenía mucho más motivo para pedir perdón por los trajes que por las rastas). También el año pasado el gobierno de México acusó a la marca Carolina Herrera de plagio y apropiación cultural por inspirarse en diseños tradicionales de comunidades indígenas mexicanas.

Y es que cada vez hay más minorías dispuestas a sentirse heridas si alguien utiliza elementos de su cultura sin pedirles permiso. No es solo que se consideren dueñas de un patrimonio cultural, que habría de ser defendido contra desfiguraciones. También se basan en la premisa de que solo los miembros de una cultura pueden entender esa cultura y hablar en su nombre. En esta línea, solo un indígena podría hablar de los pueblos nativos, solo un afroa-

La idea de la “apropiación cultural” lleva a encerrar a las culturas y a las minorías en un particularismo que divide

americano podría entender la cultura negra, y solo una pensadora feminista tendría autoridad epistemológica para hablar de las mujeres.

Esta idea de la “apropiación cultural” lleva a encerrar a las culturas y a las minorías en un particularismo que divide. No deja de ser curioso que en una época que ensalza tanto la diversidad, este entrelazamiento de culturas sea despachado como “apropiación”. Los guardianes de la ortodoxia cultural tampoco distinguen entre el respeto a rituales importantes, como pueden ser los religiosos, y los aspectos costumbristas anecdóticos. Todo puede ser objeto de sacrilegio, si se presenta en un contexto cultural ajeno.

Pero la misma experiencia histórica enseña que las apropiaciones culturales han sido un factor de progreso. Así lo vemos en la asimilación de gran parte de la cultura griega por los romanos; en la conservación de la herencia judía en el cristianismo; en la recepción en la Edad Media del pensamiento de Aristóteles a través de los sabios musulmanes; en el redescubrimiento de la cultura clásica en el Renacimiento; en la huella de la cultura británica en la India; y, por no decir más, en la propia cultura hispana en América, donde la fusión de lo español y lo indígena dieron origen a algo nuevo.

Así que debería ser un motivo de satisfacción que otros tomaran elementos de mi propia cultura, porque es un signo de que los valoran y les parecen dignos de ser imitados.

Ver artículo completo en elsonar.aceprensa.com