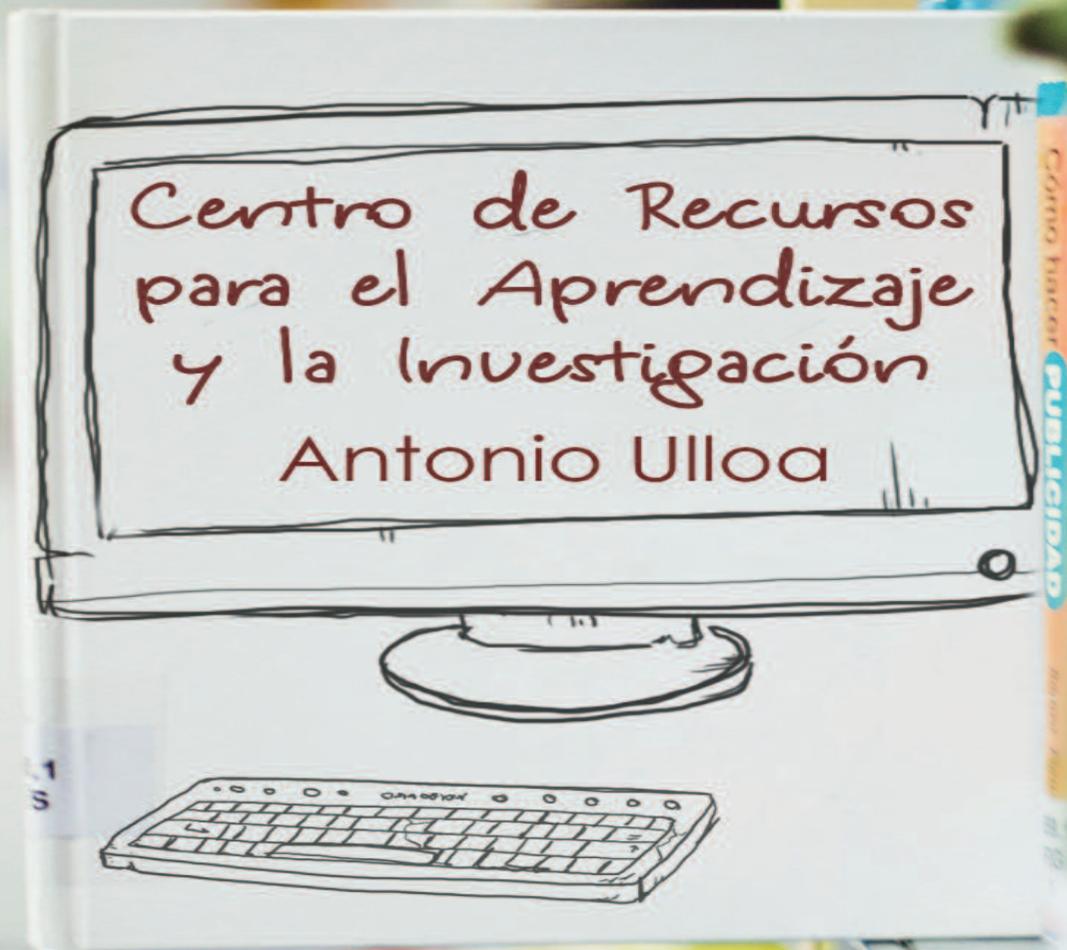




LA SINERGIA AL SERVICIO DE LA CIENCIA



ENTREVISTA A JESÚS ESPINOSA

El director de Airbus Military, nuevo vocal del Consejo Social, apuesta por la colaboración en la captación del talento

IDEAS HECHAS REALIDAD

La Universidad de Sevilla es la tercera universidad española en el ranking de patentes entre 2005 y 2012



4 EN PORTADA

Ciencia hoy, tecnología mañana

El nuevo CRAI Antonio de Ulloa aúna los servicios de biblioteca, informática y telecomunicaciones

6 ENTREVISTA

“Queremos aportar en los planes de estudio”

Jesús Espinosa ■ Director de Airbus Military

9 ACTUALIDAD

Nueva edición de “Emplea tu talento: Emprende” ■ Debates entre “jóvenes promesas”

11 COMPARTE

#recomiendaunmaster

12 TUTELA

Una reciprocidad beneficiosa

Julio Cuesta ■ Presidente de la Fundación Cruzcampo

14 CONOCE

La senda de las oportunidades

Nuevo ciclo de conferencias organizado por el CS para fomentar el espíritu emprendedor

16 EMPRENDE

Ideas hechas realidad

La Universidad de Sevilla ocupa el tercer puesto del ranking español de patentes

18 EXPLORA

Nuevas salidas profesionales

El coaching, pieza clave para el emprendimiento

20 IMPLICACIÓN

Al servicio de la sociedad

La ONG Solidarios, ligada a la comunidad universitaria, actúa en Sevilla desde la Hispalense

22 PARTICIPA



¿Qué es el showrooming? ■ Actividad física para perder peso: consejos

EN PORTADA

El pasado 30 de septiembre abrió sus puertas al público el Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación Antonio de Ulloa, situado en el campus de Reina Mercedes. La Universidad de Sevilla busca conjugar el concepto de biblioteca tradicional con las nuevas tecnologías, siguiendo así la estela emprendida por otras universidades españolas y europeas.

FOTOGRAFÍA DE NATALIA VALVERDE

NexIUS

Edita: Consejo Social de la Universidad de Sevilla
Consejo de dirección: Francisco Baena, Juan Carlos Gil
Coordinación técnica: Jesús Jiménez, M^a del Carmen Pérez
Redacción: Alejandra Álvarez, Rocío Domínguez, Marina Jiménez, Rosario Lagares, María Ortega, Cristina M. Pérez, Pilar Sallés, María Sánchez
Fotografía: Natalia Valverde
Diseño: Francisco Baena
ISSN: 1888-3737
Depósito legal: SE-6758/07

ESTIMADOS LECTORES,

Comenzamos este año haciendo balance y con la intención de corregir, adaptar y ajustar el nuevo Plan de Actuación del Consejo Social de la Universidad de Sevilla, de acuerdo al feedback recibido. Prueba de ello es la puesta en marcha de nuevos programas que buscan fomentar la participación, potenciar la cultura emprendedora y compensar el coste de los estudios a los estudiantes con menores recursos económicos.

En este ejercicio seguimos con 14 programas pertenecientes a las cuatro líneas estratégicas: responsabilidad social, empleabilidad e internacionalización de estudiantes, eficiencia operativa y estrategias de comunicación.

Podemos destacar el “Programa Elígeme”, basado en el desarrollo y puesta en marcha de una aplicación web (**All you need is US**) para facilitar la empleabilidad y el emprendimiento. Esta aplicación web facilita el contacto entre alumnos y alumnas de la Universidad de Sevilla con empresas en cualquier parte del mundo, aumentando sus posibilidades de incorporación al mercado de trabajo.

Otro de los programas que hemos reorientado es “Comparte”. A partir de ahora se centra en dar a conocer la función del Consejo así como el conjunto de la Univer-

NexUS anima a sus lectores a manifestar sus opiniones o comentarios acerca de los contenidos de la revista. Pueden enviar sus mensajes a nexus@us.es o participar a través de las redes sociales. Los textos podrán ser editados o abreviados por necesidades de claridad o espacio. ■



Nuestro nuevo programa Elígeme, basado en la aplicación web “All you need is US”, tiene como objetivo facilitar la empleabilidad y el emprendimiento

sidad, a los alumnos de último curso de Bachillerato a través de **torneos de debates**. Además pretende que los jóvenes desarrollen competencias como la capacidad de improvisar, análisis, organización del tiempo, manejo del lenguaje, empatía, trabajo bajo presión y en equipo, así como su capacidad creativa y cultural, de investigación, de autocrítica y, por supuesto, la comunicación. Todas estas habilidades les servirán de gran ayuda en sus carreras universitarias y profesionales.

En este sentido, el pasado 17 de enero tuvo lugar la fase provincial de Sevilla del Torneo “Jóvenes Promesas” donde más de 50 estudiantes de bachillerato de toda la provincia debatieron en la Facultad de

Ciencias Económicas y Empresariales de la US. La final será del 20 al 23 de febrero en nuestro Rectorado.

Como he comentado en algunas ocasiones, estamos abiertos a la crítica necesaria y escuchamos a todos los que tengan propuestas de mejora. Con voluntad de trabajo y colaboración con los organismos e instituciones de nuestro entorno, seguimos trabajando para que entre todos hagamos brillar e impulsar más si cabe, las potencialidades de la Universidad, su comunicación con la Sociedad más próxima y a la Sociedad en general.

A través de nuestra página web <http://institucional.us.es/consejosocial/>, de nuestras redes sociales (Facebook: Consejo Social Universidad de Sevilla; Twitter: **@ConsejoSocialUS**) y de esta revista esperamos vuestra colaboración y sugerencias, para que podamos seguir mejorando con la ayuda de todos.

No quisiera concluir sin agradecer la dedicación y compromiso de los responsables de **NexUS**, de los redactores, alumnos de la Facultad de Comunicación, así como de todos vosotros, nuestros queridos lectores, que siempre hacéis que nuestro trabajo cobre sentido.

Isabel Aguilera,
PRESIDENTA DEL CONSEJO SOCIAL

Competencias del Consejo Social

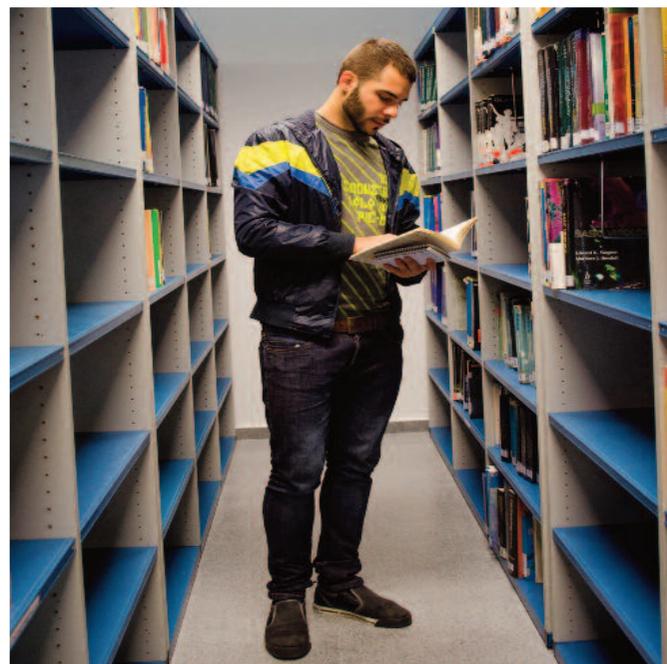
“Fomentar el establecimiento de relaciones entre la Universidad y sus antiguos alumnos, a fin de mantener los vínculos y de potenciar las acciones de mecenazgo a favor de la institución universitaria”. ■



Sinergia creativa, ciencia productiva

El CRAI Antonio de Ulloa es el primer centro de la Universidad de Sevilla que aúna los servicios de biblioteca, informática y telecomunicaciones

POR Marina Jiménez, María Ortega Y María Sánchez
FOTOGRAFÍA DE Natalia Valverde



La investigación es la base sobre la que se asienta el futuro. La Universidad de Sevilla lo tiene muy claro y por eso el pasado 30 de septiembre abrió las puertas al público el Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación Antonio de Ulloa (CRAI). El objetivo de esta iniciativa es conjugar el concepto de biblioteca tradicional con las nuevas tecnologías e impulsar la investigación y el aprendizaje de la comunidad universitaria.

La Hispalense sigue la estela emprendida por otras universidades españolas y europeas. Situado en el campus de Reina Mercedes, el CRAI ofrece sus instalaciones a estudiantes, profesores y PAS. “La idea es integrar dos servicios que ya existían, por un lado, el de las bibliotecas de Física, Química y Biología, y por el otro, los recursos informáticos y de telecomunicaciones, esperando que, de la sinergia entre ambos, se ofrezcan productos nuevos”, defiende Alfonso Carriazo, director del CRAI.

APUESTA POR LAS TIC

El CRAI cuenta con nueve aulas TIC, de las cuales cinco están pensadas para un aprendizaje activo. Además, los usuarios disponen de 70 portátiles en préstamo.

INVESTIGACIÓN Y APRENDIZAJE. Distribuido en cuatro plantas, el CRAI Antonio de Ulloa, llamado así por el científico y navegante sevillano del siglo XVIII, cuenta con varias



El CRAI , en cifras

El CRAI Antonio de Ulloa, con una superficie de 7.000 m², cuenta con más de 800 plazas de lectura, varias áreas de reprografía y un servicio de hemeroteca. En su construcción se han invertido 8 millones de euros, cantidad financiada por los fondos Feder. Las obras del centro, cuyo diseño arquitectónico estuvo a cargo de Andrés Agudo, se prolongaron desde julio de 2011 hasta mayo de 2013.

Este centro dispone de 60.000 monografías, 610 revistas impresas, 450.000 libros-e, 32.600 revistas-e, 260 bases de datos en línea y un total de 1.150 DVD y vídeos. Además de 9 aulas TIC, de las cuales 5 están pensadas para un aprendizaje activo, los usuarios pueden disponer de 70 portátiles en préstamo. ■

salas de trabajo en grupo, cabinas individuales, servicios informáticos para préstamo, una sala de videoconferencia y tres seminarios destinados para múltiples funciones. Además, este centro innova con un laboratorio de idiomas en el que, con la ayuda de paquetes informáticos de enseñanza, los usuarios podrán llevar a cabo un aprendizaje autónomo.

Haciendo un guiño a la trayectoria de la personalidad que le da nombre, en cada planta del CRAI se ha incluido una sala que recuerda los principales méritos del aventurero sevillano: la sala Navegación, por su actividad en este campo; la sala Meridiano, por su participación en las expediciones científicas del meridiano terrestre; la sala Platino, por ser el descubridor de este elemento químico; y finalmente, la sala Observatorio, debido a su papel fundamental en la fundación del Observatorio de la Armada de Cádiz.

“A todo el que viene aquí le entran ganas de estudiar”, afirma Carriazo, quien recuerda

con una sonrisa cómo el día de la apertura “las salas de trabajo en grupo ya estaban llenas”. El éxito del proyecto se debe en parte a la fusión de los fondos bibliográficos de las tres facultades: “se sabe de dónde procede cada libro, pero están ordenados por materias, con el objetivo de hacer más fácil su acceso al alumno”. El paso siguiente será ampliar las bases documentales con los fondos procedentes de las bibliotecas de Matemáticas, Informática y Farmacia, ubicadas también en el mismo campus.

UN DISEÑO ECOLÓGICO. La construcción del edificio se ha preocupado por la eficiencia energética, reforzando los aislamientos de los muros con la intención de reducir el consumo de energía. Este hecho evidencia que la Hispalense no ha querido pasar por alto el cuidado medioambiental. Según el director del centro, que aboga por la futura implantación de un CRAI en cada campus de la US, “este objetivo es muy importante en todas las acciones que se realizan dentro de la Universidad”. Por otro lado, llama la atención el contraste entre la oscuridad de la fachada y la luminosidad de sus salas, conseguida gracias al patio interior y a un sistema de ventanas inteligentemente diseñado.

Carriazo se sirve de un símil para explicar la importancia de apoyar la labor científica: “la investigación y la ciencia son como un jardín: si lo dejas de regar, el jardín se pierde”. El CRAI Antonio de Ulloa representa una apuesta esencial para el avance de la ciencia, sin duda imprescindible para la salida de la crisis actual y para el progreso de la sociedad, además potencia la investigación en un momento en el que se encuentra en horas bajas. El director del CRAI asegura con firmeza: “la ciencia y la investigación de hoy son la tecnología del mañana”. ■



EL JARDÍN DE LA CIENCIA

Sobre estas líneas, Alfonso Carriazo, director del CRAI, para quien “la investigación y la ciencia son como un jardín: si lo dejas de regar, el jardín se pierde”.

Jesús ESPINOSA

“Queremos aportar en los planes de estudio”

El director de Airbus Military, nuevo miembro del Consejo Social de la Universidad de Sevilla, apuesta por la colaboración en la gestión y la captación del talento

POR [Rocío Domínguez](#) Y [Marina Jiménez](#)
FOTOGRAFÍA DE [Pilar Sallés](#)



Después de veintiséis años vinculado a Airbus Military, Jesús Espinosa ha alcanzado la dirección de la compañía, galardonada recientemente con la Medalla de la Ciudad de Sevilla 2013. Asimismo, Espinosa es un miembro activo del pleno del Consejo Social de la Universidad de Sevilla, convencido de la necesidad de fortalecer las relaciones entre la empresa y la Universidad. Una de sus prioridades es contribuir desde el sector empresarial a que los jóvenes universitarios acaben sus estudios lo suficientemente preparados como para cumplir con las exigencias y las expectativas de un mercado cada vez más exigente.

¿Qué balance hace de los dos años y medio que lleva al frente de Airbus Military?

Han sido tremendamente positivos. Hemos lanzado el Airbus A400M y hemos consolidado nuestra posición como líderes mundiales del sector militar. Además, nos sentimos profundamente orgullosos de haber propiciado un mayor acercamiento con la sociedad sevillana, para que nos conozca, sepa quiénes somos, lo que hacemos y con qué objetivos.

Lleva treinta años en la compañía. ¿Cuáles han sido los cambios más importantes que ha experimentado desde entonces?

Airbus Military ha protagonizado una metamorfosis considerable durante las últimas tres décadas. Uno de los momentos más relevantes fue su privatización. También hemos llevado a cabo un proceso de transformación técnica y tecnológica, y un gran desarrollo personal y profesional de nuestros trabajadores. Pero sobre todo, lo más importante fue la creación, en 2000, de EADS, lo que permitió la integración de las compañías más importantes de Europa (Alemania, Francia, Reino Unido y España) en la producción de aviones. Eso, sin duda,

“Nos enorgullece habernos acercado más a la sociedad sevillana, para que nos conozca mejor y sepa lo que hacemos”

supuso un paso considerable en el ámbito internacional.

¿Cómo afronta Airbus Military la crisis económica?

Nosotros atravesamos una gran crisis en 2005, cuando cesaron las distintas guerras del Golfo. En 2006, comenzamos a recuperarnos, gracias al equilibrio entre la producción comercial y la puramente militar. Afortunadamente, contamos con un crecimiento sostenido, del 5% anual, y tenemos claro que nuestra responsabilidad social es la de aprovechar los tiempos de bonanzas para seguir generando empleo y riqueza social.

¿Qué posibilidades de inserción laboral brinda Airbus Military a los recién titulados?

Hace cinco años entendimos la necesidad de llevar a cabo una estrategia para fomentar la relación empresa y universidad. Es fundamental estrechar nuestra colaboración para la gestión y captación del talento. Desde la compañía ofrecemos becas y la posibilidad de realizar una Cátedra o algún Máster. Además, trabajamos conjuntamente con equipos de investigación de la Universidad para desarrollar el I+D. Es, en definitiva, una comunicación bidireccional que abre nuevos horizontes de posibilidades.

¿Llegan los egresados con buen nivel a la empresa o, tal vez, necesitarían otro tipo de preparación?

Cuentan con un vasto conocimiento de la materia. Son capaces de participar en reuniones o conferencias internacionales de la misma forma que los licenciados en Munich o en Francia. En cualquier caso, la práctica

El protagonista



Jesús Espinosa Ruiz es ingeniero superior aeronáutico por la Universidad Politécnica de Madrid. Desde 2007 es el responsable de Ingeniería de Producción y Desarrollo Industrial de Airbus Military, cargo que compagina junto con el de la dirección del centro de trabajo San Pablo, en Sevilla. Su primer contacto con Airbus Military se produjo hace veintiséis años, cuando se incorporó al centro de Tablada como ingeniero. Al tiempo, asumió la dirección del departamento de Ingeniería de Enlace y Revisión de Materiales.

Después de estar al frente de diferentes cargos relacionados con la ingeniería, logró la subdirección de Control de Planificación y Producción, así como la de Producción y Montaje. En 2000, aceptó la Vicepresidencia de la Línea de Montaje Final de San Pablo. ■

en empresas es imprescindible para cualquier titulado, porque es lo que completa su crecimiento profesional.

Como miembro del Consejo Social, ¿qué puede aportar para mejorar la Universidad de Sevilla?

Fundamentalmente, queremos aportar nuestra visión, desde el punto de vista de la empresa, para que los planes de estudio tengan en cuenta qué preparación demanda el mercado laboral. Es muy importante porque, así, los jóvenes concluirán sus estudios con una formación óptima y con tablas para responder ante las exigencias del mercado.

Galardonada con la Medalla Ciudad de Sevilla 2013, ¿cómo ha llegado Airbus Military a convertirse en seña de identidad de esta ciudad?

La compañía lleva en Sevilla desde 1943, generando empleo. Sin embargo, ha sido demasiado endogámica en lo que a cercanía con la sociedad se refiere. Afortunadamente, todo ha cambiado y estamos invitando a que la gente nos conozca, a que sepa lo que hacemos. Actos como el Family Day o las demostraciones aeronáuticas, están favoreciendo una apertura y una comunicación Airbus- Sociedad muy interesantes. De este reconocimiento y complicidad surgen los premios de los que estamos tan orgullosos.

¿Qué dirección tomara la compañía a partir de 2014?

Las previsiones son favorables, y son fruto de relevantes contratos con otras empresas, una mayor contratación y mucho esfuerzo. En Airbus Military buscamos la continuidad del sector aeronáutico. Cumplir no-

“Nuestra responsabilidad social es la de aprovechar los tiempos de bonanza para seguir generando empleo y riqueza social”

venta años es un orgullo, pero ahora hay que trabajar el doble para durar otros noventa más.

¿En qué áreas deben mejorar las empresas aeronáuticas andaluzas para poder competir en el ámbito internacional?

Es indispensable contar con una tecnología pionera que te permita competir a esos niveles, un gran volumen empresarial y fuentes de financiación a gran escala, imprescindibles en el proceso de internacionalización. El mercado global es tremendamente complicado, y hay que estar muy preparado técnica y económicamente, para sobrevivir en él.

¿Cuáles son los retos principales que se ha marcado la compañía?

Nosotros transformamos los retos en programas. Actualmente, nos hayamos inmersos en el A400M, que ya ha completado su desarrollo y está en la fase de consolidación

“La práctica en empresas es imprescindible para cualquier titulado, porque es lo que completa su crecimiento profesional”



y exportación. Además, tenemos que trabajar para mantener el liderazgo en aviones ligeros de transporte militar, así como en abastecimiento, mantenimiento y servicio aeronáutico. Por último, encabezamos un plan de desarrollo de todos los sectores profesionales que forman parte de Airbus Military, para optimizar sus capacidades y habilidades.

¿Qué habilidades hacen falta para convertirse en director de Airbus Military?

La primera frase que se me ocurre es la que se escucha tanto en la calle, esa de “Tienes que estar en el sitio justo en el momento acertado”. Pero también hay que tener una ilusión, una motivación, un equipo que te apoye. Sin pasión y sin compromiso sería imposible llegar a ser director de una compañía como ésta. ■

Nueva edición de “Emplea tu talento: Emprende”

Este premio del Consejo Social, cuyo plazo de solicitud finalizó el pasado 31 de enero, reconoce y apoya a las iniciativas y empresas innovadoras de Sevilla

POR Pilar Sallés



INVENTA Y EMPRENDE

Esta iniciativa del Consejo Social de la Universidad de Sevilla, en colaboración con Andalucía Emprende – Fundación Pública Andaluza, la Confederación de Empresarios de Sevilla (CES) y la Escuela de Organización Industrial (EOI), se enmarca dentro del programa “Inventa y emprende” de la línea estratégica “Empleabilidad de estudiantes” de su Plan de Actuaciones 2014.

El 31 de enero terminó el plazo de solicitudes del Premio “Emplea tu talento: Emprende”, cuyo objetivo es identificar, reconocer y apoyar a las iniciativas y empresas innovadoras con mayor potencial de crecimiento de Sevilla, así como favorecer las relaciones entre proyectos, instituciones y organismos vinculados al mundo de la creación de empresas y la innovación.

Esta iniciativa del Consejo Social de la Universidad de Sevilla, en colaboración con Andalucía Emprende – Fundación Pública Andaluza, la Confederación de Empresarios de Sevilla (CES) y la Escuela de Organización Industrial (EOI), se enmarca dentro del programa “Inventa y emprende” de la línea estratégica ‘Empleabilidad de estudiantes’ de su Plan de Actuaciones 2014, aunque se inició en el pasado ejercicio.

En esta primera edición han existido tres modalidades de participación (Ideas, Proyectos y Empresas constituidas con una trayectoria empresarial menor de 12 meses), dirigidas exclusivamente a alumnos y egresados de la Universidad de Sevilla, de forma individual o en grupo, que hayan concluido sus estudios dentro de los tres últimos cursos académicos.

Los ganadores de la modalidad “ideas” – el plazo para esta finalizó en octubre de 2013 – han realizado un curso de emprendedores universitarios en EOI de 218 horas durante los pasados meses de noviembre y diciembre. Los galardonados de la modalidad Proyecto serán tutelados por Andalucía Emprende - Fundación Pública Andaluza (Información y asesoramiento técnico cualificado, alojamiento empresarial durante 12 meses, participación en el Programa Seniors y en un taller sobre Modelos de Negocio de 5 días de duración) y obtendrán una dotación económica de 3.000, 1.500 o 1.000 euros dependiendo de si han ganado el primer, segundo o tercer premio, respectivamente. Asimismo, existen los mismos premios económicos para la modalidad “Empresas constituidas”, así como la participación en el Programa Seniors de Andalucía Emprende - Fundación Pública Andaluza. ■

IMÁGENES: NEXUS.



Debate entre “jóvenes promesas”

Más de 50 estudiantes de bachillerato de la provincia de Sevilla debatieron el pasado 17 de enero en la FCEYE de la US

POR Pilar Sallés

La fase provincial de Sevilla de “Jóvenes Promesas”, organizada por Javier Soto, estudiante de 3º del grado en Economía de la Hispalense y Dircom de Con Acento, en colaboración con el Consejo Social de la US, la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales (FCEYE) y la ONG Ayuda en Acción, tuvo lugar el pasado viernes 17 de enero con la participación de más de 50 estudiantes de bachillerato.

Esta iniciativa de debate académico que se enmarca dentro del Programa “Comparte” del Plan de Actuaciones 2014 del Consejo Social, consiste en el enfrentamiento por equipos en debates reglados a propósito de una cuestión sobre la que se defiende por sorteo la postura a favor o en contra.

Cada equipo realizó 4 intervenciones -una introducción, 2 refutaciones y una conclusión- con tiempos cronometrados bajo la atenta mirada del jurado, que valorará las mejores posturas. El colegio ganador fue el Buen Pastor y el finalista el Colegio Maristas San Fernando. Mención especial merecen el IES Delgado Brackenbury y el IES López de Arenas, que se clasificaron para la fase regional final en Sevilla del 20 al 23 de febrero en el Rectorado de la Universidad de Sevilla.

Al igual que en el resto de provincias de



Andalucía se debatieron 2 temas. Uno propuesto por la organización (¿Aísla la tecnología al ser humano?) y otro propuesto por Ayuda en Acción (¿Permitirán los avances tecnológicos erradicar el hambre del mundo?).

En palabras de Javier Soto, director del torneo y de Sociedad Con Acento: “Jóvenes Promesas no solo ha demostrado el valor de nuestros jóvenes y nuestra forma de expresarnos sino la importancia de llegar al consenso mediante la confrontación de ideas y argumentos”. ■

TEMAS DE DEBATE

Al igual que en el resto de Andalucía se debatieron 2 temas: uno propuesto por la organización (¿Aísla la tecnología al ser humano?) y otro propuesto por Ayuda en Acción (¿Permitirán los avances tecnológicos erradicar el hambre del mundo?).

IMÁGENES: CON ACENTO.

#recomiendaunmaster

NexUS también está presente en las redes sociales. Éstos son algunos de los tweets que nuestros lectores han publicado, bajo el hashtag #recomiendaunmaster, en la cuenta de Twitter del Consejo Social @ConsejoSocialUS durante los últimos meses.



Gonzalo Franco @chalo franco 3min
 Hoy cualquiera organiza máster. Si quieres garantías, haz máster de org oficiales ej: cámara de comercio o uni #recomiendaunmaster

Pedro Fernández @ideasonboxes 13min
 Yo siempre #recomiendaunmaster de @Trazos...un gran sitio para aprender!!!

Ana M^a Sánchez Pozo @AnaMPeriodista 5min
 Creo que un máster te sirve de mucho para especializarte en un área concreta, otra cosa son los precios #recomiendaunmaster @ConsejoSocialUS

Alejandra León @dritabotubol 25min
 Una buena forma de seguir creciendo..y si puede ser en la @unisevilla mejor!! @ConsejoSocialUS #recomiendaunmaster

Alvaro Hdez @AlvHdez 1h
 Para continuar la formación académica es bueno hacer un máster. Los de la @unisevilla son muy buenos. @ConsejoSocialUS #recomiendaunmaster

isorte @isorte 25min
 #recomiendaunmaster en estos tiempos que corren, cuanto más preparado se esté, mucho mejor! Yo no lo dudo, espero que tú tampoco lo hagas!

Lorena Gonzalez @lgonzale6 11min
 Para #recomiendaunmaster sería de la @unav garantía de calidad. @ConsejoSocialUS

Ro @reinapaniagua 6h
 Si alguien te #recomiendaunmaster que sea práctico y útil, cercano a la realidad profesional que vayas a vivir @ConsejoSocialUS



POR **Julio Cuesta Domínguez**
Presidente de la Fundación Cruzcampo

LA RECIPROCIDAD ENTRE EMPRESA Y UNIVERSIDAD ES BENEFICIOSA

La universidad pública española, escasa de recursos propios y lejos de crecer con sus propios ingresos, no obedece al modelo de Estados Unidos, pero sí puede inspirar en él su futuro, en el sentido de atraer nuevas ideas y avivar el ingenio

SOBRE LA UNIVERSIDAD DE SEVILLA

Según Cuesta, la Hispalense debe erigirse en el espejo en el que toda la sociedad se refleje y se mire.

Hace pocos días, de visita en una de las facultades de nuestra Universidad, no salía de mi asombro cuando uno de sus profesores me expresaba preocupación por las reacciones adversas que un proyecto con participación empresarial había estado recibiendo de una parte, aunque pequeña, del alumnado. No le encontraba explicación a que ayudas de entidades empresariales del entorno, no ya sólo por necesarias sino por significativas del compromiso tanto

de la Universidad con su contexto económico como del tejido productivo de la sociedad con la Universidad misma, encontrarán un rechazo tan inesperado.

Puede hallarse explicación, probablemente, en un contexto de ideologías que aún defiendan la existencia de fronteras intransitables entre la actividad pública y la iniciativa privada. Muchas vueltas, sin embargo, ha dado ya el mundo y sus regímenes para haber podido comprobar que mal va lo público si lo privado no forma parte de la estructura íntegra de una sociedad y de un Estado. En tantas vueltas no ha podido demostrarse que sólo el Estado cree riqueza y que la iniciativa privada sea un mero lastre del sistema o una rémora parásita al amparo de lo público. Ya un Estado que no acuña caprichosa y magnánimamente moneda, según convenga, depende estrictamente de lo que los bolsillos privados ingresen en las ventanillas del Tesoro Público.

Y ahí está nuestra Universidad pública, escasa de recursos propios y lejos de crecer con sus propios ingresos, es decir, dependiendo de



los presupuestos públicos e incapaz de financiarse con los altos servicios de desarrollo del conocimiento que presta.

SIN QUE VALGA DE comparación, porque sería ilusorio, son más de 70 las universidades americanas tanto públicas como privadas que superan los 1.000 millones de dólares en su llamado endowment o fondo dotacional—Harvard University, privada, supera los 30.400 millones de dólares; la University of Texas, pública, supera los 18.250 millones de dólares—. Claramente, por nuestra propia historia remota y próxima, la universidad española no obedece a ese modelo, pero sí puede inspirar en él su futuro. Inspirar en el más amplio sentido de las muchas acepciones del verbo, en el sentido de atraer nuevas ideas, infundir nuevos ánimos, instruir a quienes dirigen, y avivar el ingenio siguiendo el ejemplo de otros. Es como tantos sistemas universitarios por todo el mundo han logrado unos niveles de eficacia y excelencia muy lejos de ser alcanzados todavía por el nuestro.

La apertura al mundo empresarial, a los desafíos de la actividad económica, comercial y tecnológica del entorno en que cada Universidad se desenvuelve, es ya inaplazable y debe ser prioritaria en cualquier plan estratégico a medio y largo plazo de nuestro sistema de educación superior. La razón es sencilla: una institución de tan alta trascendencia en una sociedad no ha de funcionar en la sola dirección de dar servicio transfiriendo conocimiento y desarrollando habilidades, sino de procurar ser receptora de los beneficios, retos y necesidades que tales servicios generan en la actividad profesional y empresarial. Una corriente de reciprocidad sin duda beneficiosa. Por otra parte, habría que hablar de la escasa fidelización de los egresados y de la necesidad

La apertura de la Universidad al mundo empresarial, a los desafíos de la actividad comercial y tecnológica, es ya inaplazable

de desarrollar programas que promuevan la vinculación permanente con su “alma mater”.

Es así como se nutren los fondos dotacionales a los que hemos hecho referencia: no sólo de legados y donaciones basados en eficaces programas de fidelización que, dicho sea de paso, cuentan con una fiscalidad muy atractiva (asignatura largamente pendiente en nuestra país), sino de la gestión financiera de sus propios fondos y del retorno de los resultados de la transferencia tecnológica al sistema económico y productivo.

CIERTO ES QUE se van dando pasos substanciales en esa dirección y que nuestra Universidad de Sevilla ocupa ya un puesto destacado en generación de patentes y creación de empresas de base tecnológica, con un Campus de Excelencia con miles de investigadores y de estudiantes realizando prácticas en empresas; cierto es que se cuenta ya con una ramillete de Cátedras de Empresa en las que compañías más o menos tímidamente se implican en la acción académica, y cierto es que el camino está ya emprendido. Mas, el objetivo de hacer de nuestra Universidad un espejo en el que toda la sociedad se refleje y se mire, en el sentido machadiano del término, (“el ojo que ves no es ojo porque lo veas, es ojo porque te ve”) queda por cumplirse. Y no es sólo responsabilidad de los gestores universitarios o de unos pocos, es responsabilidad de todos los que tienen su razón de ser en el desarrollo y en la creación de una sociedad más próspera, más dinámica y más culta. ■

EEUU COMO MODELO

El presidente de la Fundación Cruzcampo destaca que son más de 70 las universidades americanas tanto públicas como privadas que superan los 1.000 millones de dólares en su llamado fondo dotacional.

Está comprobado que mal va lo público, si lo privado no forma parte de la estructura íntegra de una sociedad y de un Estado



Ver oportunidades donde otros hallan resignación

El IV ciclo de conferencias CONOCE, organizado por el Consejo Social con la colaboración de la CES, fomenta la capacidad emprendedora de los alumnos de la US

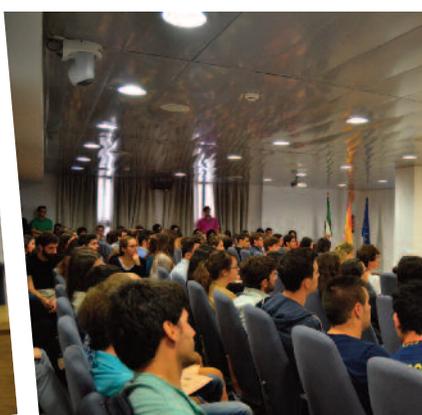
POR [Alejandra Álvarez](#)

FOTOGRAFÍA DE [Natalia Valverde](#) Y [Pilar Sallés](#)

Bajo el título “Fomento de iniciativas empresariales de la comunidad universitaria” el máximo objetivo del ciclo fue acercar a los estudiantes a la realidad económica, social y cultural en la que se van a mover cuando terminen su formación académica.

En esta cuarta edición, empresarios de trayectoria tan destacada como Antonio Manuel Jurado (ADEISA), Antonio Lappí (Grupo Lappí) y Pilo Martín (Con Acento) ofrecieron en una prolija jornada el relato de sus experiencias profesionales a los alumnos. Con estos encuentros entre profesionales de reconocido prestigio y alumnos de la Universidad de Sevilla se busca despertar la iniciativa de los estudiantes y que sean ellos que vayan siendo los protagonistas de sus expectativas laborales.

Los alumnos que asistieron a las jornadas, procedentes principalmente del Grado



“Ser un buen orador consiste en ser una buena persona, porque el primer ejercicio consiste en escuchar al otro”, advierte Pilo

de Empresariales, vieron a los empresarios como espejo en el que mirarse de cara a un futuro inmediato. Además quedaron muy satisfechos de la experiencia porque aprendieron de las fuentes principales y pudieron participar con preguntas que fueron solucionadas en ese mismo momento.

LA RECETA DEL TRIUNFO. Estar muy formado, saber reconocer la oportunidad de los negocios, disponer de una generosa capacidad de trabajo, unas gotas de intuición para ser creativos y racionalizar los recursos son algunas de las claves que han llevado a lo más alto a la empresa sevillana Grupo Lappí Industrias Gráficas. Ésta se ha convertido en una referencia en el sector y es la pionera en la exportación en el sector del etiquetado de productos en España. Pero, como reconoce Antonio Lappí, “tras un buen proyecto siempre hay un gran equipo que debe compartir una misma cultura empresarial. Los cimientos de esa cultura deberían asentarse en valores como el compromiso con la sociedad, la responsabilidad con el medio ambiente y el apoyo entre los miembros del equipo.” Y todo ello regado con mucha ilusión y trabajo, elementos éstos, claves para salir de la crisis en la que nos encontramos.

PASIÓN POR LA PALABRA. Los jóvenes que conforman Con Acento han tirado de imaginación y han montado una empresa especializada en la Retórica y en la Oratoria, esas disciplinas que tanto se utilizaron en la época clásica de Grecia y Roma. Antonio Pilo, joven emprendedor y socio fundador, la define el proyecto como una fórmula que les ha permitido ir abriéndose puerta en el mundo de los negocios. “No queremos que nos den facilidades, nos gusta encontrarlas”.

UNA REFERENCIA

El Grupo Lappí Industrias Gráficas, con sede en Dos Hermanas, es pionera en exportación en el sector del etiquetado de productos en España.



El vértice diferenciador de su empresa, que se dedica a preparar en el arte de la persuasión a personas que viven principalmente de la palabra, radica en la pasión que sus miembros le ponen todos en todos los proyectos que emprenden. “Esta tanta nuestra pasión hacia lo que hacemos, que en ese terreno nadie nos puede superar”.

Participar en el ciclo CONOCE le ha sido muy gratificante porque les ha permitido transmitir en un foro joven y universitario un mensaje de un alto valor cualitativo: “Ser un buen orador es ser una buena persona, porque el primer ejercicio consiste en escuchar al otro.” Defiende Pilo que con “la palabra se pueden cambiar las cosas” y desde su

perspectiva en la sociedad actual sobran opiniones infundadas, hechas a la carrera, y hacen falta personas con espíritu crítico que sepan transmitir su mensaje.

El ciclo Conoce ha querido transmitir a los alumnos que en los tiempos actuales hay que ver oportunidades de negocio y emprendimiento en cualquier ámbito y no sólo resignación ante las circunstancias. Y para ello se debe tener ganas de cambiar las cosas apoyándose en la formación. La prueba más evidente es que empresarios de distintos ámbitos coincidieron en que la labor del ciclo era “encender la bombilla” de los jóvenes que en el futuro llevarán las riendas económicas de nuestro país. ■



Ideas hechas realidad

Diagnosticar enfermedades con oro o acceder al PC mediante un guiño son algunas de las patentes nacidas en la Universidad de Sevilla en los dos últimos años

POR [María Ortega](#) Y [María Sánchez](#)
FOTOGRAFÍA DE [Natalia Valverde](#)

APLICABILIDAD SOCIAL

Arriba, Paula Castillo y Rafael Prado, quienes han patentado el uso de nanopartículas de oro para diagnosticar algunas leucemias y problemas renales. Junto a estas líneas, investigadores de Ingeniería de Residuos que han patentado la obtención de materiales resistentes al fuego utilizando conchas de molusco.

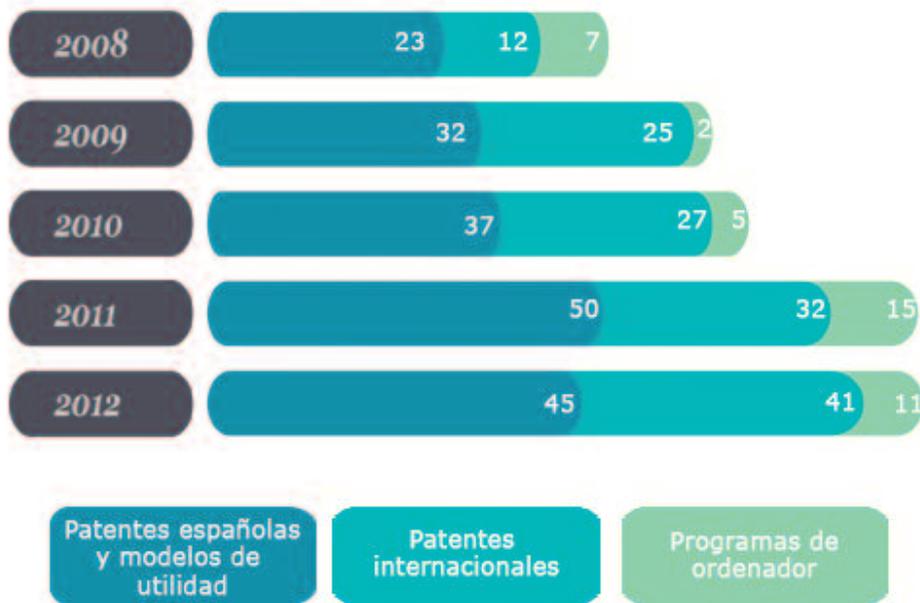


Al mal tiempo, buena cara. La Universidad de Sevilla apuesta por la materialización de las ideas de sus investigadores en patentes registradas. Según el *Anuario Estadístico de la Universidad de Sevilla 2012-2013*, la Hispalense es la tercera universidad española del ranking de "solicitudes de patentes nacionales presentadas o participadas por Universidades", con un total de 243 patentes solicitadas entre 2005 y 2012; situándose así tras la Universidad Politécnica de Catalunya (299) y la Universidad Politécnica de Madrid (354). Por área científica, Ciencia y Tecnología de la Salud es el área de la Universidad de Sevilla en la que se han producido más patentes y modelos de utilidad (14) durante el curso 2012-2013, seguida por Tecnologías de la Producción (9) y Tecnologías de la Información y de las Comunicaciones (7).

El esfuerzo, la constancia y la imaginación se ven recompensados con la inscripción en esta suerte de "caja registradora de ideas" con la que el Estado otorga al inscriptor el título de propiedad, denominado patente. Gracias a este mecanismo, la creación patentada es protegida, durante un tiempo y en todos los lugares, de la apropiación y la explotación indebida por parte de terceros, garantizando el lucro comercial a sus descubridores. Diagnosticar enfermedades con nanopartículas de oro, acceder al ordenador mediante un guiño, u obtener materiales resistentes al fuego a partir de conchas de moluscos, son algunas de las patentes nacidas en la Hispalense en los dos últimos años.



EVOLUCIÓN Y DISTRIBUCIÓN DEL NÚMERO DE REGISTROS DE PROPIEDAD INDUSTRIAL E INTELLECTUAL EN LA UNIVERSIDAD DE SEVILLA (2008-12)



Fuente: Anuario Estadístico 2012-2013 de la Universidad de Sevilla

ELABORACIÓN PROPIA.

La US ocupa el tercer puesto del ranking español de patentes entre 2005 y 2012

problemas renales. Los estudios han sido realizados en disolución acuosa, matiza Rafael Prado, pero “estamos empezando a trabajar con fluidos biológicos donde, a pesar del número de interferentes, esperamos tener éxito”.

Este sencillo método, aunque parezca lo contrario, es asequible a todos los bolsillos puesto que la cantidad de oro empleada es ínfima y, por tanto, “se pueden preparar varios litros de nanopartículas a un precio razonable”, afirma Prado. Además, otra de las ventajas que presenta este metal reside en la ausencia de toxicidad y en sus espectaculares propiedades ópticas y eléctricas. “Me recuerda al Blandiblub, nuestra querida babosa verde y viscosa, porque los podemos estirar, romper en trocitos, mezclar, pegar”, bromea el científico.

EL EXCESO DE residuos en la industria conservera gallega llevó a los investigadores de Ingeniería de Residuos Constantino Fernández, Carlos Leiva y Luis Francisco Vilches, a patentar la obtención de materiales resistentes al fuego utilizando conchas de molusco, compuestas por carbonato de calcio y magnesio. Sus investigaciones, que comenzaron en el año 2000, han logrado compatibilizar el cuidado al medio ambiente, al emplear conchas de moluscos sobrantes de la industria conservera, con la demanda comercial de estos materiales que ya se utilizan en edificios, naves e instalaciones industriales. “Una patente no es solo una generación de conocimiento, sino que además debe tener una utilidad y reportar una rentabilidad económica para alguna empresa. No tiene mucho sentido patentar por patentar”, afirma Leiva. ■

LOS INVESTIGADORES DEL departamento de Podología de la Universidad de Sevilla pertenecientes al grupo Hermes han desarrollado un sistema de mejora de los agarres a la bicicleta, que reduce lesiones y aumenta el rendimiento de los ciclistas. “Una mala colocación de las calas produce el 25% de lesiones de origen no traumático, principalmente en la rodilla”, apunta Javier Ramos, profesor colaborador de Podología. Debido a esta mejora, los ciclistas anclan sus zapatillas de manera indisociable a los pedales de la bicicleta mediante una pieza triangular de plástico, denominada cala. Este sistema de ajuste, inspirado en los agarres de los esquíes, es el que ahora se ha conseguido mejorar mediante este nuevo modelo de utilidad, mucho más efectivo y dinámico.

Este avance del grupo Hermes ha permitido formular matemáticamente la posición adecuada de las calas. Además, su fabricación en plástico ha sido posible gracias a las impresoras 3D, instaladas en la Facultad de Arqui-

itectura y en la de Ingeniería. Este modelo de utilidad, que aún se encuentra en fase de validación, ha despertado una gran expectación, hasta tal punto que “nos han llamado algunos equipos profesionales de ciclismo porque pensaban que ya las distribuíamos”, comenta orgulloso el profesor Ramos. “Me siento realizado, es una satisfacción haber hecho real una idea que tenía en el cabeza. Mi sueño –concluye– sería verlo en el Tour de Francia de algún año”.

LA PATENTE DE Paula M. Castillo y Rafael Prado, investigadores del departamento de Química Física, tampoco se encuentra en fase de comercialización de momento. Estos científicos han conseguido que una disolución compuesta de nanopartículas de oro cambie instantáneamente de color al diagnosticar la presencia de lisozima, una proteína frecuente en secreciones como las lágrimas o la saliva y que está ligada a enfermedades como algunas leucemias, el síndrome de Chediak-Higashi y

UN REVULSI VO PARA LA SUPERACIÓN PERSONAL EN TIEMPOS DE CRISIS

El coaching estimula el desarrollo de las capacidades personales en pos de la consecución de unos objetivos.

En la crisis económica actual, esta nueva disciplina puede convertirse en una herramienta clave para encontrar nuevas salidas profesionales

POR **Cristina M. Pérez**
FOTOGRAFÍA DE **Natalia Valverde**

El coaching es una disciplina tan novedosa como poco conocida en la actualidad. Pocos son todavía los que han disfrutado de sus beneficios, de ahí que la Universidad de Sevilla, a través del Centro de Formación Permanente, pretenda abrir su formación a las nuevas tendencias. El coaching pretende buscar en nuestro interior las mejores actitudes y disposiciones para afrontar los retos diarios que nos plantea la vida y alcanzar con éxito los objetivos que nos proponemos en el ámbito profesional. Según los expertos, el coaching es un entrenamiento personal cuya meta principal es cambiar la situación actual de una persona o grupo de personas, por otra que se desea alcanzar.

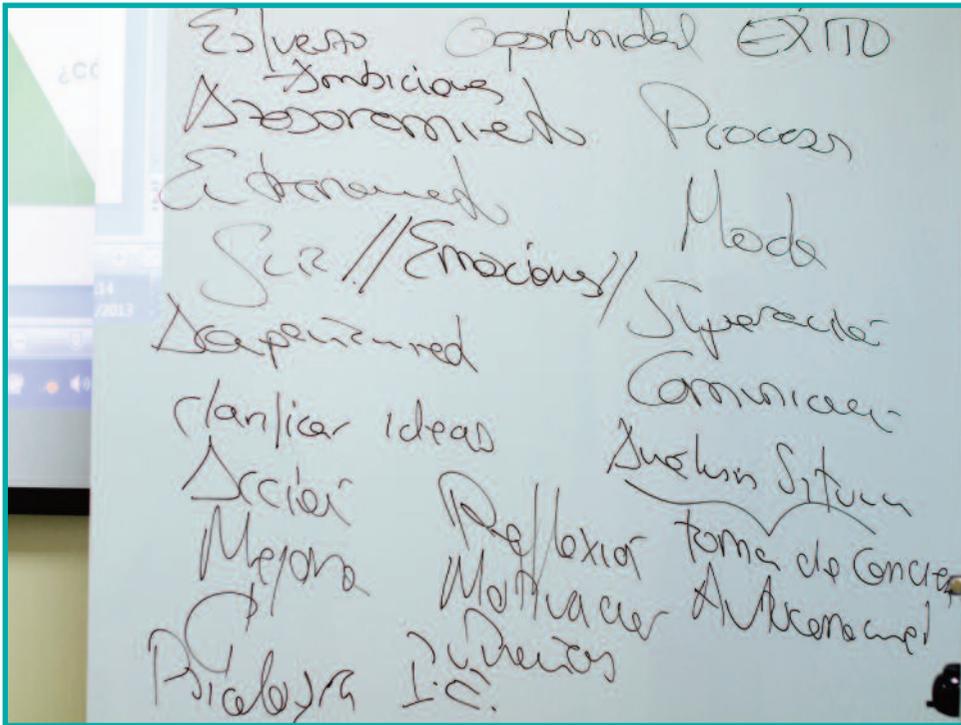
PARA OBTENER EL ÉXITO en el tránsito se potencia el desarrollo de habilidades personales como aprender a superar retos, a encontrar nuevas habilidades, a superar bloqueos... El coach emplea una serie de metodologías procedentes de disciplinas como la psicología o la psiquiatría, que son las encargadas de conocer nuestra mente, sin embargo, no es un profesional de la autoayuda, ni un animador sociocultural, ni siquiera un psicólogo que se preocupa de cuestiones médicas. El coach se mueve por objetivos y se despreocupa de cuestiones colaterales.



EXPERIENCIA EN LA HISPALENSE

Sobre estas líneas, Pedro Marcos, socio y director de la Escuela de Formación Integral en Coaching (EFIC). A la derecha, un momento del curso intensivo celebrado en la Facultad de CEYE.





DESTINATARIOS MUY DIVERSOS

No hay un perfil definido para los asistentes a este tipo de cursos. Normalmente los alumnos son de diversos ámbitos profesionales, desde pedagogos hasta agentes de la propiedad inmobiliaria, pasando por enfermeras, periodistas, empresarios, psicólogos y economistas.

En la facultad de Ciencias Económicas y Empresariales (CEYE) se desarrolló la tarde del pasado 18 de noviembre un curso intensivo de coaching, impartido por Pedro Marcos, socio y director de la Escuela de Formación Integral en Coaching (EFIC).

Un elemento diferenciador de esta disciplina es que se imparte para grupos reducidos. Ahí radica parte de su efectividad, pues fueron sólo quince alumnos los que participaron en esta sesión que se prolongó durante cinco horas, desde las cuatro de la tarde hasta las nueve de la noche. “¿Qué es el coaching para vosotros?”, preguntó Pedro Marcos, y con esa pregunta retórica que no buscaba una respuesta concreta sino que la gente expresara lo que sentía en su interior comenzó la primera sesión del curso. “Es fundamental crear un ambiente de confianza entre los participantes y nada mejor para conseguirlo que provocar una conversación entre el discípulo y el profesor”, defiende el director del curso.

No hay un perfil definido para los asistentes a este tipo de cursos. En la sesión de mediados de noviembre hubo alumnos de diversos ámbitos profesionales, desde pedagogos hasta agentes de la propiedad inmobiliaria, pasando por enfermeras, periodistas, empresarios, psicólogos y economistas. En definitiva, cualquier persona que quiera desarrollar habilidades para tra-

Según Pedro Marcos, “el coaching te da confianza en ti mismo, pieza fundamental para el emprendimiento”

bajar con otras personas, o para mejorar uno mismo en su profesión puede acercarse a estos cursos y potenciar sus cualidades personales.

Como es una tarea aun poco desarrollada tampoco existe una formación específica para el coach. Dependiendo dónde se vaya desarrollar la actividad así podrá desempeñarla una u otra persona. “Es ideal tener unos conocimientos previos de la ac-

tividad profesional para la que vas preparar a gente”, sostiene Pedro Marcos, pero no todos los coachs de las empresas son economistas; los hay que son abogados o incluso psicólogos. También puede ocurrir al contrario, “existen coachs personales que no han estudiado psicología”, añade el socio y director de EFIC. En el fondo es una cuestión de formación personal y de actitud. En estos momentos de crisis puede convertirse en una herramienta clave para fomentar la motivación de las personas. Puede convertirse

en un bastón de apoyo tanto para las relaciones personales como para las laborales y, sobre todo, te “da confianza en ti mismo, pieza fundamental para el emprendimiento”, como sostiene Pedro Marcos. Ese empujón que saca lo mejor de nosotros mismos es imprescindible para sortear con éxito cualquier escollo del camino. Para evitarlo o levantarse si caemos, está el coaching. ■



Universitarios al servicio de la sociedad

La ONG Solidarios, fundada por el profesor García Fajardo hace más de 25 años en Madrid, está ligada a la comunidad universitaria y actúa en Sevilla a través de su sede en la Hispalense

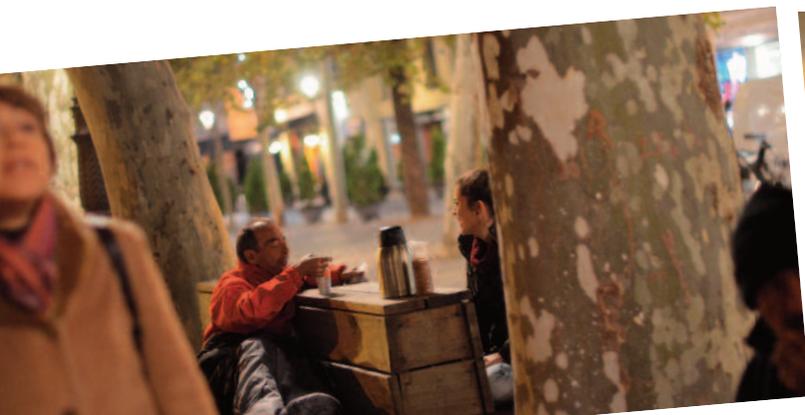
POR [Rosario Lagares](#)
FOTOGRAFÍA DE [Natalia Valverde](#)

Todo comenzó hace 25 años. Un grupo de estudiantes de la Universidad Complutense de Madrid, capitaneados por el profesor José Carlos García Fajardo, empezó a reunirse periódicamente para debatir sobre las causas de la pobreza y las injusticias sociales. En el transcurso de estas charlas, uno de los alumnos ingresó en prisión por diversos motivos. El reo sólo tenía una única petición, que le dejaran seguir sus clases con el profesor García Fa-

jardo. El periodista y profesor comenzó entonces a desplazarse con regularidad a la cárcel para continuar con la formación de su pupilo. Por ese contratiempo surgió la idea: otros internos podrían beneficiarse de esas clases particulares si contaran con la ayuda de otros profesores y de alumnos que sirvieran de apoyo.

TRAS UN CUARTO DE SIGLO, esa iniciativa ya es una extendida realidad. El proyecto

se llama "Aula de Cultura", y es la semilla de la organización Solidarios. De su mano, más de 1.500 personas en toda España ejercen como voluntarios. Lo que nació como clases en la cárcel se ha transformado en una ONG que desarrolla cada vez más servicios: rutas de calle para personas sin hogar, acompañamiento a personas mayores, visitas a hospitales, atención directa a inmigrantes en riesgo de exclusión social, y asistencia a personas con discapacidad fí-





sica. Los objetivos de la organización están perfectamente definidos: el voluntariado y la sensibilización de la sociedad como herramientas para encontrar una solución a las injusticias.

Además, en la ciudad que dispone de sede se llevan a cabo programas específicos que intentan satisfacer las necesidades de las personas menos favorecidas del lugar. En Sevilla asisten a familias de El Vacie con hijos entre los tres y cinco años. En Madrid, por otra parte, están al frente del programa “Convive”, una especie de puente entre personas mayores que viven solas y estudiantes universitarios que buscan piso. En muchas ocasiones, los jóvenes viven con personas mayores de setenta y cinco años totalmente gratis, a cambio, de compañía.

UNA DE LAS PRINCIPALES características de Solidarios reside en su fuerte vinculación con la comunidad universitaria. “Tenemos acuerdos con la Universidad de Sevilla, y con todas las demás universidades en las que estamos presentes, gracias a ellos, nos ceden parte de su espacio universitario. No importa que ya tengan un organismo enfocado a la solidaridad, nosotros trabajamos de manera paralela”, explica Rocío, encargada de la oficina de Solidarios en la Universidad Hispalense. Estén donde estén, buscan propiciar un lugar de encuentro entre las personas en riesgo de exclusión social y aquellos que quieren cambiar la situación de los menos favorecidos.

“Cuidamos mucho el itinerario del voluntario: al curso de incorporación le siguen actividades formativas e informativas mensuales. Nuestro modelo es muy claro, al igual que la estructura y financiación. Abogamos por la transparencia; cualquier socio puede acceder a las memorias y optar a ser miembro de la junta directiva”, continúa Rocío. “La financiación pública se ha visto muy mermada con la crisis, pero ninguno de nuestros programas ha dejado de ser

Entre sus servicios destacan la atención directa a inmigrantes, el acompañamiento a personas mayores o las visitas a hospitales

atendido. Nuestros costes no son muy altos, ya que nuestra actividad no es realmente asistencialista”. Por ejemplo, el proyecto “rutas de calle” consiste en que, dos noches a la semana, varios grupos de voluntarios recorren las calles de Sevilla, pertrechados de termos de café y paquetes de galletas. La bebida caliente es una excusa para acercarse a las personas que no tienen un techo donde dormir y poder mantener con ellas una conversación de igual a igual. Ésas es su función y no sólo repartir mantas. “Si alguien solicitara una ayuda más compleja, entraríamos en contacto con los diferentes recursos sociales con los que trabajamos, tanto municipales como privados, y lo derivaríamos”, aclara la representante de Solidarios en la capital andaluza.

Lo que ofrecen los voluntarios de Solidarios es algo más importante que objetos materiales y que jamás podrá ser devuelto. Se trata del tiempo, es decir, de un pedacito de vida del propio voluntario. “No concedemos créditos a cambio de participar en un programa; en ese caso, el voluntariado perdería parte de su esencia”, enfatiza Rocío. La recompensa es impagable. es una experiencia personal, psicológica y emocional diferente. Un par de horas a la semana que cambian nuestras vidas y mejoran las de aquellos que más lo necesitan. Ya lo dijo Ralph Waldo Emerson: “Saber que tan siquiera una vida ha sido mejor vivida porque tú has vivido. Eso es el éxito”. ■



“RUTAS DE CALLE”

Este proyecto (en las imágenes) consiste en que, dos noches a la semana, varios grupos de voluntarios recorren las calles de Sevilla, pertrechados de termos de café y paquetes de galletas.

¿Qué es el showrooming?

Cada vez más practicado por los consumidores, consiste en ir a una tienda para probar un producto, observarlo de cerca y, si nos gusta, comprarlo a través de Internet

POR [Manuela González Lombardo](#)

Puede que en alguna ocasión hayas oído hablar del showrooming, pero ¿realmente sabes en qué consiste?. Se trata de uno de los conceptos que más están de moda últimamente, y que de hecho cada vez es más practicado por los consumidores.

El showrooming consiste básicamente en ir a una tienda para probar un producto, observarlo de cerca, y si nos gusta comprarlo finalmente a través de Internet. Y es que a todos nos gusta tocar un producto y convencernos antes de comprarlo, comprándolo a precios significativamente más económicos.

Puede que para muchos de vosotros el concepto sea totalmente desconocido, pero las estadísticas muestran que más del 50% de las compras online son consecuencia de una previa prueba en el punto de venta. Estudios recientes informan que el 43% de los clientes en Estados Unidos utilizó su móvil para comprar algún producto durante el mes pasado, y que, estos clientes, comienzan el proceso de compra dentro de las propias tiendas. Por ejemplo, la famosa compañía estadounidense Walmart anima a sus clientes a utilizar su aplicación en la tienda.

Aunque puede que esto del showrooming pueda no ser del todo beneficioso para las tiendas físicas en las que los clientes experimentan con los productos (en el sentido de que finalmente no adquieran el producto en ella), es importante mencionar que normalmente, los consumidores adquieren los productos en empresas "multicanal", es decir, en aquellas que operan tanto en tiendas físicas como online, aunque es cierto que en ocasiones adquieren los productos de la competencia.

No obstante, y para finalizar, no debemos olvidar que realmente todo forma de un proceso de compra, y los consumidores buscan una experiencia de compra integrada, que les permita conocer el producto, interactuar con el, y sobre todo, adquirirlo a un precio cuanto más competitivo mejor. ■



Más del 50% de las compras online son consecuencia de una previa prueba en el punto de venta, mientras que el 43% de los clientes en Estados Unidos utilizó su móvil para comprar algún producto

Actividad física para perder peso: consejos

Para perder peso no es necesario realizar una “superdieta”, sino apostar por el ejercicio físico acompañado de una dieta sana y equilibrada

POR Tomás Silva López

Por más dietas que hago, no consigo adelgazar”. Para perder peso es necesario realizar ejercicio físico acompañado de una dieta sana y equilibrada. Si la actividad física es nula o escasa, no es suficiente con privarse de las comidas preferidas o es incluso nocivo pasar varias semanas sin apenas comer nada en una de esas “superdietas”.

Es evidente que una dieta equilibrada es importante, pero en muchos casos esta dieta se convierte en excusa (“lo dejo, por más que lo intento no consigo adelgazar”) para justificar la pereza y la desgana ante el ejercicio físico.

Olvídate. La única comida que no engorda es la que se deja en el plato. Así que si quieres perder peso debes seguir una dieta equilibrada, pero como complemento al ejercicio físico.

Una vez puestos a hacer ejercicio físico para perder peso, ¿qué tipo de ejercicio debo realizar?

La idea es hacer que las reservas de glucógeno hepático y muscular disminuyan para que tu cuerpo comience a utilizar la grasa como principal combustible metabólico.

“Cuida tu cuerpo, es el único lugar donde vivir”, ya lo dice Jim Rohn.

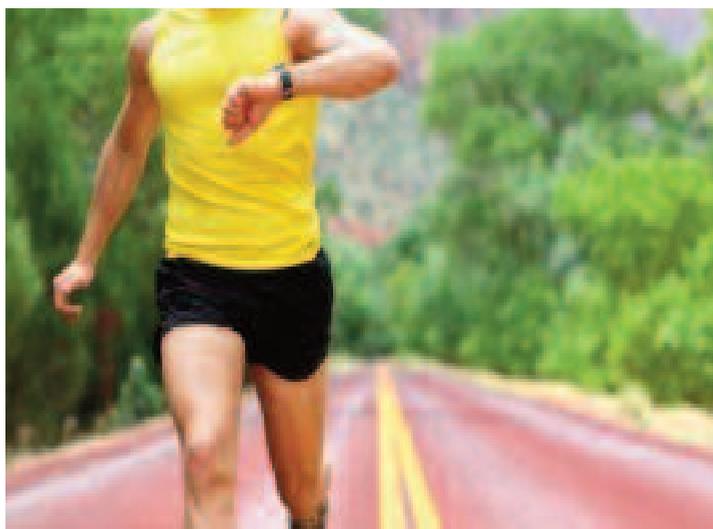
Entonces, lo que aconseja la literatura científica es que para perder peso es más efectivo el ejercicio de baja intensidad o moderado, ya que, generalizando, se puede decir que para que se consuma la grasa de manera significativa es necesario pasar los 40-45 minutos de ejercicio, así que es conveniente que las sesiones se prolonguen más allá de este umbral de tiempo, y si realizamos el esfuerzo a alta intensidad no lo conseguiremos. Si bien esto no es falso, es necesario señalar que la intensidad de esfuerzo depende del individuo, y que actualmente

es sabido que a mayor intensidad de esfuerzo, mayor cantidad de calorías se queman. Pero si la intensidad es tan elevada que soportamos el esfuerzo poco tiempo, no daremos tiempo suficiente a nuestro organismo a obtener la energía a partir de las grasas.

Por lo tanto, para bajar de peso es necesario realizar la actividad física a la intensidad a la que tu cuerpo te permita tolerar el esfuerzo durante, aproximadamente, 40-60 minutos. Así, sería menos efectivo si la intensidad es tan alta que no se pudiese terminar la sesión, o si es tan baja que se pudiera prolongar el esfuerzo hasta llegar al agotamiento durante mucho más tiempo.

¿Es necesario entrenar todos los días?

Como la finalidad es quemar calorías sería natural pensar que a más horas de entrenamiento más calorías quemadas, pero los principios del entrenamiento nos dicen algo diferente: para que el cuerpo asimile los cambios que se van dando y se produzca la mejora necesita descanso. Si no damos tiempo a nuestro cuerpo a recuperarse y a asimilar la carga a la que lo estamos sometiendo, aparte de no conseguir los efectos deseados, nos sentiremos cansados y fatigados, y posiblemente aborrezcamos estas sesiones de actividad física.



Para terminar, aconsejaría a todo aquel que esté dispuesto a realizar un entrenamiento constante para perder peso, realizar al menos una sesión de musculación cada semana. Aunque con el ejercicio aeróbico intenso se queman más calorías, con el entrenamiento de musculación se consigue un efecto de aceleración del metabolismo al favorecer la formación de masa muscular. Este efecto hace que el consumo de energía en reposo (metabolismo basal) sea mayor porque el músculo necesita más energía en el reposo que antes de realizar la actividad física. ■



LA RECETA DEL ÉXITO. Gracias al ciclo de conferencias CONOCE, organizado por el Consejo Social con la colaboración de la CES, Antonio Lappí ofreció en una prolífica jornada el relato de sus experiencias profesionales a los alumnos de la Universidad de Sevilla. Estar muy formado, saber reconocer la oportunidad de los

negocios, disponer de una generosa capacidad de trabajo, unas gotas de intuición para ser creativos y racionalizar los recursos son algunas de las claves que han llevado a lo más alto a la empresa sevillana Grupo Lappí Industrias Gráficas. ■

FOTOGRAFÍA DE NATALIA VALVERDE