

CANTO RODADO
ANA GAITERO

MADERA

Tocan madera los candidatos, candidatas pocas —vamos a menos, mujeres— para situarse en posición de salida en la carrera electoral. Se hacen selfis para colgar como talismanes en sus redes sociales y rezan un rosario de promesas con la mirada puesta en las urnas del 24-M. Es el tiempo de las ocurrencias. De llamar a las puertas y escribir cartas desesperadas a Soria para salvar el carbón por enésima vez. Es la hora de las visitas para darles de beber de la copona regia y la ocasión propicia para disolver instituciones bajo sospecha.

Todo cabe en la burbuja de la campaña animada por candidaturas auspiciadas por las empresas del Ibx en las capitales y hasta en los pueblitos. Ciudadanos que hacen frente a Podemos. Coronitas apuntando a gaviotas. La derecha se cambia el traje a toda prisa, mientras la izquierda, la *gauche* maldita, anda desparramada en melenas leoninas. León en Común, León Despierta... León, ¿Quo vadis?

Lluvia de informes

La realidad va por otro lado. Despechada y desesperada. 50.000 personas en el paro. Un tercio de la provincia en el exilio económico. Hacienda descubriendo comisiones millonarias en parques eólicos. Y la Junta, su portavoz, quejándose de indefensión ante la Agencia Tributaria por el escándalo. El que se pica, ajos come. Una de dos, o en el PP hay dos bandos que se pisan la manguera, o los funcionarios del fisco quieren estar limpios en la hora del cambio.

Los informes de ilegalidades, tropelías y engaños brotan en los registros oficiales como margaritas sobre la pradera con las lluvias de abril. Las ratas empiezan a abandonar el barco. Las puertas giratorias ya están dando vueltas silenciosamente. La segunda de a bordo de Wert se va a la OCDE y De Guindos se postula para presidir el Eurogrupo.



LA REBELDÍA CONTRA EL PODER ABUSIVO ES EL MÉRITO DE LOS COMUNEROS, NO QUE SU ESPÍRITU SE HAYA CONVERTIDO EN FESTÍN DE LA CLASE POLÍTICA SOBRE UNA CAMPA

Donde perecen los nadies

Flota la muerte de África en el Mediterráneo. Frontera salada de dos mundos. Donde perecen los nadies bajo la mirada indiferente de los cruceros que suplantán a los barcos de pesca y a las antiguas naves fenicias que nos enseñaron a comerciar.

Europa se escandaliza como una dama encopetada. ¡Houston, tenemos un problema!, chillan con voz de pito. El olor de los cadáveres a la puerta de casa es muy desagradable. Hay que alejarlos como sea. Da órdenes a sus mayordomos. Por si fuera posible que se mueran en las costas de Libia o, mejor, un poco más abajo.

En África. El problema está en el continente saqueado. Su gas se desparrama por nuestras casas, roban los diamantes de las entrañas de la tierra. Y el coltan que alimenta el imperio de los móviles. Con balas y sangre. Codician el petróleo del desierto del Sáhara...

Quijotes y comuneros

No hay Quijotes, ni Quijotas, que se batan contra los gigantes. Vamos en un tren que desguazan bocado a bocado los salvadores de la patria. Como la parodia de Groucho Marx pidiendo más madera para alimentar la máquina de vapor hasta aniquilar el convoy del Oeste. ¡Más madera, es la guerra!. Así van quemando al país.

Hay que rebelarse, como el héroe de Cervantes, como dijo Juan Goytisolo, contra la «realidad inocua que nos rodea» untada de mugre. Ser Quijotes y Quijotas para tener los pies en la tierra y luchar contra los gigantes. Ese es el mérito de los comuneros, no que su espíritu revolucionario se haya convertido en festín de la clase política sobre una campa. En León no quieren oír hablar de héroes que murieron luchando. Son perdedores. También Cervantes lo fue. Aquí prefieren héroes inventados del corral de San Guisán. Cuenta la Historia que arrojaban agua hirviendo sobre la soldadesca patria.

VANESSA
CARREÑO

ESTRESADOS

Más de la mitad de los españoles sufren estrés. Muchos lo saben, otros no tienen ni idea. Porque el estrés no es sólo ir corriendo de un lado para otro. Uno también puede estresarse por tener poco trabajo, por sentir demasiada responsabilidad, por no ser capaz de conciliar vida personal y profesional o porque no le motiva lo que hace.

Por ello es tan importante identificar y gestionar el estrés. Saber que sus síntomas más habituales son el insomnio, los cambios de humor, la ansiedad, el cansancio, la pérdida de memoria y la falta de concentración. Y que, si pasa el tiempo y uno no hace nada, puede afectar a la salud: dolores de espalda, cabeza, problemas intestinales, depresión, etc.

Respecto a cómo gestionarlo, lo primero es entender que el estrés depende de su actitud y de cómo responde ante lo que le pasa, mucho más que de la carga de trabajo que tenga:

Pare y piense. Acostumbramos a dis-



GONZALO G. USETA

torsionar la realidad, a magnificar lo que sucede y a minimizar nuestros recursos para abordarlo.

Razone si se está exigiendo demasiado y necesita ponerse un objetivo más realista que en vez de producirle tensión le motive. Recuerde que las metas han de inspirar, no de asustar.

Dele valor al tiempo. Organice su agenda, no meta demasiado en ella, abandone la multitarea y priorice los descansos de calidad. Deje de pensar que cuantas más horas trabaje más va a rendir porque no es cierto.

Comuníquese. Muchas veces el estrés surge de no saber cuáles son sus tareas, lo que se espera de usted o cómo valorarán sus jefes su trabajo. Si no se lo dicen, atrevase y pregúntelo.

Alimentación, ejercicio y sueño. Seguro que lo sabe, pero lo importante es si lo hace. ¿Tiene una alimentación equilibrada? ¿Hace deporte habitualmente? ¿Duerme las horas suficientes y en horarios regulares?

Pregúntese qué necesita: más tiempo para usted, decir que no cuando le piden algo, solucionar un conflicto con alguien... No se trata de ponerle parches al estrés, sino de atacar el problema desde su origen. Y eso sólo puede hacerlo usted mismo.

Coachin to be www.coachingtobe.es



ANDRÉS ABERASTURI

UN POCO DE RESPETO, TANIA

El diálogo no tiene desperdicio. Tenía lugar en el programa de Ana Rosa. La protagonista, una vez más era Tania Sánchez, a la que ya he perdido la pista porque no sé exactamente dónde está; iba a ser la candidata de IU en Madrid y era la compañera o novia o como se llame de Pablo Iglesias; corro el peligro de que me llamen machista por decir esto último, pero las cosas son como son o, mejor dicho, eran como eran porque Tania Sánchez ya no es ni candidata de IU ni pareja del líder del Podemos. O sea.

El caso es que Tania se ha convertido en tertuliana habitual. Calmada, sonriente, joven y con un discurso un poco raro, la verdad; seguramente raro para

los que peinan canas y hasta para los que no peinamos nada porque el pelo se nos cayó viendo cómo este país pasaba de una dictadura militar a una democracia y cómo se pagaba un precio altísimo y dolorosamente presente aun —y por muchos años— con los asesinatos de una banda terrorista llamada ETA. Este es el diálogo al que me refiero, estas las afirmaciones de Tania Sánchez:

Tania Sánchez: «Es muy fácil cuando uno tiene un problema electoral serio, y los dos grandes partidos lo tienen por haber ido contra las mayorías sociales, decir 'cómo hago yo para buscar un enemigo externo'. Durante muchos años fue ETA, ahora es Venezuela».

Benjamín López: «O sea, son invenciones; ETA y Venezuela son invenciones electorales...».

Tania Sánchez: «La forma en la que se gestiona, se explica y se utiliza, sí. Creo que es una construcción discursiva de un enemigo».

Salió el famoso verbo tan de moda ahora: gestionar. Y salió ETA como algo necesario y deseado por el PSOE y el PP. Salió un argumento/frase típico de facultad de Políticas que no hay por dónde cogerlo pero que suena bien: «Creo que es una construcción discursiva de un enemigo».

Y no, claro. Aquí no estamos jugando, señora Sánchez, con los pajaritos que se le aparecen a Maduro. Aquí, Tania, están sobre la mesa más de ochocientas víctimas de ese horror que fue ETA. Aquí Tania Sánchez no hay enemigos externos sino mucha gente vilmente asesinada.