

# Boletín

Mensual INESEM



2012

Octubre

# *Boletín* Comunidad c

# de Alumnos

## Contenido

<b>Cursos de idiomas: 5 claves para asegurar el éxito</b>	<b>4</b>
<b>Los 10 problemas de las empresas</b>	<b>7</b>
<b>“Es una lata el no poder trabajar”</b>	<b>9</b>
<b>¿Cuánto vale mi casa?</b>	<b>11</b>
<b>Las relaciones públicas: una herramienta clave en el éxito empresarial</b>	<b>14</b>
<b>Rediseñando las formas de trabajo</b>	<b>16</b>
<b>Dieta paleolítica, ¿la mejor estrategia alimentaria?</b>	<b>18</b>
<b>La isla auto sostenida energéticamente</b>	<b>21</b>
<b>Destacados</b>	<b>24</b>

# Artículos

## Cursos de idiomas: 5 claves para asegurar el éxito

Hace algunos meses busuu.com y IE Business School publicaron los resultados del Barómetro de Idiomas 2012 en el que entre otras conclusiones se mostraba el enorme gasto que supone para los españoles el aprendizaje de idiomas. Casi el 20% invierte alrededor de 1.000€ en cursos de idiomas y el gasto medio llega a los 1330€.

El caso es que no siempre este esfuerzo económico nos conduce a los resultados que buscábamos y una de las razones más importantes es que no sabemos elegir el curso que mejor se adapta a nosotros. No es tan fácil como preguntar a un amigo qué tal le va con su curso (aunque nunca está de más una recomendación). Hay varios factores que sin duda **determinarán nuestro éxito o nuestro fracaso** y debemos tenerlos en cuenta en el momento de la elección de nuestro curso. Quizás en un primer momento no seamos conscientes, pero las decisiones que tomemos al optar por un curso u otro afectarán a factores determinantes como la motivación, tan difícil de mantener a veces. A continuación veremos cuáles son los puntos más importantes a valorar según mi propia experiencia y la de mis alumnos.

### 1. Definir nuestro objetivo.

¿Para qué quieres aprender inglés? No necesitarás aprender lo mismo si tu intención es adquirir solo una base general, comunicarte durante las vacaciones o si lo que quieres es atender a tus clientes en inglés. Quizás lo que más te interesa es navegar en la red. También necesitas decidir si tu intención es mejorar tus habilidades en lengua escrita simplemente o si



también necesitas mejorar la comunicación oral. La respuesta a estas preguntas te dará la clave para buscar el temario y el método que necesitas. Deberás tener en cuenta qué tipo de vocabulario o estructuras se van a trabajar. Los títulos de las unidades te darán una idea de lo que puedes esperar y el índice de los temas te permitirá ver si se va a poner énfasis en la gramática o en las diferentes situaciones comunicativas.

### 2. Establecer el nivel del que partimos.

Podemos encontrar varias situaciones aquí. Desde los que tienen claro que parten de cero, a los que han estado estudiando recientemente y tienen una idea más o menos clara de en qué punto se encuentran. Pero también encontramos a los que han dejado los idiomas abandonados últimamente y que deberán tomarse su tiempo ya que quizá este es uno de los puntos más difíciles de determinar.

Debes ser sincero contigo mismo. Olvídate de cuantos años ha estudiado ni de qué es lo que estudiaste. No te engañes pensando que por haberlo estudiado ya lo sabes. Haz un análisis de **lo que eres capaz de decir o escribir ahora**. Reflexiona sobre el vocabulario que recuerdas,

las expresiones, estructuras gramaticales... ¿Sabes presentarte ante un desconocido? ¿Puedes pedir algo en un restaurante o una tienda? ¿Recuerdas como dar la bienvenida a alguien que entra en tu negocio? ¿Cómo ofrecer algo de manera atractiva?

También tienes la opción de realizar un **test de nivel**. Muchos cursos incluyen un test inicial que determinará el nivel de partida y si no lo tienen, siempre puedes encontrar uno online como en [Englishtag.com](http://Englishtag.com). No olvides guardar los resultados ya que te servirán para comprobar tu progreso al finalizar el proceso.

Si elegimos bien nuestro nivel evitaremos la frustración de estudiar una y otra vez lo mismo que ya sabemos y el agobio de encontrar demasiados contenidos nuevos a la vez, lo que impide que los asimilemos correctamente.

Ahora ya **sabemos de dónde partimos y a dónde vamos**. Está claro que a mayor distancia entre estos dos puntos más tiempo y esfuerzo tendremos que dedicar. Un consejo: plantéate un objetivo alcanzable. Si es muy alto respecto a tu nivel actual es mejor fraccionarlo en varias fases. Así podrás ir midiendo tu progreso en plazos más cortos ya que de otra manera puede resultar desmoralizante.

### 3. El siguiente paso es decidir el tiempo de que disponemos. La clave: ser realista.

No se puede aprender un idioma en dos meses, digan lo que digan. Los cursos intensivos solo sirven para establecer una base sobre la que deberemos continuar trabajando constantemente si queremos mantenerla a medio o largo plazo. De otra manera, lo aprendido

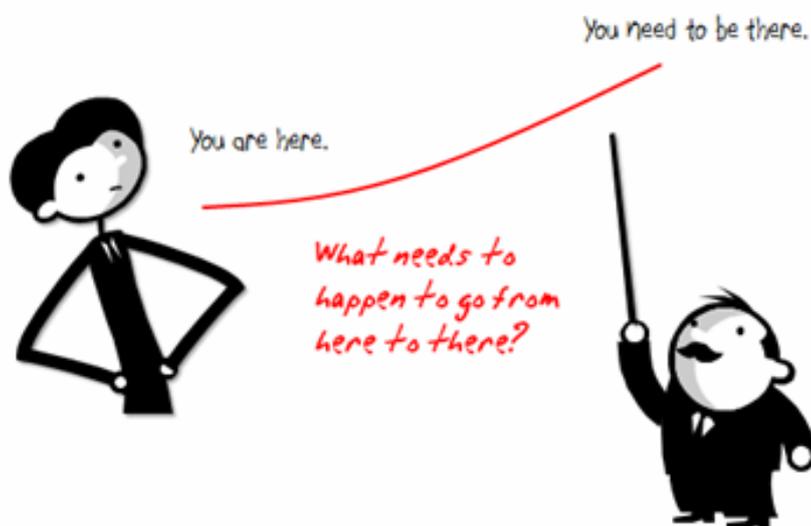
caerá en el olvido rápidamente y nos encontraremos como al principio.

Para aprender un idioma hay que dedicar mucho tiempo y esfuerzo y es importante ser consciente de ello para evitar caer en el desánimo una vez transcurridos esos dos meses en los que supuestamente íbamos a dominar el idioma y en los que solo hemos empezado a atisbar lo que nos espera.

Empieza por valorar tu situación y tu rutina diaria, el fin de semana... No solo debes tener en cuenta el tiempo libre del que dispones sino cómo te encontrarás ya que el rendimiento no será el mismo tras un duro día de trabajo que si puedes dedicar algo de tiempo a primera hora de la mañana.

Tenemos que empezar por decidir cuánto tiempo al día o a la semana podemos dedicar al estudio de verdad. Más vale fijar menos horas y cumplir que fijar un horario muy amplio que luego no podamos mantener. También necesitamos tener en cuenta qué opciones nos permite este horario: ¿me permite asistir a clases presenciales en una academia o un centro oficial dos o más veces en semana? En ese caso también debo calcular el tiempo de desplazamiento. ¿Podré encontrar un tutor particular dentro de ese horario? ¿Sería mejor un curso a distancia, más flexible respecto al horario?

Sobre todo piensa que la constancia y la regularidad te ayudarán a avanzar mucho más que



# Artículos

dedicar muchas horas de golpe cada muchos días.

## 4. Esta reflexión nos lleva al siguiente punto a tener en cuenta: ¿Qué método se adapta más a mí?

Hay personas que necesitan la obligación de ir a un centro, a una hora y encontrarse a un grupo de compañeros en clase para sentirse motivados, a pesar de que en un grupo grande de alumnos el tutor no pueda dedicar todo el tiempo necesario a cada uno de ellos. Otros sin embargo se sienten cohibidos a la hora de comunicarse en público y precisamente por eso no aprovechan al máximo las oportunidades de este tipo de cursos. Quizás prefieran un profesor particular que pueda dedicarles toda la atención. Una opción intermedia, los cursos en grupos reducidos permiten que se establezca la comunicación en grupo pero al ser pequeño, todos los alumnos reciben la atención necesaria. Eso sí, hay que asegurarse de que el nivel del grupo sea lo más homogéneo posible. En cuanto a los cursos a distancia, ya incluyen un tutor que está disponible para ayudar al alumno en todo lo necesario y en un horario lo suficientemente amplio como para adaptarse a las necesidades de aquellos que tienen un horario más ajustado.

Para aquellos que se lo pueden permitir en cuanto a tiempo y dinero quizás los cursos de inmersión o los cursos en el extranjero sean los más motivadores ya que son aquellos en los que se dan situaciones de comunicación más reales.

## 5. Por último, otra de las decisiones que provoca más dudas: ¿Es mejor un profesor nativo?

En teoría sí, pero no siempre es así. Muchas veces damos por hecho que solo por ser nativa, una persona va a dominar su lengua materna y va a saber enseñarla. Por eso en muchos centros se descuidan los requisitos de formación que se exigen a los profesores

simplemente por ser nativos. Sin embargo, piensa en cuantas personas conoces que no se expresan con corrección en español. Muchas ¿verdad? A esto podemos añadir que no siempre sabemos explicar cómo funciona nuestra lengua y lo que es más: un profesor es algo más que alguien que responde preguntas de los alumnos. Debe saber organizar el contenido y las actividades que ayuden a interiorizarlo y responder a las necesidades del alumno.

Por otro lado, un profesor de lengua extranjera con buena formación no debe tener en principio ningún problema para pronunciar correctamente ni para llevar la clase en el idioma correspondiente y siempre tendrá recursos para que los alumnos puedan escuchar material original.

En resumen, **es mejor asegurarse de que el profesor en cuestión tiene la formación y experiencia adecuada** que fijarse solo en su lengua materna.

Finalmente, como comentábamos al principio, solo nos quedaría determinar nuestro presupuesto y valorar las opciones con la mente abierta a todas las posibilidades, pero esta vez, con la seguridad de que la elección realizada es la correcta y nuestra inversión se verá recompensada.

Natalia Álvarez



# Los 10 problemas de las empresas

Hay enfermedades que atacan a nuestras empresas y que hacen bajar las ventas o el beneficio de forma considerable. Igual que las enfermedades reales existen enfermedades más benignas y otras más cruciales. Intentaremos clasificarlas algunas internas que suelen pasar desapercibidas pero que deberíamos tener en consideración.

## **Pasamos a comentar las principales enfermedades de nuestras organizaciones:**

[http://www.uco.es/organiza/personal/sindicatos/csif/documentos/salud\\_laboral/foro\\_prevenccion\\_2010/foro\\_preve\\_10\\_5.pdf](http://www.uco.es/organiza/personal/sindicatos/csif/documentos/salud_laboral/foro_prevenccion_2010/foro_preve_10_5.pdf)

1. Comunicación interna (62%).
2. Desmotivación de los empleados (51%).
3. Organización del trabajo (49%).
4. Incompetencia de los directivos como líderes (39%).
5. Mala distribución de tareas (39%).
6. Desconfianza de los jefes hacia los trabajadores (35%).
7. Salario único, sin incrementos por productividad (35%).
8. Conformismo de los trabajadores (34%).
9. Imposibilidad de desarrollar una carrera profesional (33%).
10. Rumores (32%).

**La comunicación no eficaz o poco efectiva** es uno de los principales problemas en las organizaciones. Los avisos no oficiales suelen pasar desapercibidos para parte del personal. Por lo que recomendamos que se comuniquen de forma escrita los puntos clave que queremos conseguir para que no se pierdan los detalles por el camino. ¿Quién recuerda todos los puntos a mejorar en tu trabajo después de una hora de charla intensiva?

Hay que tener en cuenta que **el salario es una de las principales fuentes de motivación del personal**. No se suelen dar diferencias significativas entre los salarios de hombres o mujeres, más bien las diferencias entre sueldos suelen deberse a la antigüedad en el puesto. Lo que sí debemos considerar es la productividad del trabajador, para no hacer caer al buen trabajador en la rutina del conformista.



En cuanto a **la organización del trabajo**, siempre deberemos priorizar las tareas urgentes de las que no. No sentirnos mal por no hacerlo todo o todo bien y centrarnos en intentar realizar nuestro trabajo de la mejor manera posible.

Creemos en general que todos los directivos han nacido con unas cualidades de liderazgo porque **¿un líder nace o se hace?** Yo creo que los mejores nacen ya predispuestos para liderar un equipo, pero es cierto que con motivación y experiencia se puede llegar a crear un líder.

En cuanto a otro de los grandes problemas es **la desconfianza de los directivos hacia los trabajadores**. Es cierto que en un primer momento se debe mantener la distancia hasta conocer los puntos fuertes y débiles de cada trabajador. Pero más tarde, se debe dar la oportunidad a los trabajadores que se incorporan definitivamente a la empresa de que sientan que confían en ellos y que quedan plenamente responsables de sus tareas. Lo que subirá su independencia y motivación en la empresa.

Es cierto también, que se aconseja mantener un puesto de trabajo durante varios años a los trabajadores como señal de buen trabajo y formalidad. Pero cada día más, los trabajadores buscan ascender profesionalmente y

personalmente. Por lo que deciden modificar el puesto o de empresa para tener una visión más global del sector donde se mueven. No olvidemos que las personas somos curiosas por naturaleza y la rutina nos aburre.

**Si conocemos las causas, conoceremos mejor cómo se originan estos problemas dentro de las organizaciones. Podremos tratar el proceso y evitar las consecuencias negativas, corrigiendo las oportunas desviaciones conforme a los que habíamos planeado.**

Debemos cuidar a las organizaciones para que crezcan de forma saludable y que sus trabajadores y directivos gocen de salud, que al fin y al cabo repercute en su trabajo y en los beneficios. Tampoco debemos que olvidar que una organización saludable ayuda a que nuestros mejores trabajadores y directivos deseen mantenerse en ella y atraigan a otros llevados por los comentarios.

De forma que si diagnosticamos la enfermedad correctamente podremos intervenir con el tratamiento adecuado y no dejaremos que pase de un simple malestar general a una anemia crónica.

**María José Martín**  
Departamento de Administración y  
Gestión Empresarial



## “Es una lata el no poder trabajar”

**Consigue un coche. Forma una familia y consigue una casa donde vivir, preferiblemente con jardín. Monta tu propia cocina, compra una cama, un televisor de pantalla plana y un sofá bien cómodo en el que sentarte a desconectar. Sal a divertirte, lleva un buen móvil con el que plasmar los mejores momentos de la noche y compartirlos con los amigos. Consigue una vida, hipotécate para ello.**

Los comienzos son duros, siempre lo fueron, pero cada día es más difícil empezar la andanza de la independencia. Los jóvenes dejan de serlo, pero lo más probable es que siguen aposentados en casa de papá y mamá. Si es difícil encontrar un empleo y, sobre todo, mantenerlo, más duro y desesperanzador se torna volver a encontrar otro. En España, el tiempo medio que debe pasar para encontrar un nuevo empleo es de 7 meses y, además, la remuneración es cada vez menor.

Siendo joven todavía puedes pasarlo mal, deprimirte al ver un futuro tan negro, pero aun tienes toda una vida por delante y la posibilidad de moverte, de “volar” en busca de esperanza, de un futuro. No existen obligaciones, quizá algún amor que suponga una debilidad y te haga pensarlo dos veces o la familia, pero no más que echar de menos. Pero... ¿qué pasa con los mayores?, ¿qué pasa con aquellos y aquellas que tienen una familia, hijos, una hipoteca? ¿También tienen la opción de emigrar? Parece que resulta hartamente más complicado. Y si el promedio de tiempo para encontrar empleo es elevado, en personas que han cumplido cierta edad (válganos personas de más de 40 años) esta cifra se dispara. Lamentablemente, la estrategia de Lisboa no ha sido más que un fiasco y la intención de convertir la economía europea en la economía más competitiva del mundo no se ha quedado más que en eso, en intención.

Con la crisis actual, el desempleo se ha convertido en el tema que más preocupa a la sociedad a nivel mundial. Este problema a nivel colectivo se convierte en un problema individual en cuanto que afecta a cada una de las personas que sufren el desempleo de la forma más atroz. En los tiempos que corren, en los que todo se puede comprar (hasta la salud o la dignidad), no somos nadie sin dinero. Pero tener un empleo parece no ser la solución, pues cada vez son más los que son pobres teniendo un trabajo. Trabajamos para no ser más pobres, para no ser totalmente excluidos a nivel económico y social, y por ello nos “deslomamos”, literalmente. Ya no solo nos aporta riqueza material el empleo, sino algo más importante. **Nos aporta estabilidad emocional, salud a nivel psicológico**, pues es muy duro y desesperante “no hacer nada”, perder tu estatus y correr el riesgo de que tu familia no pueda ver cubiertas sus necesidades.

Esta situación es un claro reflejo de la fragilidad de un Estado de bienestar golpeado, cada vez más debilitado, más frágil, incapaz de dar respuesta a las necesidades de la población. Partiendo de esta premisa, también hay que tener en cuenta toda una serie de variables que influyen a la hora de ser contratado para un empleo: género, nivel de estudios, especialización profesional, tiempo de inscripción en desempleo, edad... la edad, sobre todo la edad. “El número de parados mayores de 55 años se ha cuadruplicado con la crisis”, según un informe de la Asociación de Grandes Empresas de Trabajo Temporal (AGETT), con una proporción de parados de larga duración de 7 de cada 10 desempleados. Una auténtica lástima.

¿Está todo perdido?: **Propuestas para hacer frente al desempleo**

Si es tu caso, si te has quedado sin empleo y

ya tienes cierta edad, no desesperes. Respira hondo, toma conciencia de tu situación, asimíla y pasa a la acción. Cuanto más tiempo estés ocupado, buscando empleo por ejemplo, menos tiempo tendrás para pensar. Y ten en cuenta lo siguiente:

- Cuentas con más experiencia laboral que la mayoría de los jóvenes recién titulados.
- La esperanza de vida aumenta, por lo tanto, tener 40 años significa estar en un momento de plenitud absoluta, con un grado superior en sabiduría.
- Siempre puedes seguir formándote, reciclarte profesionalmente, estudiar otra carrera, etc.
- Haz uso de tus contactos. Se puede encontrar empleo a través de los amigos o conocidos y si no es así, pueden ayudarte.
- Realiza actividades, aunque no consigas remuneración a cambio. El voluntariado puede ser una opción que te sirva para sentirte útil y a la vez aprender, que nunca está de más.
- Nunca te des por vencido, sigo buscando empleo. Cada vez son más las empresas que cuentan con bolsas de trabajo propias, por lo que si te encuentras con una negativa, no desesperes, quizá seas el elegido en otro momento.
- Haz uso de internet, siempre es una opción para crear tu propio negocio a bajo coste. Además, existen portales de búsqueda de empleo especializados en desempleados mayores de 40 años.
- Ir a una oficina del INEM no debe ser vivido como un drama, sino como lo que es, un mero trámite con carácter periódico que

debes realizar hasta que encuentres empleo.

Pero sobre todo, lo principal es la actitud. La actitud de cara a buscar empleo lo es todo. La expresión, los gestos, mostrarnos ilusionados y esperanzados aunque nos hayamos topado con infinidad de negativas, pese a lo duro que resulta tan ardua tarea. Un nivel alto de disposición interna hacia la búsqueda activa de empleo desencadenará una serie de conductas que harán que la búsqueda de empleo se prolongue menos en el tiempo que para aquellos con actitudes más apáticas. No solo basta, por tanto, con formarse en conocimientos y destrezas. Tampoco ayuda atribuir nuestra situación de desempleo únicamente a causas externas, también **debemos ser capaces de ser autocríticos y detectar en qué estamos fallando para poder corregirlo y mejorar**. Pensar que encontrar empleo no está en nuestra mano es motivo de abatimiento y síntoma de fatalidad. Que no sea tu caso.

Llego la hora de dejar de pedir explicaciones a la vida y coger las riendas. Sé el más profesional, sé el más decidido, pero sobre todo sé el mejor.

Jesús Martín Barranco. Departamento de Servicios Sociocomunitarios y Formación.



# ¿Cuánto vale mi casa?

El acceso a la vivienda es un derecho constitucionalmente reconocido en el artículo 47 CE y sin embargo, su ejercicio efectivo plantea serios problemas teniendo en cuenta que un **gran número de familias tiene que destinar más de la mitad de su renta disponible en su adquisición y mantenimiento.**

La inflación especulativa que la vivienda ha sufrido en nuestro país en los últimos años hace necesaria **una revisión coherente y realista del valor de la vivienda.** En este sentido, las técnicas periciales de valoración pueden ayudar a devolver al mercado a una situación de equilibrio con la realidad económica.

Desde 2011, coincidiendo con el colapso inmobiliario, se viene incidiendo en **un nuevo modelo de valoración** que permita un conocimiento permanente y completo del inventario de riqueza inmobiliaria; al tiempo que prevenga de nuevas tentaciones especulativas.



## ¿Pero cómo se valora una vivienda?

Podríamos decir que las dos premisas básicas sobre las que se sustenta todo método de valoración son:

**1) El carácter finalista de la valoración:** según la finalidad de nuestra valoración acudiremos a un criterio u otro, eligiendo y ponderando nuestras variables.

**2) La unicidad de métodos de valoración:** que es la tendencia a unificar métodos de valoración, sin que se pueda hablar ya de valoración de inmuebles, valoración de joyas, valoración agraria... sino simple y llanamente, de una **teoría general de la valoración.**

En este sentido, habiendo determinado que la finalidad de nuestra valoración es conocer el valor de nuestra vivienda, podemos definir dos grandes modelos metodológicos:

**A) Un método analítico** (actualización de rentas, valor de repercusión, etc.): para estimar el valor como el coste capitalizado y no según la demanda de mercado.

**B) Un método sintético** (método de comparación): estimar el valor de mercado obviando el coste del inmueble y siguiendo la evolución de la oferta y demanda.

Tras este nuevo posicionamiento revisionista, subyace un concepto económico clave: el **modelo de precios hedónicos** (o de las características) según el cual, *el precio de un bien es la suma de los precios de sus características o atributos, pudiéndose descomponer las alteraciones de precios en variaciones puras del precio y en modificaciones en la calidad del bien o servicio.* Así por ejemplo se habla que el valor de un bien nada tiene que ver con su utilidad o coste real, sino con **la percepción del valor que la gente tiene de él.** Por ejemplo, el valor dado a la propiedad inmobiliaria por la ciudadanía, es sin duda mucho mayor que el que se da en otros países, teniendo en cuenta que España es uno de los países europeos con mayor mercado de vivienda en propiedad

# Artículos

(casi el 85%).

## ¿Qué precios hedónicos se podrían incluir en la valoración de la vivienda?

- Seguridad
- Equipamiento
- Proximidad a fuentes laborales
- Nivel socioeconómico del barrio
- Estado de conservación
- Diseño
- Áreas verdes
- Edad
- Mejoras
- Ubicación
- Superficie
- Accesos
- Usos permitidos
- Servidumbres
- Etc.

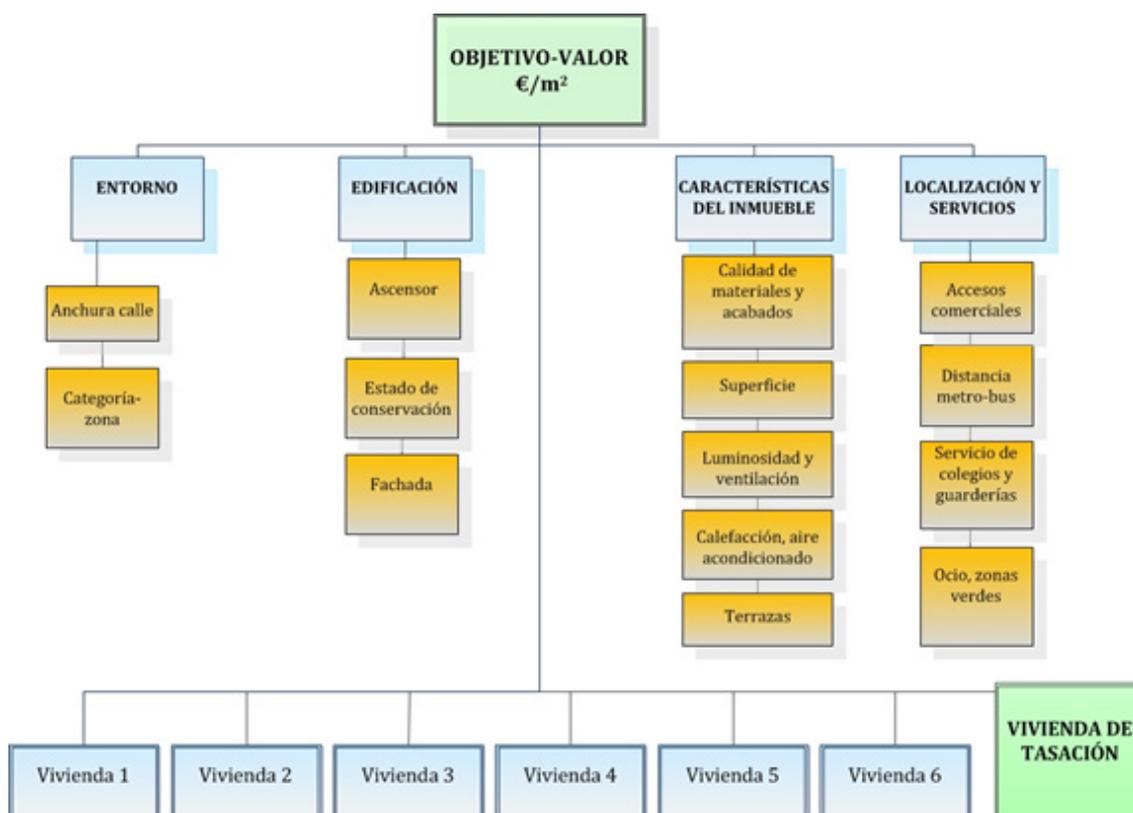
Seguramente, si ya habéis tenido la ocasión de ver algún informe de tasaciones inmobiliarias, os hayáis dado cuenta de que estas categorías **están incluidas en toda tasación**: localidad y entorno, edificación, características de la vivienda, o el régimen tenencia y ocupación, son variables que toda tasación que se precie debe incluir. Ahora bien, a esta selección de variables precede una «operacionalización»,

y es que *todas las categorías contenidas no tienen el mismo peso en el cálculo del valor de un bien*. En el caso inmobiliario, la función del modelo responde a la siguiente expresión algebraica:

$$P = f_i(I, V, U, Z, S, E; w)$$

Siendo **P** el precio; **I** las características inherentes del inmueble (m<sup>2</sup>, uso, diseño, equipamiento, calidad de materiales, etc.); **V** las características del vecindario (nivel socioeconómico, seguridad, etc.); **U** las características de la ubicación (área residencial accesibilidad, servicios, etc.); **Z** las características del zoning (densidad de construcción, actividades y usos del suelo, etc.) **S** las características del equipamiento exterior del inmueble (alcantarillado, luz, agua, pavimentación, etc.); **E** las externalidades presentes (contaminantes, zonas verdes, servicio de basuras, ruidos, etc.); **w** el conjunto de parámetros que acompañan a cada atributo del inmueble (posicionamiento, zonas de luz y sombra, número de plantas, etc.)

Como puede verse, gran parte de la problemática de una valoración inmobiliaria radica en **la captación de datos**. De ahí que siempre



se opere conjuntando una *metodología analítico-sintética*. O en otras palabras, primero por medio de un proceso analítico-jerárquico (selección de variables, ponderación y operacionalización de las mismas), en este proceso juegan un papel esencial las bases de datos oficiales, como *el Registro del Catastro, el Registro de la Propiedad, etc.*; y de un proceso **sintético o comparado**, donde por medio de la propia experiencia del tasador a la hora de seleccionar variables, se ponen en comparación unas variables con otras de entornos equiparables y controlados (prefijando las metavARIABLES o variables explicativas, frente a las variables dependientes o resultantes), siendo esencial en este proceso **la homogeneización de variables** (comparación ponderada para evitar que una variable sesgo pueda distorsionar la muestra o los resultados).

Como conclusión quiero incidir en el hecho de que la fiabilidad de una valoración está siempre sujeta tanto a la adecuada selección de la metodología al caso, como a la validez de las fuentes y rigor al recabarlas. En este sentido,

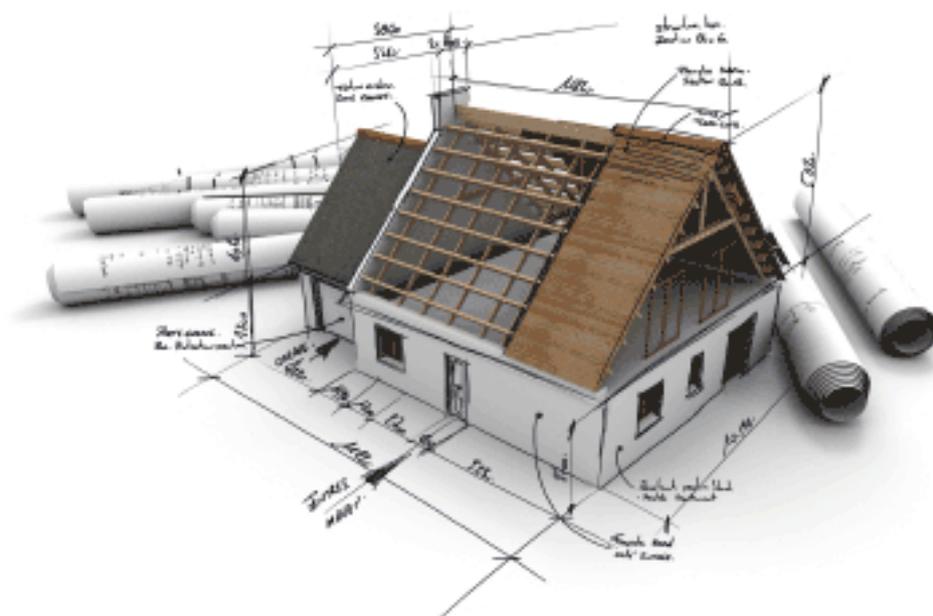
resultará esencial un adecuado conocimiento de las técnicas de valoración más recientes así como una consolidada experiencia para prever los cambios en un sector económico enormemente dinámico como es el inmobiliario.

### Entonces... ¿cuánto vale mi casa?

Pues depende... Si le pagan lo que usted pide, pues lógicamente valdrá lo que le han dado; pero si no se lo dan, y a tenor de la evolución del mercado y de las previsiones a corto y medio plazo es lo más probable, la única forma de saberlo a ciencia cierta es contratar a un perito y tasarla. Y es que, tomando prestadas las palabras de Ortega y Gasset:

*Su vivienda es esta y sus circunstancias.*

Agustín M. Lasanta  
 DEPARTAMENTO DE GESTIÓN INMOBILIARIA



# Artículos

## LAS RELACIONES PÚBLICAS: UNA HERRAMIENTA CLAVE EN EL ÉXITO EMPRESARIAL

**Las relaciones públicas, entendidas como una disciplina incluida dentro de los estudios de comunicación, no persiguen exclusivamente conseguir beneficios económicos con su actividad a pesar de la idea generalizada que existe al respecto.**

Es cierto que las empresas privadas que cuentan con un **gabinete o departamento de relaciones públicas** pretenden, en la mayoría de los casos, generar una sinergia que beneficie a sus productos, servicios o marca. Con ello la empresa en cuestión puede conseguir más ventas, dar salida a nuevos productos o servicios o abrir nuevos sectores de actividad, entre otras acciones que impulsen la posibilidad de obtención de mayores beneficios para sus accionistas.

No obstante, en **la imagen** que de una empresa se tiene en los distintos mercados en los que opera influyen enormemente factores no solo de índole económica. Un ejemplo claro de ello es el deterioro que ha sufrido la de Nestlé debido a varios acontecimientos vinculados con supuestas prácticas poco éticas como la negativa a ofrecer datos sobre **la utilización de transgénicos** en la elaboración de sus productos o el reciente **escándalo de Kit Kat** y su implicación en la deforestación de los bosques y el asesinato de gorilas, ambas denunciadas por Greenpeace. La imagen de Nestlé y, por extensión, sus ventas se han visto seriamente perjudicadas por la repercusión mediática que han alcanzado los vídeos denuncia de ONG en las redes sociales de todo el mundo, llegando a convertirse incluso en **“trending topics”**. Este es un claro ejemplo de una mala gestión de las relaciones públicas ya que a Nestlé le hubiese bastado con demostrarle a Greenpeace y al

mundo que sus productos y prácticas poco o nada tienen que ver con los hechos que se le imputan. En cambio, al menos hasta el momento, no se ha pronunciado al respecto.

Las Relaciones Públicas son, por tanto, una disciplina de la comunicación que se encarga de gestionar los flujos de información bilaterales que una organización (pública o privada) mantiene con los distintos grupos sociales con los que mantiene relaciones de diversa índole, ya sean éstas comerciales o no. A estos grupos sociales se les denomina públicos, **grupos de interés o “stakeholders”**.

El término **“stakeholder”** fue utilizado por primera vez por **R.E. Freeman** en su obra **“Strategic Management: A Stakeholder Approach”** (Pitman, 1984). Con él se refería a **«quienes pueden afectar o son afectados por las actividades de una empresa»**.

La clasificación de los grupos de interés para las Relaciones Públicas suele hacerse siguiendo la siguiente clasificación:

- Accionistas
- Clientes
- Inversores
- Competidores
- Proveedores/vendedores a la empresa
- Comunidades donde la empresa tiene operaciones: asociaciones vecinales

- Empleados
- Gobierno (nacional, regional, local, supranacional, etc.)
- Asociaciones empresariales, industriales o profesionales
- Medios de comunicación
- ONGs
- Sindicatos
- Familia

directa si no que va más mucho más allá pretenden. Las relaciones públicas pretenden **conseguir que la comunicación entre la organización y sus públicos sea transparente y fluya en ambos sentidos**. Solo de esta forma una empresa podrá conseguir maximizar el beneficio económico y lograr que este sea sostenible en el tiempo.

Antonio Terrón Barroso  
Área de Marketing y Comunicación

A las relaciones públicas le interesan todos estos grupos por igual y no solo aquellos vinculados a la actividad empresarial como podría pensarse a priori. Por lo tanto es muy importante, sobre todo para los profesionales de la comunicación y del ámbito empresarial, saber que esta disciplina de la comunicación no se encarga solo de atraer clientes de manera



# Artículos

## REDISEÑANDO LAS FORMAS DE TRABAJO

**El sistema de trabajo puede ser una de las claves que garantice el éxito de una organización, ya que aspectos como la comunicación, la realización de proyectos y su ejecución o la tecnología empleada dependerán de ello. La cuestión, es saber elegir la metodología adecuada para cada empresa y cada momento.**

Nuevos paradigmas en los mercados requieren la creación de nuevas formas de trabajo que permitan el flujo de ideas y su conversión en soluciones a los problemas que se afrontan. Es por ello, que se está pasando de un modelo de trabajo autoritario y basado en las jerarquías a otros sistemas asentados en otros pilares como **la información compartida, el desarrollo del conocimiento, los enlaces entre desempeño y recompensa, y el igualitarismo.** Son los denominados sistemas de trabajo de alto desempeño, usados por las grandes multinacionales que operan en mercados altamente competitivos. Pero estos sistemas, también pueden ser de aplicación a pymes, aunque a pequeña escala.

Para estas empresas hemos propuesto diversas formas de creación de valor basadas en algunas de las filosofías de trabajo emergentes, las cuales apuestan por la maximización de las habilidades, talento y medios disponibles.

### ¿Cómo puedo optimizar mi trabajo?

Aquí dejamos algunas recomendaciones a seguir si se pretende transformar la gestión tradicional de un negocio:

- **Priorización de los aspectos vitales:** Ante la escasez de recursos, sobre todo de tipo económico, lo más sensato es centrarse en lo

que genera más beneficio o en su defecto, en lo que ocasiona los problemas de mayor gravedad. Este es el planteamiento que sigue el Principio de Pareto o también llamado regla del 80-20. Este matemático descubrió un día que en su cultivo, el 80% de sus guisantes fueron producidos en un 20% de sus plantas. Probablemente esto ocurra en la mayoría de las organizaciones, dando lugar a pocas actividades vitales y muchas triviales, por lo que conviene enfocarse en aquellas que son de vital importancia en la gestión del negocio.

Este principio ha sido aplicado en áreas como la logística y la gestión de la calidad, pudiendo ser útil en multitud de departamentos.

- **Actúe como una esponja de otros campos:** Objetivo que persigue el **Coworking**, permitiendo a profesionales independientes, emprendedores y pymes de diferentes sectores compartir un mismo espacio de trabajo, tanto físico como virtual, para desarrollar sus proyectos profesionales de manera independiente, a la vez que fomentan proyectos conjuntos. De esta forma, se crea una atmósfera de trabajo distendida en la que se pueden obtener beneficios comunes a través de la cooperación y el aprendizaje bidireccional entre expertos de multitud de disciplinas. Además, es una forma de no quedar aislado del mundo empresarial y estar al tanto de cualquier novedad, algo que suele ocurrirles a los trabajadores independientes que operan desde su domicilio.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Coworking>

- **Creatividad ante problemas indefinidos:** es lo que se nos propone el proceso de Design Thinking, el cual es definido por algunos autores como “el conjunto de métodos y

procesos para investigar problemas que no están claramente definidos, obteniendo información, analizando contenido y proponiendo soluciones en los campos del diseño y la planificación”. Esta práctica se aleja de cualquier parámetro preestablecido, dando rienda suelta al conocimiento y al ingenio desembocando en conclusiones novedosas y revolucionarias. Entre las características más destacables de esta ideología se mencionan:

- o **Colaborativo:** trabajar en colaboración, el diseñador aislado no suele existir.
- o **Abductivo:** contrario a los métodos inductivos, fomentar la creatividad con ideas espontáneas para encontrar mejores soluciones a los problemas.
- o **Experimental:** hacer prototipos y plantear diferentes hipótesis. Testar e iterar para saber qué es lo que funciona y que es lo que no.
- o **Personal:** considerar el contexto y las personas implicadas (y no solo los usuarios o clientes)
- o **Integrador:** observar desde una perspectiva global teniendo en cuenta todas las posibles implicaciones.
- o **Interpretacional:** hacer suposiciones para identificar los problemas y ver las posibles soluciones.

El espíritu del Design Thinking cuando se aplica al diseño de modelos de negocio o estrategias empresariales no dista mucho del concepto de experiencia de usuario, ya que de lo que se trata es de amoldarse a las necesidades del cliente y ofrecerle el producto que mejor cubra sus expectativas.

<http://www.deinterfaz.com/blog/design-thinking-estrategia-empresarial-que-piensa-en-el-diseno>

Ya sea aunando fuerzas o exprimiendo todas las fuentes a disposición de la empresa, se nos abre una amplia gama de opciones si se

es capaz de usar el ingenio dentro de este cambiante ambiente empresarial. Y es que como dijo Albert Einstein en su día, *“En los momentos de crisis, sólo la imaginación es más importante que el conocimiento”*

<http://cocoroco.es/que-es-coworking/>

<http://www.losrecursoshumanos.com/contenidos/1853-sistemas-de-trabajo-de-alto-desempeno-stad.html>

<http://estebanromero.com/2012/09/design-thinking-creatividad-y-realismo-para-resolver-problemas/>

<http://vallebro.wordpress.com/2012/10/02/9-hacks-poco-comunes-para-trabajar-mas-inteligentemente-en-vez-de-mas-duro/>

Carmen Castro



# Artículos

## Dieta paleolítica, ¿la mejor estrategia alimentaria?

Cada cierto tiempo irrumpe en nuestra sociedad una nueva dieta de moda. En los últimos meses se está posicionando cada vez con más fuerza la llamada paleodieta o dieta de la edad de piedra. Pero, ¿es simplemente una dieta de moda más?

Esta vertiente de la nutrición fue popularizada por primera vez hace casi medio siglo, a principio de los 70, por el gastroenterólogo *Walter L. Voegtlin*. Desde entonces ha sido objeto de estudio de numerosas publicaciones científicas en revista de impacto y el tema central de gran cantidad de libros.

La premisa sobre la que se basa la paleodieta es **la evolución**. Los seres vivos estamos inmersos en un proceso de evolución, el cual se produce de forma lenta y constante. Nuestro genoma necesita miles de años para adaptarse a los cambios del entorno. De hecho, éste ha evolucionado en pocos aspectos desde la aparición del ser humano, hace 2,5 millones de años, y ni que decir tiene lo poco que se ha visto alterado

a partir de la aparición de la agricultura hace unos 10.000 años. Por tanto, el ser humano ha vivido bajo las condiciones de cazador-recolector el 99% de su vida como especie. Esto sugiere que nuestro metabolismo está adaptado y preparado para llevar a cabo una dieta y un estilo de vida semejante al que practicaban nuestros ancestros del paleolítico.

### ¿Qué, cómo y cuándo comer?

Al contrario de lo que está establecido como la forma correcta de alimentarse, realizando 5-6 ingestas diarias, la dieta paleolítica propone que realizar **solamente 3 ingestas diarias como máximo** y llevar a cabo periodos de ayuno entre éstas podría ser beneficioso para nuestra salud. De hecho, antropológicamente está estudiado que el ser humano se ha alimentado así a lo largo de la mayoría de su evolución. Hoy día tenemos a nuestro alcance prácticamente cualquier alimento, sin embargo el hombre paleolítico estaba obli-



gado a llevar a cabo periodos de ayuno debido, a que para poder comer, debía previamente buscar su comida, cazarla o recolectarla. Fue a partir de la aparición de la agricultura y la ganadería cuando esta situación comenzó a cambiar, hace solamente 200 generaciones, en comparación con las 76.000 generaciones que se estima se han sucedido desde que el ser humano existe como especie.



La paleodieta entierra otro de los pilares de lo que entendemos como la manera más sana de alimentarse, el hecho de realizar un desayuno abundante. Siguiendo con la idea de que los paleolíticos estaban obligados a buscar su comida, lógicamente desde que despertaban hasta que la encontraban *podían pasar varias horas sin ingerir ningún tipo de alimento*. De hecho, la propuesta de esta vertiente es **esperar a tener hambre** para comer y alejarnos de consumir alimentos cada 2-3 horas, aunque sea en poca cantidad. Esta situación está justificada en que si estamos comiendo constantemente a lo largo de todo el día no dejaremos descansar a nuestros órganos encargados de digerir, metabolizar los nutrientes y eliminar los desechos de los alimentos. Es bueno para nuestros órganos otorgarles periodos de descanso, ya que mantenerlos a pleno rendimiento sin pausa puede deteriorarlos y de hecho así sucede.

Así pues, siguiendo esta idea, debemos eliminar de nuestra dieta aquellos alimentos que se han incorporado tras la aparición de la agricultura y la ganadería, como son los cereales, la leche y derivados, las legumbres y casi todos los alimentos procesados, azúcar, sal refinada, grasas hidrogenadas, etc. Estos alimentos son nuevos para nuestro organismo, y de hecho algunos de ellos sólo los llevamos consumiendo desde hace 7 generaciones, lo que trae consigo alergias e intolerancias lógicas, producidas por nuestra falta de adaptación a éstos. La evolución social e industrial que se ha producido en los últimos cientos de años ha sido demasiado rápida para ser acompañada de una evolución genética y metabólica. En contraposición, alimentos como pescados, carnes, mariscos, verduras, hortalizas, tubérculos, frutas, huevos, frutos

secos y semillas son los que siempre han sido consumidos por el ser humano. De hecho, hoy día siguen consumiéndose, por lo que no será tarea complicada disponer de ellos.

Metabólicamente hablando, podemos mencionar algunas de las diferencias que apoyan a la dieta paleolítica con respecto a la alimentación actual, como son un *mejor equilibrio ácido-base, la reducción de la carga glucémica e índice glucémico, un mayor aporte de grasas insaturadas y menor de saturadas, o mayor aporte de fibra, vitaminas, minerales y agua*. Por otro lado, reduce la ingesta de otras sustancias capaces de afectar negativamente al funcionamiento del sistema inmune, como saponinas o lecitinas, además de reducir los valores de sustancias proinflamatorias en sangre (proteína C reactiva, VSG, etc.).

Así pues, esta forma de alimentarse no sólo trata los alimentos que debemos comer, sino también cuándo debemos comerlos o en qué momento es más aconsejable la realización de actividad física, como vemos a continuación.

#### **Paleo-actividad Física:**

Nuestro organismo está genéticamente diseñado para ser seres activos, no sedentarios. Estamos adaptados a movernos en busca de comida, huir de depredadores, luchar, trepar, desplazarnos largas distancias en busca de lugares con mejores condiciones de habitabilidad, etc. Además, esta actividad física

solía realizarse en ayuno y en condiciones desfavorables, por lo que se propone que los entrenamientos que tengamos programados en nuestro día a día se realicen en ayunas o semi-ayunas (imitando la búsqueda de comida). Lo ideal es que se trate de ejercicio variado, donde alternemos entrenamientos de carrera, natación, fuerza, etc. Por otro lado, no debemos dejar de lado el entrenamiento de fuerza (casi más importante que el resto), donde incorporaremos ejercicios globales y funcionales. Combinar entrenamiento de baja-media intensidad y larga duración con entrenamientos de alta intensidad y corta duración.

#### PREMISAS PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA:

- Entrenamientos en ayunas
- Entrenamientos variados
- Incorporar entrenamiento de fuerza
- Combinar entrenamientos de media-baja intensidad y larga duración con entrenamientos de alta intensidad y corta duración.

**Para mantener una vida sana y salud óptima es tan importante la realización de actividad física como mantener unos buenos hábitos**

**alimenticios.** De hecho, la realización de ejercicio físico es la herramienta de la que disponemos para moldear nuestro cuerpo y regular nuestro organismo.

No obstante no hay que caer en el error de seguir a “rajatabla” y sin asesoramiento profesional ningún tipo de dieta o vertiente de la nutrición. Si usted es una persona que busca perder peso, ganar masa muscular o simplemente quiere conseguir mantener su salud lo más óptima posible, le aconsejo que busque profesionales de la salud que le guíen. Es cierto que tanto en el mundo de la nutrición como en el de la actividad física existe demasiado intrusismo laboral, por eso le animo a que haga esa búsqueda con ojos críticos y se cerciore de que no solamente le están vendiendo “paja” o métodos milagrosos para conseguir sus objetivos. No debe olvidar que “quien algo quiere, algo le cuesta”. En cambio, si es usted un profesional de las ciencias de la salud o quiere serlo, espero que este artículo le haya aportado una herramienta más sobre la que investigar e incorporar a su repertorio. Desde luego en mi caso, voy a seguir atento a nuevas investigaciones y actualizaciones, e iré incorporando los puntos que más se adapten a mi manera de entender la salud.

Juan Carlos Benavente

## La isla auto sostenida energéticamente

**Sostenibilidad energética en la isla del hierro constituye el primer ejemplo mundial de autosuficiencia energética, una demostración más de que España es pionera en el desarrollo de tecnologías avanzadas para el mejor aprovechamiento de esos recursos y también de su implantación a escala comercial. Esperemos que la crisis económica no despliegue sus tentáculos sobre la última fase del proyecto, ya que su funcionamiento desembocará directamente en el futuro de la tecnología renovable española.**

En el Plan de Sostenibilidad de El Hierro se recogió la idea de hacer de la isla un lugar auto sostenido energéticamente. Esta posibilidad quedó respaldada en el “Libro Blanco”, desarrollado por la Comisión Europea, en el que se cita: “se seleccionará a una serie de comunidades, regiones, ciudades e islas entre aquellas que puedan aspirar razonablemente a asegurarse la totalidad de su suministro de electricidad a partir de fuentes de energías renovables”.

Acalladas las noticias volcánicas que han llevado a la isla de El Hierro a los medios de comunicación, la isla las Canarias se prepara para atraer nuevamente la atención mediática. La razón de esta atención es que se están finalizando las obras de la central hidroeólica (integración híbrida de hidráulica y eólica) que pretende convertir a la isla en **el primer ejemplo mundial de autosuficiencia energética** con un suministro procedente por completo de fuentes renovables.

De hecho, la singularidad del proyecto ha merecido ya la visita y el reconocimiento de

expertos de lugares tan dispares como China, Estados Unidos, Noruega y la Isla de Pascua, entre otros. Estos expertos quieren intentar aplicar soluciones semejantes en zonas aisladas e insulares de sus respectivos países. Se prevé que las visitas asciendan anualmente a más de 1.000, lo que lleva a un beneficio indirecto del proyecto al producirse un crecimiento del turismo, principal fuente de ingresos de la isla.

En cuanto a la situación actual del proyecto, está previsto que la central inicie su puesta en vacío (es decir sin conectar a red) o puesta **en marcha a finales del año 2012** y su explotación comercial esté “viento en popa” (nunca mejor dicho) a principios del año 2013.

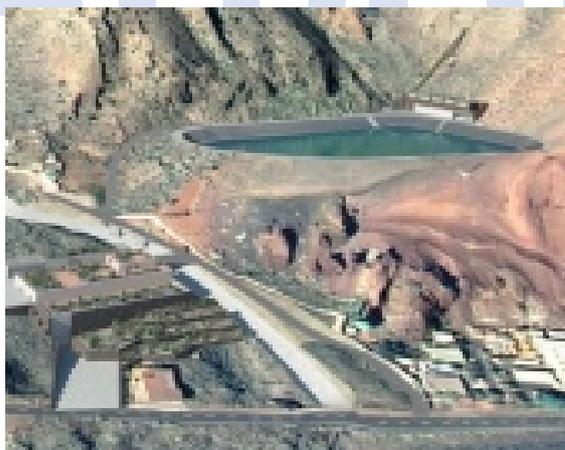
### Descripción general de la instalación

El sistema estará compuesto por dos depósitos de agua, un parque eólico, una central hidroeléctrica, una central de bombeo y una central de motores diesel ya existente (actualmente la que abastece de energía a la isla).



La idea es aprovechar el cuantioso viento que llega a la isla casi permanente mediante una central eólica de 10 megavatios, capaz de suministrar la electricidad que consumen sus 10.000 habitantes y generar, además, un exce-

dente que se empleará para bombear agua en un embalse doble reversible.



Cuando la eólica sea insuficiente la demanda eléctrica se cubrirá dejando caer el agua acumulada en el embalse superior para mover una turbina capaz de generar también 10 MW. El doble mecanismo combinado tiene principalmente dos fortalezas en su funcionamiento que inciden directamente en la garantía del suministro eléctrico y la estabilidad de la red, ya que funciona:

- Cuando el viento no sople o lo haga de forma insuficiente, evitando el inconveniente de la intermitencia (discontinuidad en su generación) que afecta a algunas energías renovables, entre ellas a la eólica.
- En horas de consumo valle, es decir por la noche cuando el consumo es menor, los excedentes generados por el parque eólico se pueden utilizar para bombear agua a niveles superiores. Haciendo funcionar la turbina de agua en picos de consumo en los que la energía generada por el parque eólico es insuficiente.

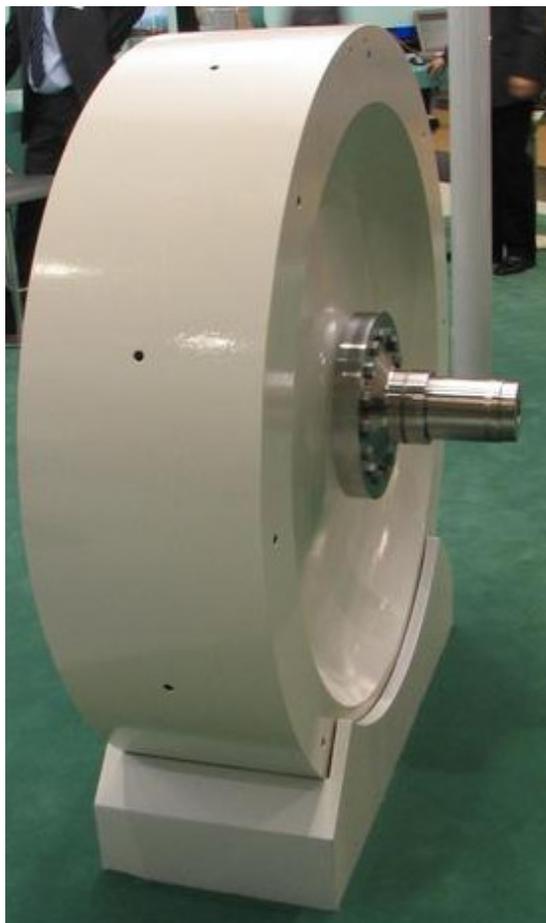
En definitiva la central hidroeléctrica aprovecha la energía potencial almacenada, aprovechando la diferencia de altura como acumulación de energía.

La central de motores diesel solamente entraría en funcionamiento en casos excep-

cionales o cuando no haya ni viento ni agua suficiente para producir la energía demandada.

El sistema de control es una de las claves ya que se ha desarrollado para gestionar el suministro eléctrico y evitar que las fluctuaciones instantáneas en la fuerza y dirección del viento no introduzcan alteraciones en la red eléctrica las cuales pueden provocar la caída del sistema y el consiguiente apagón. Es por esta razón que las turbinas de los molinos estarán dotadas de volantes de inercia que proporcionarán unos segundos de retardo o margen para amortiguar el impacto de estas fluctuaciones.

El volante de inercia únicamente aporta al sistema una inercia adicional de modo que le permite almacenar energía cinética. Este volante continúa su movimiento por inercia



cuando cesa el par motor que lo propulsa. De esta forma, el volante de inercia se opone a las aceleraciones bruscas en un movimiento rota-

tivo. Así se consiguen reducir las fluctuaciones de velocidad angular. Es decir, se utiliza el volante para suavizar el flujo de energía entre una fuente de potencia y su carga.

El siguiente paso será complementar este sistema con instalaciones fotovoltaicas y de biomasa para conseguir que el 100% provenga de fuentes renovables.

La experiencia acumulada permitirá ir implantando sistemas semejantes en otras islas del archipiélago.

### Los datos hablan por sí solos.

Como en todo proyecto **la financiación** importa y en este caso el presupuesto actual para la construcción y puesta en marcha de la central asciende a 79 millones de euros, de los cuales el IDAE (Instituto para la Diversificación y el Ahorro de la Energía) aporta 35 millones de euros, habiéndose cubierto el resto de la inversión mediante aportación de los socios privados.

Se ha evaluado por parte de la Comisión Nacional de la Energía que la generación de energía eléctrica a partir de energías reno-

vables va a suponer en los próximos 30 años de explotación un ahorro para el sistema insular de 80 millones de euros además de las ventajas sociales debidas a que el funcionamiento normal de la planta va a necesitar la contratación de técnicos altamente cualificados que se encarguen de la operación y manteniendo de las instalaciones.

En el conjunto del año, se espera que en esta primera etapa más del 75% de la energía consumida se genere con la central hidroeléctrica.

Enlaces externos de interés

<http://www.idae.es/index.php/id.700/mod.pags/mem.detalle>  
PAE/El Hierro 2012 ©. Programa de Actuaciones Especiales para la Isla de El Hierro  
El Ministerio de Industria, Energía y Turismo firma un protocolo de colaboración con El...

Manuel Rodríguez

# DESTACADOS



## NOVEDADES FORMATIVAS

- Experto en Teambulding. Gestión de Liderazgo de Grupos de Trabajo orientados a Objetivos
- Curso de Community Manager
- Curso superior de técnicas de Comunicación y Atención al público
- Curso práctico de Gestión del Tiempo y Planificación de Tareas
- Curso Superior en Gestión y Dirección de Recursos Humanos

Matricúlate On-line en [inesem.es](http://inesem.es)