

EDITORIAL

Bajo el título de “Una Realidad Paralela” he podido disfrutar de un documental que os invito a ver cuando dispongáis de un rato libre. Su duración es de 70 minutos y podéis acceder a él clicando en este enlace <http://vimeo.com/8695330>, merece la pena.

¿Por qué hago referencia a este documental? Básicamente por tratar acerca de una temática bastante interesante, o por lo menos para escucharla y meditar con cierta seriedad. Nuestra forma de vivir, sentir, pensar, no son sino formas aprendidas a las que seguimos ciegamente, sin preguntarnos de donde vienen ni a donde nos llevan. Esto suele ser así hasta que algo nos sacude al extremo de dejarnos sin nada a lo que aferrarnos. Entonces es cuando muchos se ven obligados a ir más allá.

Uno de los protagonistas comenta que “lo pedagógico del pozo” es precisamente esto, obligarte a ir más allá y, quienes lo hacen, terminan por descubrir un mundo nuevo. Hasta hoy se nos ha preparado para “ser alguien”, algo de lo que he hablado infinidad de veces, y no para saber quién y qué somos, lo que nos conduce a vivir cargados de rutinas a las que seguimos casi de forma automática, viendo cómo vuelan los años y, a veces, causa de un cierto mal estar o sensación de vacío que no sabemos identificar muy bien.

Vivir una vida “normal” en la que todo parece tener un sentido lógico, es lo que la mayoría hemos hecho. Trabajo al que dedicamos buena parte del día, pequeño descanso en casa, cargado

de más trabajo, obligaciones y cuidado de los hijos para, después de unas horas de sueño profundo, volver a lo mismo un día si, otro también. Llega el esperado fin de semana y, en un abrir y cerrar de ojos, estamos otra vez a lunes, y vuelta a la rutina. Pero tarde o temprano muchos se preguntan el porqué de todo lo que



hacen. ¿Qué es eso a lo que llamo “vida”? ¿puede que haya algo más por lo que vivir?, ¿tiene sentido todo lo hecho hasta ahora?, ¿qué se de mi?

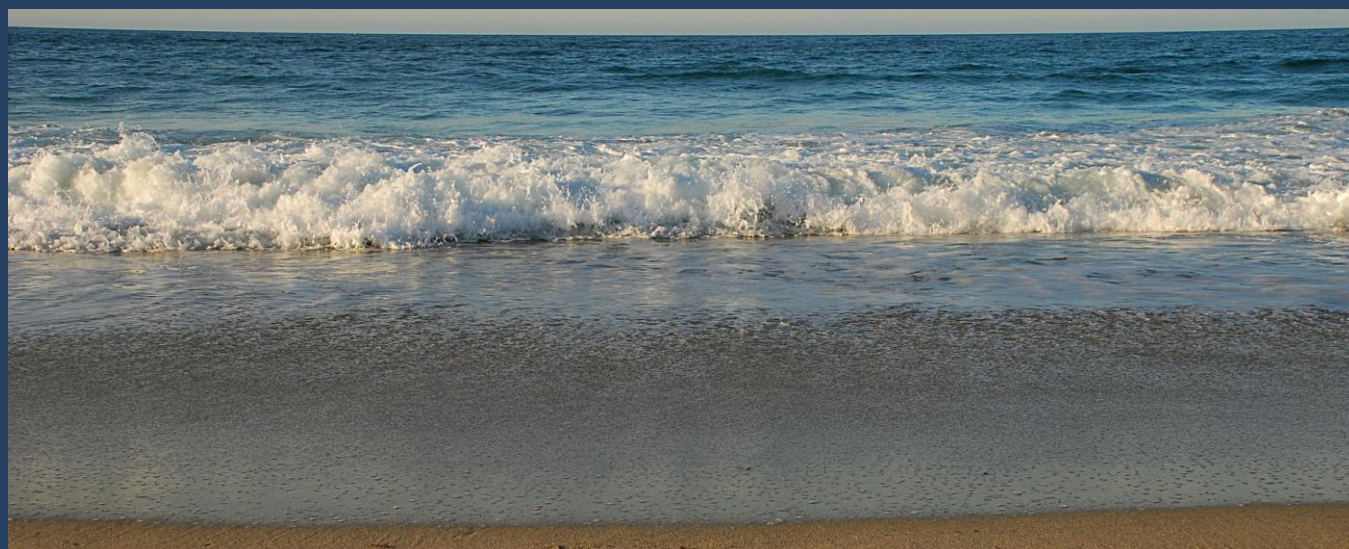
Parar un momento, recapacitar y romper con todo lo hecho hasta aquel momento es algo que cada vez más gente se plantea. Tras un tiempo de profunda valoración, unos deciden arriesgarlo todo en pro de un cambio que les lleve a sentir que su vida les llena, y otros muchos quedan paralizados por el miedo a tropezar al fracaso. Pero hay quienes se ven obligados a empezar de nuevo, estén o no preparados para ello, o hayan pensado o no acerca de lo comentado hasta ahora. Una simple llamada telefónica, una visita al médico, un abrir y cerrar de ojos, y todo su mundo desaparece para siempre.

Como bien dice la Dra. Elisabeth Kübler-Ross, quizás la mejor forma de madurar es enfrentándose a la muerte de un ser querido, una experiencia devastadora que termina con tu mundo de la noche a la mañana, obligándote a “ir más allá” de lo que pensabas eran tus propios recursos y conocimientos, para reinventarte la vida mientras aprendes a negociar con un dolor indescriptible. Curiosamente, tras un largo período de lucha, búsqueda y desesperación, lo descubierto asombra por su belleza.

Os aconsejo el documental para poder ver otros planteos y formas de vida, tan válidas como cualquiera, pero dotados de unos ingredientes desconocidos para muchos, no menos ciertos ni llenos de contenido. Poco sabemos acerca de quiénes somos y hay mucho terreno a recorrer, apasionante y rico, sólo apto para quienes desean o necesitan respuestas que les llenen.

Un abrazo a todos/as,

Xavier Muñoz G-M



AMAR EN MOMENTOS DIFÍCILES

Hablar de sentimientos implica la necesidad de conocer cómo se producen estos y hasta qué punto pueden ser fiables o no. Creemos en nuestras emociones sin saber que su procedencia puede ser extremadamente engañosa, y mucho nos puede ayudar el reflexionar acerca de nuestros mecanismos internos para aprender de ellos, e incluso modificarlos, si fuera preciso.

A nivel empresarial están poniéndose de moda una serie de cursos llamados de “Gestión Emocional” que, dicho en otras palabras, no es otra cosa que la de enseñar a los trabajadores, directivos y cargos intermedios, cómo detectar aquellas emociones que ejercen un efecto negativo en el individuo, repercutiendo en sus apreciaciones de la realidad, tanto en lo laboral como personal.

Imaginemos por un momento que soy muy amante de los animales y en casa tengo un perro. ¿Pongámosle nombre?, pues... por ejemplo “Doc”. ¿Pongámosle raza?... ¿quizás un mastín del pirineo?.



Bien, aquí ,lo tenemos: ¡Os presento a Doc! Un perro fiel donde los haya, sereno, amigable, fuerte, ágil, elegante, y capaz de protegerme hasta la muerte si fuera preciso. Me lo trajeron de cachorro, apenas con dos meses y, poco a poco, su forma de hacer y el roce diario han sido la causa de que le tenga mucho cariño. MI Doc es un encanto. ☺

Hasta aquí todo parece normal pero, como bien sabes, no a todo el mundo le gusta los perros. Ahora vamos a imaginar que vienes de visita a mi casa. Nada sabes acerca de la existencia de Doc, ni nunca se te ha ocurrido pensar que yo pudiera tener un animal en casa, y menos de este tamaño. Llamas al timbre, abro la puerta, y tus ojos se percatan de una gruesa correa colgada en el recibidor. Esto, sin duda alguna, te pone ya de sobre aviso acerca de lo que vas a encontrar tan pronto pases de la puerta.

¿Cual es tu relación con los perros? Sigamos presuponiendo que terrible, simplemente les tienes pánico y, absolutamente independiente de cómo es mi Doc, te han entrado todos los temblores del mundo, incluso antes de poder verlo.

¿Qué sucedió? Tus ojos mandaron un impulso eléctrico al cerebro quien, en milésimas de segundo convirtió en imágenes, yendo a buscar toda la información que posee acerca de todos y cada uno de los detalles convertidos en imagen. Tamaño del recibidor, colores existentes, tipo de decoración, objetos, yo

mismo, mi cara y rasgos, etc., etc., etc., buscando modelos de respuesta por tu parte, según la traducción hecha por él.

Vista la correa y dado tu pánico atroz, lo más posible es que salgas corriendo sin pensarlo dos veces, dando una excusa lo más creíble posible, pero sin posibilidad a que te convenza de que pases al interior de mi casa. Venías a por trabajo y yo tenía una oferta que ni te imaginas cómo llegaba a encajar con lo que siempre habías soñado, pero el pánico se encargó de que olvidaras el porqué llamaste a mi puerta, volviendo a toda prisa a tu hogar.

No hizo falta ni que vieras a Doc, ¿verdad? La lástima es que ignorabas que lo tenía en mi casa de campo, a tres horas de viaje... Y perdiste la oportunidad del trabajo de tu vida.

Ver un avión puede causar el mismo efecto, a igual que el médico, un agente de la autoridad, un cargo superior, el vendedor de la esquina, e incluso tus propios padres. Más allá de lo que cada uno pueda ser, somos observados por un cerebro que traduce a su manera y con sus propios datos, no con los nuestros, reaccionando a su propia traducción y nunca a la realidad que somos tú, yo, el perro o quien sea.

Si mi corte de pelo produce una traducción de rechazo, debido a experiencias y datos incorporados durante tu historia, reaccionarás según una respuesta aprendida, sintiendo rechazo y bloqueo nada más presentarnos, pero muy lejos de poder recibir lo que verdaderamente soy.

No hay nada más sencillo que cambiar una bombilla, pero puedo asegurarte que hay quien antes se quedará a oscuras que probar de intentarlo. Su pánico a electrocutarse le hará ignorar que esto es imposible, perdiéndose todo aquello que, con luz, hubiera vivido.

¿Convencido de que soy ignorante? Pues... todas mis relaciones van a pasar por este filtro, generando un complejo de inferioridad que va a martirizarme más allá de lo imaginable. ¿Quizás feo?, ocurrirá otro tanto, y así con cada uno de los convencimientos que, consciente o inconscientemente, guarde en mi archivo personal.

Salgo del trabajo y, a causa de los problemas allí existentes, llego a casa derrumbado y necesitado de compensaciones a raudales, pero incapaz de dibujar una sonrisa en mis labios, o esbozar la más mínima frase agradable. Enfadado, frustrado, asustado, angustiado y convencido de que la situación me puede, me convierto en el actor de una película donde dicho individuo es un don nadie a quien la vida le trata injustamente y que, a diferencia de los demás, es un verdadero fracaso imposible de cambiar. ¡Necesito un abrazo!

Pero mi esposa, un ser maravilloso pero también cargada de miedos e inseguridades, al verme llegar con aquella cara rápidamente traduce que estoy enojado con ella, y empieza con toda una serie de sensaciones de rechazo, temor, necesidad,...

Es lo más parecido a que viviéramos desconectados del exterior, dependiendo exclusivamente del contenido de los periódicos que nos trajeran, y sin poder contrastar dicha información con la realidad. Según la tendencia que uno u otro tuvieran, lo verde se nos mostraría como marrón y lo marrón como azul..., pudiendo tergiversar hasta la deformación más absoluta y condicionando nuestro pensar, sentir y vivir diarios sin que nos percatáramos de ello.

Solemos creer que nuestros sentimientos dependen en gran medida del comportamiento de los demás y de la situación por la que pasamos, buscando necesitados de que nuestro entorno sea capaz de llenarnos de aquella felicidad tan anhelada cuando, sin saberlo, somos los únicos responsables de lo que acontece dentro de nuestra cabeza, independientemente de lo que verdaderamente ocurra a nuestro alrededor.

¿Podríamos sobrevivir a 30 años de prisión, sin ser culpables de nada? 30 años de privación de libertad, absolutamente injustos y faltos de cualquier acusación válida, sólo porque alguien nos odia y tiene el poder en sus manos. ¿Cómo saldríamos de un lugar así tras tantos años de sentir semejante impotencia? No es algo que mucha gente pueda llegar a resistir, pero Sud África está gobernada por alguien que sí pudo, y no solo pudo sino que supo sacar amor de donde sólo existía odio y descalificación.

De la misma forma, la muerte de un ser querido te deja en tal situación de desamparo e invalidez, que difícilmente nunca llegues a comprender que tú, y sólo tú, eres la causa de semejante malestar. Pasas por la peor situación que un ser humano pueda pasar, te quedaste sin aquel ser por quien vivías y que llenaba tu vida de sentido; todos tus recursos se vinieron abajo y, sin herramientas ni fuerza alguna, sigues vivo/a y con la obligación de encarar el nuevo día, que se te presenta sin cara ni forma alguna. Quizás estés acompañado/a por gente que te ama, e incluso te necesita, pero perdiste el norte y, con él, la capacidad de ver con claridad.

Quizás yo sea tu esposo y, roto de dolor por la pérdida de nuestro hijo, me muero sólo con pensar en cómo te veo y lo que daría por poder ofrecerte ni que fuera un momento de calma, porque te amo con locura, y también estoy absolutamente necesitado de tu abrazo y sentir que te importo más que nada en este mundo. Quizás yo sea tu hijo que, roto por la pérdida del padre o madre, me muero sólo con pensar en cómo te sientes y lo que daría por ofrecerte un instante de alivio. Te amo, lo eres todo para mí, pero tu mente se encuentra tan absolutamente cerrada que, a pesar de tu extrema necesidad, te priva de percibir y recibir aquello tan valioso que, a pesar de todo lo ocurrido, sigue existiendo y te pertenece.

Estemos pasando por ésta situación, o la que sea, es muy importante intentar recordar que el único responsable de nuestras emociones y reacciones se encuentra dentro de nuestra propia cabeza, y es allí donde resulta necesario acudir en busca de recursos. Tus sentimientos te hablan acerca de ti y lo que crees de tu propia persona,



escúchalos con atención porque allí hay la clave para girar tu mundo. No busques la causa fuera de ti, ni en tu entorno más próximo, sino en tu propio interior y, si me permites un pequeño consejo, intenta no olvidar que, a pesar de lo que crees ser, eres mucho más de lo que nunca hayas imaginado. Busca en esta dirección porque te esperan sorpresas a raudales. Y, mientras intentas este difícil ejercicio, haz lo imposible para permitirte ser capaz de recibir, valorar y responder a aquello que tus seres queridos sienten por ti, porque su valor es incalculable, máxime en estos momentos tan difíciles.

Xavier Muñoz

AJUSTAR LAS ESPECTATIVAS A LA REALIDAD

Por Margarita Carballares

Hace un tiempo leí en una revista un artículo que trataba sobre un chico joven que había sufrido un derrame cerebral. El artículo explicaba cómo había cambiado la vida de esta persona y cómo había tenido que luchar, y seguía luchando, por volver a hacer las cosas que hacía antes de su enfermedad, empezando por algunas tan básicas como comer, hablar o andar, es decir, por recuperar un poco de normalidad. Es verdad que desde hace un tiempo me vengo fijando más en esta clase de relatos que nos acercan a los que sufren de una u otra manera. Y recientemente el terremoto de Haití me ha hecho reflexionar más si cabe sobre esto. También me he preguntado en qué pensaba yo antes, ¿es que no veía estas cosas?, ¿o es que era inmune a todo este sufrimiento...? Ciertamente es que nos volvemos más sensibles a

las desgracias ajenas después de haber sufrido una propia, y nos puede parecer incluso que de repente el mundo no es un lugar tan bonito como parecía, pero en realidad cosas así hubo y habrá siempre.

Continuando con el artículo que yo leía, me llamó la atención que, hablando de cómo debía afrontar este chico su futuro, el autor decía algo así como *“tendrá necesariamente que ir ajustando sus expectativas a la realidad”*. Se supone que después de sufrir una enfermedad así, no se puede volver a vivir igual que antes, ni realizar muchos de los sueños que se tenían, pero a la vez hay un poco de esperanza si se adopta otra actitud ante la vida, una que se ajuste más a la nueva situación y que no haga caer en la frustración sino que consiga aportar paz interior, lo más parecido a la felicidad. Esto al fin y al cabo se llama adaptación y el hombre en toda su historia lo ha hecho muy bien, de hecho hay quien dice que a todo se acostumbra uno, hasta a las situaciones más desfavorables, por más duro y triste que parezca.

“Ajustar las expectativas a la realidad” es un lema o consejo, o como queráis llamarlo, que se puede aplicar en una gran variedad de situaciones, pues ¿quién no ha sentido alguna vez que no ha alcanzado lo que se había propuesto? Incluso aquellos que son felices han tenido que adaptarse y hacer un cambio de objetivos en algún momento. Pero también es cierto, y esto lo sabemos muy bien nosotros, que esta afirmación cobra más significado entre aquellos que hemos perdido a un ser querido, porque a la vez hemos perdido nuestra propia realidad.

Yo llamo perder la realidad a sufrir un cambio brusco en nuestro conocimiento del mundo y de nosotros mismos. Va más allá de frustraciones cotidianas y banales como no poder disfrutar de la casa que nos gustaría, no tener el cuerpo deseado o el trabajo perfecto. Estamos hablando de no ser capaces siquiera de vivir con nosotros mismos, de sentirnos vacíos y totalmente destruidos. Y ajustar las expectativas para nosotros significa renunciar para siempre a ilusiones y sueños que construimos con nuestros seres queridos, mirar hacia otro lado, donde ellos ya no estarán más. Significa al fin y al cabo resignarse, aceptar y sobre todo volver a empezar desde cero, con todo el esfuerzo que ello conlleva.

La vida no es lo que imaginábamos y lo que esperábamos que fuera a ocurrir. Las cosas no pasan necesariamente por lo que queremos y tenemos que aprender a perder. Algunos nos hemos dado cuenta ahora, como si hubiéramos vivido engañados siempre y esta fuera nuestra lección más importante que aprender. Y enfrentarnos a la nueva realidad es lo más difícil que nos ha tocado. Nos guste o no, tenemos que reorganizarnos desde dentro ¡un cambio verdadero! Lo que antes hacíamos de una manera, deberíamos afrontarlo ahora de otro modo. Lo que veíamos al derecho, probar a mirarlo del revés. Lo que estaba de pie, ponerlo cabeza abajo.

En definitiva, *“ajustar expectativas”* es para nosotros pedirle otras cosas a la vida, aunque a veces resulte muy difícil pensar en poder encontrarlas después de haber invertido mucho tiempo y esfuerzo en las anteriores, pero sin duda están ahí.



NACIMIENTO DE UN NUEVO DÍA

Por Victoria Codina

Soy una persona que leo cada mes el boletín del sicólogo Xavier Muñoz y las cartas que en su apartado se exponen, no tengo el placer de conocer a nadie a excepción de Xavier, pero pienso que detrás de la pantalla del ordenador nos juntamos unas personas que posiblemente pensamos, soñamos y luchamos para ser mejor con nosotros mismos y así reflejarlo a todo lo que nos envuelve, maridos o parejas, hijos, familia y amigos en general y así hacerlo extensivo al mundo en el que vivimos. Estos boletines suelen ser muy interesantes, constructivos y nos hacen abrir los ojos, cerrados muchas veces por nuestra manera de ser, por el egoísmo innato de la persona o de la manera que creemos que hemos sido tratados por nuestro entorno y mediante ellos tenemos la suerte de hacernos sensibles a todo lo que pasa a nuestro alrededor, que desgraciadamente no es poco. También nos suelen hablar de la muerte y reflexionar sobre ella, que por otra parte nos va muy bien ya que, como he dicho antes, igual por nuestro egoísmo cuando todo nos va bien, ni solemos acordarnos de ella, esa gran señora a la que un día, tarde o temprano, tendremos que enfrentarnos a ella. Pero yo, humildemente, hoy sí me permitís quiero hacer una reflexión de la vida y concretamente del nacimiento de un nuevo día “De un día cualquiera”.



Tengo la suerte de vivir en un pueblo medianamente pequeño que está a unos dos kilómetros de Sabadell, hace algunos meses me propuse por el simple hecho de hacer un poco de ejercicio, levantarme a las siete de la mañana, tres veces a la semana, para así ir a pie de Sant Quirze a Sabadell. Por ese motivo puedo contemplar el nacimiento de un nuevo día y la salida del sol y os puedo asegurar que me pasan muchos pensamientos por la cabeza. El primero es dar gracias, muchas gracias por ver una cosa tan maravillosa, por otro lado pienso que con el nuevo día hay muchas cosas que se ponen en marcha, personas que se levantan, unas para ir a trabajar y otras para ir al cole,

unas personas pueden ser gerentes de empresa o bien otros trabajan limpiando las calles, otros van al mercado para tener las paradas a punto de venta, otros igual son artistas o son personas anónimas, unos desgraciadamente están enfermos, otros nacen o bien mueren, por eso creo que es muy importante pararnos a pensar la magia y el valor que tiene y se merece el nacimiento de un nuevo día. Aprovechar para rectificar cosas que no hayamos hecho bien, y saber valorar el que cada día nos da otra oportunidad.

CARTAS AL DIRECTOR

Desde que perdí a mi marido en accidente tengo habitualmente sentimientos muy fuertes de culpa. Cuando se los cuento a mi familia ellos siempre me dicen que no debería sentirme así, porque yo no podría haber hecho nada para evitar que las cosas ocurrieran. Pero por mucho que la gente me quiera hacer entender que yo no debería sentirme así, yo no puedo evitar que la culpa me acompañe donde voy, que no deje de pensar que tenía que haber hecho o dejado de hacer tal o cual cosa y entonces las cosas hubieran sido de otro manera y él estaría ahora aquí y yo no estaría escribiendo esto... No paro de pensarlo, que todo fue por mi culpa y por ello, sobre todo, me siento culpable de estar viva porque no puedo entender qué o quién puede decidir que yo siga viviendo y mi ser querido, que yo suponía la mejor persona del mundo, ya no esté más, porque si alguien se merecía vivir, era él. También me siento que no merezco nada de lo que tengo, ni de lo que él me dejó ni de todo lo que he recibido en compensación (económica) por perderlo a él, y en consecuencia no puedo disfrutar de nada, aún cuando aún pienso que la vida es bonita. ¿Cómo se puede luchar contra todo esto? ¿Me acompañará siempre la culpa? ¿Podré algún día disfrutar mi vida sin sentir que le traiciono a él de alguna manera?

(Anónimo)

RESPUESTA

Entiendo perfectamente de qué hablas, pasé por algo parecido y sólo pude salir de ello cuando empecé a preguntarme acerca de la vida y de la muerte. En mi caso fui yo quien autorizó a los médicos para que empezaran a sedar a mi esposa. Esperé hasta estar plenamente convencido de que no había vuelta atrás posible, pero la sensación de haber firmado su sentencia de muerte fue escalofriante.

Mi madre murió en un accidente de tráfico, justo el mismo día en que mi padre se jubilaba. Aquella mañana él no la pudo acompañar debido a que tenía una reunión en Barcelona, a pesar de que donde ella fue debían ir los dos. Y, como estos casos, a diario suceden uno tras otro.

¿Habríamos podido hacer algo por evitarlo?, ¿hicimos todo lo que estaba en nuestras manos?, ¿y si hubiéramos conseguido retrasar su marcha ni que fuera un solo minuto?,... Miles de preguntas nos pueden venir a la cabeza y creo que lo más importante es empezar por preguntarnos acerca de lo que sabemos sobre qué y quien somos, sobre la vida, la muerte, la vida después del traspaso,... Porque rápidamente podemos darnos cuenta de que poco o casi nada sabemos al respecto y, siendo así, si no podemos afirmar que lo que conocemos por "vida" es realmente esto; si somos incapaces de poder asegurar que lo que aquí vivimos es lo más importante y lleno de sentido, mucho menos podemos auto juzgarnos con tantísima dureza, dando por sentado una culpabilidad que no tiene sentido, excepto el de torturarnos aún más, si cabe.

¿Podría ser que TODO tuviera sentido, a pesar de ser incapaces de entenderlo?

Cualquier reflexión sobre la pérdida y lo que hubiera podido ser, de no ocurrir, no nos sirve más que para martirizarnos hasta límites indescriptibles, siendo necesario salir de este proceso lo más rápidamente posible, a fin de poder realizar nuestro duelo personal. Pero intentar preguntarnos ¿qué puedo aprender?, o ¿qué me ha enseñado este ser tan querido y especial?, puede ser de gran ayuda, a la vez que aleccionador al máximo.

La vida no termina con la muerte física, lo sabemos ya y sabemos también acerca de la calidad que hay tras este "cambio". Parece ser que tampoco la vida empieza al ser concebidos por nuestros padres, siendo cada vez más creíble el pensar que antes ya existíamos y escogimos "pasar" por este tramo en concreto. Pensar en ello, leer, buscar información y meditar profundamente sobre lo aprendido, nos puede llevar frente a una visión nueva de lo sucedido, donde todo tiene un porqué hecho a medida, un porqué único y especial sin el que sería imposible crecer de verdad, un crecimiento que sólo llegas a comprender cuando empiezas a ver la luz, después de mucho tiempo sumidos en la oscuridad más desoladora.

Otro punto a tener muy en cuenta es lo que nuestro cerebro puede hacernos, hasta que nos decidimos a tomar el control muy en serio. Pensamientos como los que comentas pueden apartar de tu mente, y de tu corazón, aquello que en realidad significó y sigue significando tu esposo, aquello bello y rico con lo que te obsequió a diario, incluso en los gestos que nunca realizó, pero que hoy conoces en profundidad. Su riqueza te pertenece, y con ella vas a descubrir a un ser nuevo, tú, llena de valor pues, debido a ello, él se enamoró de ti, por lo que eres, fuiste e incluso por aquello que aún no has descubierto.

Vívelo tan profundamente como te sea posible y aparta cualquier pensamiento que no hable exclusivamente de ello.

Yo vi deteriorarse a mi esposa, viví su declive día tras día sin poder hacer nada por evitarlo y, tras su partida, cualquier detalle, gesto o rincón de la casa podía llenarme de imágenes desgarradoras. ¡Y lo hizo! Pero me prohibí consentir cualquier pensamiento que me escondiera la única realidad existente, y ésta era que ella sigue viva, feliz y llena como nunca antes ha conocido; y que mi vida estaba llena de riqueza por lo maravillosa que había sido mi amada esposa. Recordar su sonrisa, sus detalles, sus ilusiones, su forma de vivir las cosas de valor, su manera de sentir a los hijos, su entrega, ... e incluso sus enfados, no eran sino un tesoro a conservar y del que llenarme a diario.

¡Lléname de él! Y aparta cualquier pensamiento que no vaya en esta dirección, incluso aquellos que hablan de tu soledad, porque tú y él os lo merecéis.

Un fortísimo abrazo,

Xavier Muñoz

SECCION DEL LECTOR

Si Deseas publicar algún artículo que creas pueda aportar algo de valor, no dudes en hacérselo llegar. Estaremos muy complacidos en revisarlo para su posible adhesión al próximo boletín mensual.

PARA LA EMPRESA

Si perteneces a alguna organización empresarial española interesada en la formación para la calidad humana de sus directivos y trabajadores, no dudes en recomendarles visiten la dirección web www.cop-2010.com

www.sentirlavida.com