



## aa por el mundo mónica gonzález gómez

“Shanghai es esa cabeza del dragón que una parte de occidente teme y otra alaba”

busca un nuevo empleo  
honduras  
conoce el claustro  
salud y deporte



nº 004

edición 2011

foto portada

Mónica González

## publicación

Oficina Antiguos Alumnos  
Universidad Carlos III Madrid

## dirección

Fundación Universidad Carlos III

## colaboraciones especiales

Juan Manuel Moreno, Emilio Olías, Rocío Zafra,  
Alfonso Barrie, Giovanna Bravar, Javier Gil-  
Casares.

## comité de redacción

Belén Arrogante, Salomé Abril-Martorell, Carlos  
Macho.

## colaboraciones

Adrián Rodrigo Castillo, Alberto Galán Granero,  
Blanca Rodrigo González, Francesco Michele,  
Irene Fernández Ramos, Leticia Fuertes Robledo,  
Lourdes Jiménez Zafra, Mónica González Gómez,  
Natalia Ponce Casares, Santiago Ordóñez Sanz,  
Vicente Palacios Madrid, Laura Mora, Daniel  
Carreira, Francisco Martínez.

## diseño e imagen

Varenga, Marketing y Comunicación

## copyright

aauc3m

## depósito legal

M-42926-2009

# índice

- 04 ● actualidad uc3m.  
nos gusta estar cerca de ti
- 12 ● aa por el mundo.  
shanghai. sueña conmigo  
Por Mónica González Gómez
- 16 ● aa por el mundo.  
honduras  
Por Francesco Michele e Irene Fernández
- 22 ● reportaje.  
de voluntaria a profesional del tercer  
sector  
Por Blanca Rodrigo González
- 24 ● artículo.  
oficina de software libre  
Por Vicente Palacios
- 26 ● derecho.  
inseguridad jurídica en la regulación del  
derecho de extranjería  
Por Natalia Ponce Casares
- 28 ● economía.  
¿rescate a españa?  
Por Alberto Galán Granero
- 34 ● emprendedores.  
eficiencia energética  
Por Lourdes Jiménez y Santiago Ordóñez
- 36 ● salud y deporte.  
cómo preparar una maratón  
Por Alfonso Barrie y Belén Arrogante

## y además...

Ginebra

Conoce el claustro

Consejos prácticos para ahorrar electricidad en casa

Cómo mejorar nuestras finanzas

Agenda y noticias

Empleo

# la comunicación y las nuevas tic

Cuántas veces, en nuestro ámbito de trabajo, nos hemos preguntado: ¿cómo se podía trabajar antes, cuando no había correo electrónico? ¿cómo os podíais comunicar?, preguntan los más jóvenes. Y por extensión, ¿cómo podíamos trabajar sin hojas de cálculo, sin Internet o sin una pantalla delante de la cara?

Y nuestros hijos, que han revolucionado el concepto mismo de la comunicación personal, que han cambiado el significado de la palabra “hablar” – para ellos hablar no implica movimiento de labios, sino de dedos – no pueden entender que antes también éramos capaces de relacionarnos sin teléfonos móviles y sin Tuenti.

Y cómo se preparaban exámenes – alumnos y profesores – sin Google, sin Wikipedia, o sin Spotify de música de fondo. Y además, las notas no llegaban por correo o por SMS, ¡había que ir a la universidad a buscar una papeleta o a leer unos listados en papel! Seguro que muchos antiguos alumnos que estáis leyendo esto, lo recordáis como propio con una sonrisa.

El correo electrónico llegó a España en la segunda mitad de la década de los 80, del siglo pasado, claro. Al principio era como un experimento de ámbito académico, y no fue hasta la década siguiente cuando su uso explotó en ámbitos comerciales y domésticos. No hace tanto tiempo, pensémoslo.



**Juan Manuel Moreno**  
Gerente – UC3M

Las primeras “páginas web”, llamadas así entonces, aparecieron también en la década de los 90 (en 1995, la primera de esta universidad). Desde entonces, sólo 16 años, las varias generaciones tecnológicas han convertido algo que era simplemente una herramienta informativa, en la base de la revolución comunicativo-social más grande desde la aparición de los teléfonos. El fenómeno Internet ha dejado de ser una tecnología fin en sí misma – ninguna tecnología debería serlo – para convertirse en la mayor “enabletechnology” existente, la plataforma que ha mejorado nuestra comunicación con herramientas como: Viber, Twitter, WhatsApp, Skype, Facebook, Tuenti, LinkedIn, ...

Ante este fenómeno sin precedentes caben muchas reflexiones desde distintos puntos de vista. Una vez constatada la velocidad de vértigo del éxito o el fracaso, la primera pregunta es ¿a dónde vamos?, y la respuesta, en mi opinión, es “nadie lo sabe hoy”. Iremos a donde decida la suma futura de los gustos y aficiones de millones de usuarios infinitesimales. ¿Qué será el Facebook del año 2015? ¿Desaparecerá Tuenti como ha ocurrido con Messenger en un par de años? ¿Pasará la moda de Twitter tras sus 65 millones de aportaciones diarias en el cuarto año de su vida? El futuro por primera vez no se decidirá en suntuosos despachos, sino en cada uno de nuestros ordenadores, o de nuestros dispositivos móviles, que esa es otra guerra muy interesante, de la que hoy no toca hablar.

Y hablando de herramientas para comunicarnos, una segunda reflexión. ¿Se está degradando el lenguaje al ser utilizado en los nuevos soportes en los que escribimos a toda velocidad y tan informalmente? ¿La gramática de comienzos del siglo XXI les parecerá rancia también a nuestros descendientes, como nos parece ahora lo que leemos de hace tres o cuatro siglos? ¿Cómo van a influir las TIC del siglo XXI en esa evolución?

Y finalmente, es evidente que ahora nos podemos comunicar mucho más fácilmente y por ello nos comunicamos mucho más, pero una cuestión de fondo interesante es ¿nos comunicamos mejor? ¿Contribuye esta explosión de herramientas y tecnologías a un entendimiento más eficaz? ¿Se está desarrollando en este momento alguna aplicación a descargar en nuestro iPhone que pueda sustituir a una mirada directa a los ojos de nuestro interlocutor cuando le hablamos?



# nos gusta estar cerca de ti

Desde la puesta en marcha del programa, la Oficina de Antiguos Alumnos ha organizado diferentes actividades en las que han participado más de 350 titulados de la UC3M, con ellas hemos pretendido acercar un poquito más la Universidad a nuestros antiguos alumnos e ir alcanzado cuotas de participación cada vez mayores

## ENCUENTROS DE ANTIGUOS ALUMNOS DE LA UC3M

### área derecho

Más de 100 alumnos de las titulaciones relacionadas con el área jurídica impartidas en la Universidad Carlos III de Madrid, se reunieron el pasado día 11 de noviembre en el Aula Magna del Campus de Getafe en el Primer Encuentro de estas características.

El Encuentro de Antiguos Alumnos estuvo presidido por el Rector de la Universidad Carlos III, D. Daniel Peña Sánchez de Rivera; D. José Pedro Pérez-Llorca, Presidente de Pérez-Llorca, D. Iván Delgado González, Socio de Pérez-Llorca y antiguo alumno de la UC3M, D. Manuel Ángel Bermejo Castrillo, Decano de la Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas y D. Ignacio Sesma, Director Gerente de la Fundación Universidad Carlos III.



### méxico

El día 19 de noviembre celebramos en México Distrito Federal el I Encuentro de Antiguos Alumnos de carácter internacional, los antiguos alumnos asistentes cenaron y sobre todo, pasaron un buen rato recordando desde la lejanía los buenos ratos pasados en la Universidad Carlos III de Madrid.

**Gilberto Ramirez Flores**  
**Carlos Alvarez Piñones**  
**Marta Fernandez Herráiz**  
**Raquel del Pozo Martínez**





## antiguos alumnos participantes en los actos de graduación

Un año más, y como así viene sucediendo desde la puesta en marcha del Programa de Antiguos Alumnos, han participado en los actos de graduación de la promoción 2009/2010, diferentes titulados destacados por sus carreras y trayectoria profesionales.

### Felipe del Campo

Licenciado en Periodismo (2003)  
Director de Marca TV

### Vicente Inoges de Dios

Licenciado en Derecho (2002)  
Services Contracts Manager en Airbus Military

### Mariano Nava Aparicio

Licenciado en Derecho y Administración de Empresas (2000)  
Director General de China Europe Investment Consulting (CHEIC)

### Juan S. Mora Sanguinetti

Licenciado en Derecho y Economía (2007) y Doctor en Historia Económica (2010)  
Economista de la OCDE y del Banco de España

### Antonio Alonso Rubio

Ingeniería Industrial (2003)  
Manager del equipo de Energy & Utilities en Capgemini Consulting

### Elena Rodríguez Martín

Titulada en Ingeniería Técnica en Informática de Gestión (1996) e Ingeniería Informática (1999).  
Directora del Área de Tecnologías Abiertas, BPM y SOA en Fujitsu Technology Solutions

## I concurso de relato corto

### oficina de antiguos alumnos de la uc3m - caja españa

La Oficina de Antiguos Alumnos y Caja España convocaron el pasado mes de julio el I Concurso de Relato Corto. La convocatoria tuvo un gran éxito de participantes ya que se han recibido 136 relatos de 120 antiguos alumnos.

El Jurado ha estado compuesto por antiguos alumnos, representantes de la Universidad, de la Fundación y de la entidad patrocinadora, Caja España (por orden alfabético): María Victoria Pavón Lucero, Guillermo Abril, Lorenzo Silva, Carlos del Amor, Marta García Aller, Belén Arroqante, Salomé Abril-Martorell y Roberto Mota.

#### Primer clasificado y ganador del concurso

Juan Enrique Vión Pérez, licenciado en Derecho (1995) por la obra Alma de Sarajevo

#### 2º clasificado

Juan José del Peral Pérez, Ingeniero Técnico Industrial en Telecomunicación, en la especialidad de Telemática (2009) por la obra Yemapel

#### 3º clasificado

Borja Mesa Sánchez, licenciado en Economía (2005) por la obra La brecha

Todos los relatos están disponibles en nuestra web:  
[www.uc3m.es/aa](http://www.uc3m.es/aa)





## II CONVOCATORIA DE BECAS DE CAJA ESPAÑA

2010

La Oficina de Antiguos Alumnos de la Universidad Carlos III de Madrid en colaboración con Caja España ha convocado 5 becas de 1.500 euros cada una, para alumnos de los Másteres de esta Universidad.

Estas becas estaban dirigidas a alumnos de los Másteres de la Universidad Carlos III de Madrid, que: no dispusieran de ningún tipo de ayuda o prestación económica, tanto de la propia Universidad como externa, y que fueran antiguos alumnos de la Universidad.

Se recibieron 49 solicitudes y han sido concedidas a:

**Javier Moya Amador**

Titulado em Ingeniería Informática (2008) y estudiante del Máster en Ciencia y Tecnología Informática

**Carmen Pérez-Sauquillo Muñoz**

Licenciada en Derecho y Ciencias Políticas y de la Administración (2008) y estudiante del Máster en Estudios Avanzados en Derechos Humanos

**M<sup>a</sup> José Hernández Villalba**

Licenciada en Humanidades (2009) y estudiante del Máster en Herencia Cultural

**Ovidio Mayor Eslava**

Licenciado en Ciencias del Trabajo (2005) y estudiante del Máster en Dirección de Recursos Humanos

**Guillermo García Cubero**

Titulado en Ingeniería Técnica em Informática de Gestión (2008), titulado del Máster en Derecho de la Seguridad Social (2009) y estudiante del Máster en Ingeniería Informática

### AVANCE DE ACTIVIDADES PARA ANTIGUOS ALUMNOS

**II Torneo de Pádel**

21 de mayo en la Ciudad de la Raqueta de Madrid

**Encuentro de Antiguos Alumnos  
Área Ingeniería**

16 de junio en el Campus de Leganés



# queremos ser tu amigo

¿Quieres contribuir a que la Universidad Carlos III de Madrid se convierta en una de las universidades de referencia a nivel mundial?

¡Anímate! Solicita información en:  
[amigos@fund.uc3m.es](mailto:amigos@fund.uc3m.es)

## VISITAS A MUSEOS

Se han organizado dos visitas: el 19 de noviembre al Museo Thyssen Bornemisza a la exposición temporal Jardines Impresionistas y el día 21 de enero a la exposición sobre Rubens en el Museo del Prado, las visitas fueron guiadas y asistieron un total de 36 personas (antiguos alumnos y acompañantes).





## trayectorias y nombramientos

desde octubre 2010

### **Alfredo Vasallo Cañas**

Licenciado en Derecho y Administración y Dirección de Empresas (2005).

Asociado en Matlin Associates.

### **Epifanía Pascual Benavides**

Licenciada en Derecho y Economía (2001).

Responsable de Habbo de Sur de Europa y Sudamérica.

### **Víctor Barriga Lucas**

Diplomado en Ciencias Empresariales (2000) y licenciado en Ciencias Actuariales y Financieras (2002)

Gerente Actuarial Senior de RGA Re International Ibérica.

### **Felipe del Campo Pardo**

Licenciado en Periodismo (2003).

Director de Marca TV

### **David Heras Serrano**

Licenciado en Administración y Dirección de Empresas (1994) y titulado del Máster en Análisis Financiero (1996)

Director General de Hiscox España.

### **Elena Gómez Lozano**

Licenciada en Derecho (2003)

Secretaría del Ayuntamiento de Almagro (Ciudad Real)

### **Blanca Zayas Ramos**

Licenciada en Economía (1999).

Responsable de Comunicación y Relaciones Externas en Tripadvisor España.

### **Noelia Melero Muñoz**

Licenciada en Humanidades (2005), Periodismo (2007) y Comunicación Audiovisual (2010)

Directora de Comunicación y Marketing en Travel Loop.



## antiguos alumnos que participan en la revista nº 4

### **Adrián Rodrigo Castillo**

Licenciado en Periodismo (2008)

### **Alberto Galán Granero**

Licenciado en Administración y Dirección de Empresas (1999) y Economía (2002)

### **Blanca Rodrigo González**

Licenciada en Administración y Dirección de Empresas (1997)

### **Francesco Michele**

Titulado del Máster en Acción Solidaria Internacional de Europa (2007)

### **Irene Fernández Ramos**

Licenciada en Derecho (2007)

### **Leticia Fuertes Robledo**

Licenciatura en Derecho y Administración de Empresas (2008)

### **Lourdes Jiménez Zafra**

Titulada en Ingeniería Técnica Industrial: Electrónica Industrial (2000)

### **Mónica González Gómez**

Licenciada en Periodismo y Comunicación Audiovisual (2008)

### **Natalia Ponce Casares**

Licenciada en Derecho y titulada del Máster en Acción Solidaria Internacional de Europa (2005)

### **Santiago Ordóñez Sanz**

Titulado en Ingeniería Técnica Industrial: Electrónica Industrial (2001)

### **Vicente Palacios Madrid**

Titulado en Ingeniería Informática de Gestión (1997), Ingeniería Informática (2000), Máster en Investigación en Documentación (2007) y Doctorado en Documentación: Archivos y Bibliotecas en el Entorno Digital (2010)

Si quieres colaborar en la revista, ponte en contacto con nosotros:

[aa@uc3m.es](mailto:aa@uc3m.es)





# consejos prácticos para **ahorrar** electricidad en casa

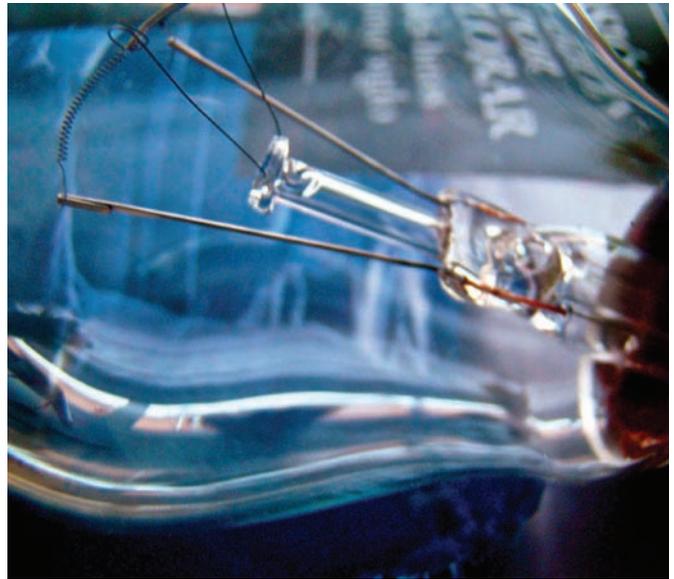


Foto: Giovanna Bravar

## Buen aislamiento

Una vivienda mal aislada representa una gran pérdida energética, por ello es recomendable que las ventanas estén bien selladas, una ventana de doble cristal supone un ahorro de hasta 350 kWh al año.

## Algo tan simple como apagar las luces

Es importante que se apaguen las luces siempre que se abandona una habitación o que sustituyamos una bombilla incandescente por otra de bajo consumo, se ahorran hasta 400 W.

## Comprar bien los electrodomésticos, ¡atención a su clasificación energética!

Esta clasificación podemos encontrarla en las etiquetas de energía, que nos indicarán el consumo de energía en condiciones normales por año o por ciclo y su ruido. En el caso de los lavaplatos y lavadoras también nos indicará el consumo de agua y su eficiencia en el lavado y secado. La categoría A++ es la mayor eficiencia energética, y la categoría G la de más elevado consumo. Asimismo, conviene saber por ejemplo que una nevera con dispensador de hielo consume un 20% más, así como una nevera con doble puerta también consume más que una con puerta única.

## Cuidado con los aparatos en "stand by"

Desenchufar los electrodomésticos cuando no están en funcionamiento también es una gran medida de ahorro, ya que cuando éstos están en posición de espera o "stand by" también están gastando energía. Quizás un hábito que debemos asumir es apagar la regleta de enchufes por la noche o en nuestra ausencia. La TV consume mientras está preparada para activarse a golpe de mando: apaga el botón de encendido.

## Sube la temperatura del aire acondicionado

En verano, también es posible ahorrar energía, simplemente por cada grado que subimos la temperatura del termostato del aire acondicionado, podemos llegar a ahorrar un 7% de energía eléctrica.

## Llena el lavavajillas y la lavadora

Consumirás menos agua, menos detergente y menos electricidad. Lavar con agua fría y con el tambor lleno permitirá más ahorro en el uso de tu lavadora.

## Eficiencia al cocinar

En la cocina también es posible ahorrar, por ejemplo: mantener las ollas y sartenes siempre tapadas; las ollas a presión o rápidas hace que gastemos menos y además los alimentos conservan mejor las propiedades; apagar la cocina eléctrica 5 minutos antes de acabar la cocción, son algunas de las medidas que podemos adoptar.

## Pilas vs electricidad

Es recomendable escoger aparatos que no dispongan de relojes o termómetros eléctricos, son preferibles los aparatos que funcionan con pilas recargables.



Universidad  
Carlos III de Madrid  
www.uc3m.es

## PRoGrAMación



# iNviErNo pRiMaVerA 2011

**15** 20 h  
ENE Teatro

## LOs NEgRoS

DE JEAN GENET. DIRECCIÓN MIGUEL NARROS

**22** 20 h  
ENE Cabaret Lírico

## BanALitÉS y ViANALitÉS

DE ENRIQUE VIANA

**19** 19 h  
FEB Ópera para niños  TEATRO REAL

## eL GAtO CoN BOtAs

TEATRO REAL

**AUDITORIO** AULA DE LAS ARTES  
Avda. de la Universidad, 30 28911 Leganés  
www.uc3m.es/auditorio tel. 916 249 182



**25** 20 h  
FEB Daza Butoh

## KaTsuRa kAn y MaYte VaOS

**26** 20 h  
FEB

Obra visual de teatro con objetos

## CUttLaS, AnATomÍA de uN PiStOLerO

BASADA EN LOS COMICS DE CALPURNIO

**5** 20 h  
MAR Teatro

## EL A v a R o

DE MOLIÈRE. CENTRO DRAMÁTICO NACIONAL

**19** 20 h  
MAR Concierto (EE.UU.)

## CCSSU SinGeRs y TaLLer CoRal cON JaViER BuSto

**26** 20 h  MAR

Zarzuela de magia disparatada

## ¿ Q u o V a D i s ?

**2** 21 h  
ABR

Serenata para orquesta mecánica

## ToRN dE NiT

CABO SAN ROQUE

**9** 21 h  
ABR Concierto

## DeLAFé y LAs FloRes AzULes

## FESTIVAL DE DANZA UNIDANZA

**13** 20 h  
ABR Danza

## LiMiTs

MANUEL RODRÍGUEZ

**14** 20 h  
ABR Danza

## UnA PaLaBRa

LA PERMANENTE

**15** 20 h  
ABR Danza

## KRatiMosHA

AMALIA FERNÁNDEZ

**7** 20 h  
MAY Teatro

## DÍAS EsTuPEndoS

CENTRO DRAMÁTICO NACIONAL

**21** 19 h  MAY Danza TEATRO REAL

## CaRMen RePlay

TEATRO REAL



 **entradas.com**  
902 488 488

 **UC3M**  
CAMPUS DE EXCELENCIA  
INTERNACIONAL

# emilio olías ruiz

## catedrático de tecnología electrónica



Doctor Ingeniero Industrial y Catedrático de Tecnología Electrónica. Se incorporó a la UC3M, desarrollando actividades en diferentes materias; específicamente en aplicaciones de la Electrónica a la Energía Solar Fotovoltaica. Ha sido Director de Departamento, Subdirector de la Escuela Politécnica Superior y ocupa el cargo de Director de la misma, desde 2004. Ha trabajado en Bull (España), en la Universidad Politécnica de Madrid y en la Universidad Nacional de Educación a Distancia.

**¿Cómo y cuándo llegaste a la Universidad Carlos III de Madrid?** Me ilusioné con el proyecto y no fue difícil convencerme. Vine desde la Universidad Politécnica de Madrid. Fue en 1994, cuando la Escuela Politécnica Superior estaba poniendo en marcha el Campus de Leganés.

**¿Qué crees que hace interesantes tus asignaturas?** En poco más de sesenta años, la Electrónica ha pasado de ser una aventura a una realidad muy útil y necesaria. Esto supone un gran atractivo para estudiantes y profesores y permite aportar soluciones en casi todos los ámbitos.

**¿Cuáles son las áreas que más te interesan?** La Electrónica de Potencia, manejando corrientes, tensiones y frecuencias en un amplio rango y todo lo que tenga que ver con la transformación de la energía del sol en electricidad, es decir, la Energía Solar Fotovoltaica.

**Una conclusión interesante de alguno de tus últimos estudios** Hemos encontrado resultados muy satisfactorios en la evolución de los equipos electrónicos que conectan los paneles fotovoltaicos a las redes de distribución de energía eléctrica y una mejora en prestaciones importante, que debe continuar.

**Cuéntanos una anécdota de tu experiencia docente** Tengo muchas. Si he de elegir una, cuando estás es-

perando un vuelo, en algún aeropuerto y se te acerca alguien que dice haber sido alumno tuyo. Es muy gratificante ver a los que fueron estudiantes ocupando puestos de responsabilidad.

**Te defines como una persona.... ¿Porqué?** Comprometida. Dedico mucho tiempo y me involucro en las actividades de las que soy responsable. Intento ponerme en el lugar de los demás para proponer actuaciones a medio y largo plazo. Me gusta ser constructivo y positivo.

**¿Tienes alguna asignatura pendiente?** Aprendo todos los días y procuro estar muy receptivo. Afortunadamente, la UC3M me ha puesto en contacto con compañeros excelentes, tanto profesional como personalmente, a los que respeto y admiro.

**Último libro que te has leído y un libro que recomendarías** Obras Completas de Miguel Hernández, aprovechando la celebración del centenario de su nacimiento. Como acabar de una vez por todas con la cultura, escrito por Woody Allen, es un libro que siempre tengo en mi mesilla de noche virtual.

**Algo que desearías con todas tus fuerzas....** Seguir disfrutando con mi trabajo, mi familia, mis amigos y mis aficiones y que todas las demás personas también pudieran hacerlo. Mejorar los desequilibrios sociales es una inquietud personal que trato de atender en mi actividad cotidiana.

**Una palabra que borrarías del diccionario** Despreciar. Cuando una persona desprecia a otra, comienza un proceso que suele terminar en problema. Procuro ejercitar la comprensión y el respeto hacia los demás, porque todos podemos aportar algo que merece la pena aprovechar.



# rocío zafra espinosa de los monteros

## profesora del área de derecho procesal

Licenciada en Derecho por la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla en 2001. Doctora en Derecho por la UPO en 2007. En la actualidad, es Profesora del Área de Derecho Procesal de la Universidad Carlos III de Madrid y Subdirectora del Colegio Mayor "Fernando de los Ríos".

**¿Cómo y cuándo llegaste a la Universidad Carlos III de Madrid?** Llegué a la Universidad Carlos III de Madrid, tras cuatro años de Profesora Ayudante en la Universidad Pablo de Olavide Sevilla y una vez finalizados mis estudios de doctorado.

**¿Qué crees que hace interesantes tus asignaturas?** La actualidad. Es decir, continuamente, podrán ver la aplicación práctica de los conocimientos que adquieran.

**¿Cuáles son las áreas que más te interesan?** El sistema judicial español (asignatura que imparto actualmente) y el derecho procesal penal, en concreto, la investigación del hecho delictivo.

**Una conclusión interesante de alguno de tus últimos estudios.** Sin perjuicio de tener otras más recientes, me referiré a mi tesis doctoral que trata sobre la infiltración policial como técnica de investigación circunscrita a la criminalidad organizada.

**Cuéntanos una anécdota de tu experiencia docente.** La mejor anécdota de mi experiencia docente es el cariño que recibo de mis antiguos alumnos y que me da fuerzas para esforzarme cada día más.

**Te defines como una persona.... ¿Porqué?** Persistente. Creo que en la vida hay que aprender que tras una

caída te tienes que levantar, aún más alto que antes y si vuelves a caer, volver a levantarse.

**¿Tienes alguna asignatura pendiente?** Muchas, tanto personales como profesionales, y espero poder aprobarlas y con nota.

**Último libro que te has leído y un libro que recomendarías** El último libro que he leído: De los amores negados de Ángela Becerra.  
Un Libro que recomendaría: La mujer de los mil secretos de Barbara Wood.

**Algo que desearías con todas tus fuerzas.** Es algo imposible, así que mejor me lo reservo.

**Una palabra que borrarías del diccionario** Más que del diccionario la borraría de las personas: la hipocresía, desgraciadamente, hay mucha.





aa por el mundo

# shanghai

# sueña conmigo



**MÓNICA GONZÁLEZ GÓMEZ.** Licenciada en Periodismo y Comunicación Audiovisual por la UC3M

**Terminó la carrera y decidió probar suerte en otro país. En 2009 compró un billete solo de ida a China, con perspectiva de quedarse dos años. En este tiempo ha publicado reportajes en varios periódicos y revistas de tirada nacional y también ha redactado varias guías de viaje para la editorial Anaya. El año pasado le surgió la oportunidad de crear el Departamento de Comunicación del Restaurante Martín Berasategui en Shanghai y, aunque sueña con poder volver a España, por el momento siente que tiene mucho que experimentar en China**

Cierra los ojos. Si te pregunto por China, ¿qué imaginas? Una sociedad apegada al comunismo, casas bajas que dibujan los hutongs, rollitos de primavera en cualquier restaurante de la esquina e innumerables tiendas de "todo a un euro". Excepto la última idea, todo lo demás es ficción, sobre todo en las grandes ciudades y más concretamente en Shanghai.

### Shanghai es esa cabeza del dragón que una parte de occidente teme y otra alaba

Veinte millones de personas se levantan cada mañana en lo que se considera el núcleo más cosmopolita del país. Aquí, el comunismo se mantiene en las oficinas mientras que las calles se disfrazan de un capitalismo feroz que no vislumbra final, o al menos una parada en el camino. Shanghai es esa cabeza del dragón que una parte de occidente teme y otra alaba. El tiempo corre, y más en algunos lugares. Nos preguntamos qué sería de esta ciudad hace poco más de cien años, cuando lo que ahora se conoce como Pudong, o distri-

to financiero, era un lodo de barro y no se atisbaba una luz de esperanza. Durante todo el siglo XX se convirtió en el refugio de migraciones provenientes de múltiples países, de conflictos armados, ocupaciones niponas y de revoluciones internas que acabaron con el orden del país y, por extensión, de Shanghai. A día de hoy, en el año 2011 muchos se atreven a compararla con la popular ciudad de Nueva York. Sin embargo, el río Huangpu que cruza la ciudad de norte a sur crea un doble skyline que la convierte en única.

"Por encima del agua", como su nombre indica literalmente, duerme una población que comprueba cómo su país avanza peldaños en la escala mundial del poder. Mientras que

### Los hutongs se derrumban para construir un nuevo centro comercial

otras naciones europeas perviven en una crisis que está afectando a millones de personas, el último crecimiento anual del PIB de China se situó en más de ocho puntos.



La estampa de la ciudad cambia a pasos agigantados. Los hutongs se derrumban para construir un nuevo centro comercial, por si no tuviesen suficientes, y se levantan modernos edificios de viviendas que apuntan al cielo hasta la planta 30. Como consecuencia, la burbuja inmobiliaria parece que ha rodado de Occidente a Oriente, aunque aparentemente se están poniendo las medidas necesarias para evitarlo.

Los shanghaireses, ven cómo poco a poco su nivel de vida mejora. Ellos son conscientes de que hay que trabajar duro para llegar a ser alguien, para llegar a su sueño. Algunos ya han llegado a la meta de esta maratón en Ferrari, otros acaban de salir pedaleando su bicicleta. No hay momento para descansar, la ciudad comienza los días sin aliento, agota más observar cómo circulan desde fuera que circular con ellos.

Cuando viajas a Shanghai, pronto te das cuenta que la porción de su cultura exportada es insignificante comparado con lo que descubres en un solo día desde que bajas del avión.

### Un manjar gastronómico son las dim sum o xiaolongbao, unas empanadillas cocidas rellenas de cerdo, gambas, cangrejo o verduras

Una de las mayores decepciones es comprobar que el rollito de primavera y el pollo al limón son todo adaptaciones a nuestros gustos occidentales. Los únicos rollitos se sirven en restaurantes vietnamitas y son de un tamaño considerablemente más pequeño. Un manjar gastronómico son las dim sum o xiaolongbao, unas em-

panadillas cocidas rellenas de cerdo, gambas, cangrejo o verduras que en ningún lugar estarán tan buenas como en su propia tierra. Mientras que los tallarines se utilizan como base a cualquier comida, la cerveza Tsingtao de 600 ml sacia la sed de los comensales. Pero en la variedad está el gusto y para los estómagos más exquisitos, a la par que escépticos a la comida china, hay un gran abanico de buenos restaurantes occidentales. La mayoría situados en el Bund o en la Concesión Francesa.

Al contrario que Beijing, donde hay monumentos por doquier y se ha convertido en un paraíso para los historiadores, Shanghai es una ciudad para ser caminada. Se cuentan con los dedos de una mano sus lugares emblemáticos, pero puedes pasear por estrechas calles y descubrir el contraste que hace tan peculiar a este rincón del planeta. Debido a



las migraciones de otros países occidentales durante la primera mitad del siglo XX, se concedieron varias áreas de asentamiento a franceses, ingleses y americanos. Hoy en día, la concesión francesa es la más elegante y clasista de todas.

Hay lugar para las compras en Nanjing Lu, la calle comercial más grande del mundo. Una avenida que corta de oeste a este el lado que queda a la izquierda del río Huangpu. Partiendo la calle en dos se encuentra la Plaza del Pueblo, un área cuadra-

da de grandes dimensiones que fue el hipódromo de los ingleses y que hoy alberga el Museo de Shanghai, el Museo de Planificación urbana y el Teatro Nacional. Lo que continúa de Nanjing Lu es un tramo peatonal repleto de luces y sonidos que no faltan en las instantáneas de los turistas que viajan hasta aquí. Al final, al toparse con el río, se conserva lo que viene llamándose el Bund, una hilera que bordea la orilla este del río de edificios que datan de principios del siglo XX. Embajadas, bancos nacionales e importantes sociedades que ayuda-



ron a impulsar el rápido crecimiento de Shanghai. A un lado del Huangpu, el pasado, al otro, el futuro. Un futuro confiado en el distrito financiero de Pudong que lidera la famosa Perla de Oriente (edificio de la televisión china), Jin Mao (con su forma abstracta de pagoda) y el ShanghaiWorldFinancial Centre, un edificio de 492 metros de alto que ofrece unas vistas espectaculares de toda la ciudad.

Si en Pudong uno se topa con los edificios más modernos, en el casco antiguo se mantienen los jardines de estilo clásico oriental y las pequeñas tiendas locales, eso sí, no obvian el margen de beneficio que obtienen con el turismo. Es en el jardín Yu y sus inmediaciones donde están las casas de tejados terminados en punta y puertas de madera con grabados. Se dice que es también aquí donde se comen las mejores dim sum, la cola siempre es interminable y el sabor no tiene desperdicio alguno.

Muchos son los que vienen, pero pocos los que se van. Shanghai engancha, ya sea por la ciudad o por su cultura. Cada vez con más frecuencia, los occidentales venimos a trabajar, a forjar un futuro que vemos imposible en nuestro país. Nosotros estamos en época de crecer profesionalmente y ella está creciendo. ¿Qué mejor lugar para intentarlo?





# honduras

"en honduras fuimos  
conscientes del privilegio  
que supone vivir sin miedo"



**Somos Francesco e Irene, italiano y española, 29 y 25 años. Nos conocimos en Perugia, donde Irene hacía su año Erasmus en la facultad de Derecho y Francesco terminaba sus estudios en 'Comunicación Internacional'. Unos meses más tarde, fue Francesco el que se desplazó a Madrid a estudiar a la UC3M el Máster de Acción Solidaria en Europa mientras Irene terminaba sus estudios de Derecho en la misma Universidad**

Cuando en Junio de 2007, a través de las prácticas del Master, a Francesco le ofrecieron irse a trabajar a Honduras con la ONG Asamblea de Cooperación por la Paz, ambos pensamos... ¡por qué no! En el caso de Francesco, Honduras significaba poner cara a miles de palabras y teorías sobre el generalizado concepto de desarrollo. Y en el caso de Irene, recién licenciada, con un saco de buenas intenciones y una curiosidad pujante por el mundo de la cooperación al desarrollo que se podría llamar vocación.

Honduras es conocida a nivel internacional sólo debido a desastres naturales –los huracanes y tormentas que azotan el país regularmente, como el 'Mitch' que en el año 98 destruyó cerca del 80% de las infraestructuras del país, dejando a su paso alrededor de 6.500 muertos y varios miles de desaparecidos-, a algún que otro desliz político o a desgraciados acontecimientos políticos como el golpe de Estado que tuvo lugar en 2009.

**Honduras es uno de los tres países más pobres de América Latina junto con Haití y Bolivia, un 60,2% de los hogares viven bajo el umbral de la pobreza y un 29,7% de la población vive con menos de 2\$ al día**

Pero a pesar de esto, poco se sabe de este pequeño país centroamericano de aproximadamente 7 millones ochocientos mil habitantes. Honduras es considerado un país de desarrollo medio y ocupa el puesto 112 en la clasificación que realiza el PNUD (Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo), de los 182 totales. España ocupa el puesto número 15. Honduras es uno de los tres países más pobres de América Latina junto con Haití y Bolivia, un 60,2% de los hogares viven bajo el umbral de la pobreza y un 29,7% de la población vive con menos de 2\$ al día.

El primer año allí lo pasamos en San Pedro Sula, ciudad industrial situada al Norte del país con una media de

35°C todo el año y un 90% de humedad. Irene empezó a colaborar de forma voluntaria con Asamblea de Cooperación por la Paz (ACPP) en la identificación de un proyecto de lucha contra la corrupción y unos meses más tarde, cuando el proyecto fue aprobado por la Agencia Española de Cooperación Internacional, pasó a formar parte con Francesco y María José, una compañera de Extremadura, del equipo de ACPP en Honduras.

**Honduras, al igual que todo el istmo centroamericano, sufre un grave clima de violencia e inseguridad**

Honduras, al igual que todo el istmo centroamericano, sufre un grave clima de violencia e inseguridad. Al problema de las maras –pandillas de crimen organizado- se le une el auge del narcotráfico y su vinculación a centros de poder político y público. Esta violencia además se ha recrudecido durante el último año tras el golpe militar y la represión a los activistas de los movimientos sociales, desapariciones y ejecuciones están a la orden del día. De nuevo, estos datos sombríos pasaban a nuestra vida cotidiana y cuando caía el sol –implacable a las 6 de la tarde durante todo el año- el silencio de la noche sólo interrumpido por alguna sirena o disparo furtivo nos recordaba que no éramos bienvenidos en las calles. A diario en las páginas de sucesos se pueden leer noticias de asesinatos cuyo móvil es simplemente el robo de un teléfono.

El trabajo de ACPP en Honduras consistía –y consiste- en la gestión de proyectos de desarrollo en colaboración con diversas organizaciones locales. Estos proyectos se centran en el desarrollo rural –atención de necesidades primarias básicas a través de la construcción de viviendas dignas, escuelas y de seguridad alimentaria a través de la construcción de huertos y gallineros-, la educación sexual y la prevención del VIH-SIDA y la promoción de los Derechos Humanos.

En la práctica suponía mucho trabajo administrativo y técnico en la oficina pero también implicaba, y esta es la

parte que le da un sentido real a nuestro trabajo, la visita 'a terreno', el seguimiento de los proyectos, el contacto directo con la realidad de esas comunidades rurales que a menudo carecían de agua corriente, electricidad y de la mayoría de los servicios básicos. Tras horas por caminos embarrados, pendientes en las que los 4x4 casi sudaban del esfuerzo, podíamos acceder a lugares prácticamente incomunicados.

## Tegucigalpa, esa ciudad de las mil colinas, con un aeropuerto no apto para cardíacos

Uno de los momentos más emotivos eran las inauguraciones de los proyectos, especialmente los proyectos de vivienda. Los campesinos y campesinas pasaban 21 meses construyendo las que serían sus casas. Por grupos y con la ayuda de algunos albañiles y un maestro de obras. Era un camino no exento de dificultades, las temporadas de lluvias y el duro trabajo del campo hacían que el ánimo de la gente a veces decayera, pero el sueño de dejar de 'mojarse en la cama cuando llueve' o la posibilidad de que sus hijos crecieran sin enfermedades respiratorias gracias a unas hornillas que permitieran que el humo de la cocina saliera fuera de la casa, les empujaba hasta el gran día, la inauguración. Había bailes y música, almuerzo para todos (arroz, frijoles y pollo en la mayoría de los casos) y la imagen ya lejana de esas casas de bahareque en las que no tendrían que vivir ya jamás.

## A las 6 de la mañana, hora hondureña, el teléfono móvil sonó y una voz desde España nos comunicó que los militares habían sacado por la fuerza al presidente, Manuel Zelaya, de la residencia presidencial

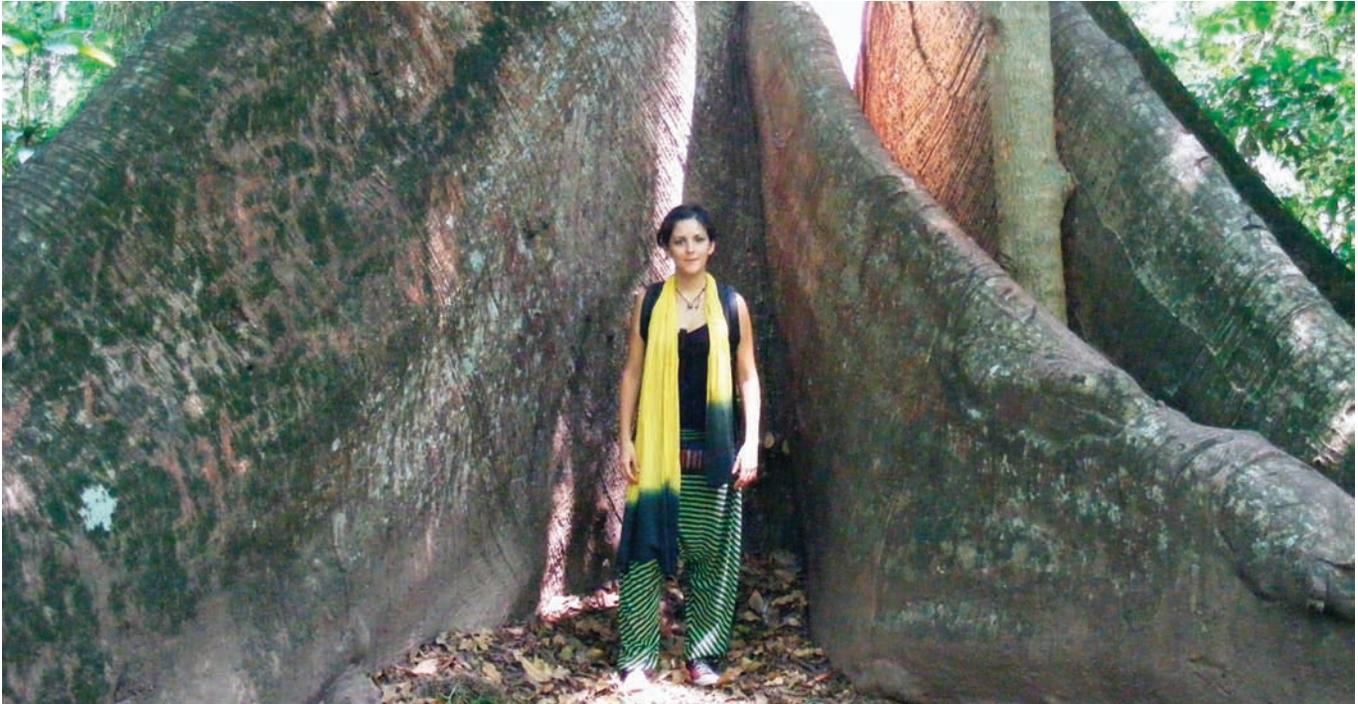
El tiempo en Honduras pasaba volando y al año de estar allí la sede de ACPP cambió a Tegucigalpa, la capital del país. Así también pasamos a estar más cerca de las instituciones del Estado y de las demás ONG's. El cambio también estuvo motivado por razones de seguridad, puesto que San Pedro estaba viviendo una preocupante escalada de violencia que dificultaba nuestro trabajo y nos exponía a veces a un riesgo innecesario. En Tegucigalpa, Francesco asumió el papel de Coordinador de país y el equipo dio un vuelco con la entrada de dos nuevas personas.



Tegucigalpa, esa ciudad de las mil colinas, con un aeropuerto no apto para cardíacos, nos dio la bienvenida y nos acogió en una casa en el barrio 'La Leona', con unas cuestas interminables y el único parque de la ciudad, donde aún al caer la noche se podían ver a niños jugando tranquilos. Tegucigalpa, una ciudad sin aceras para caminar, una ciudad en la que siempre era primavera, con un trazado incomprensible y un tráfico demencial.

El 29 de Junio de 2009 Honduras sufrió un vuelco y nuestra vida y trabajo dieron un giro de 360°. A las 6 de la mañana, hora hondureña, el teléfono móvil sonó y una voz desde España nos comunicó que los militares habían sacado por la fuerza al presidente, Manuel Zelaya, de la residencia presidencial. Tras colgar el teléfono y comprobar que no había luz, ni agua y que las comunicaciones telefónicas habían sido cortadas, empezamos a oír 'cazas' sobrevolando nuestras cabezas, y de repente fuimos conscientes de que algo grave estaba sucediendo.





Fueron días y meses de incertidumbre, revueltas en las calles, violencia, represión, intentos fallidos de Zelaya por regresar al país. Pero también fueron días y meses para la esperanza; con toda la comunidad internacional apoyando a Zelaya, la creación del Frente Nacional de Resistencia Popular contra el Golpe de Estado, supuso un antes y un después en un país que había sido desmovilizado en los años 80 –años en los que EEUU armó la ‘contra’ nicaragüense desde Honduras, ahorcando y aniquilando de paso a la mayoría de los movimientos sociales y de izquierdas del país-.

A nivel personal y profesional, el golpe de Estado supuso un impulso y una nueva motivación, abrió la posibilidad de trabajar con nuevas organizaciones para reforzar la defensa de los derechos humanos.

Aquellos convulsos meses nos hicieron enfrentarnos, a una decisión, esta decisión marcaba un camino de regreso, o mejor dicho, un punto de inflexión: un adiós a

Honduras y un nuevo paso adelante sin rumbo aún determinado. Antes del golpe la decisión estaba ya tomada, después de más de un año y medio, ambos consideramos que algo fundamental en este trabajo es mantener la coherencia y evitar “sentirse esencial”.

En Honduras en aquel momento la situación iba –y sigue yendo- de mal en peor y el trabajo que estábamos llevando a cabo con la organización tenía mucho que recorrer y estaba lejos de considerarse concluido. Sin embargo, nuestras vidas vibraban fuerte, empujándonos hacia otros caminos, lejos de esa tierra que tanto nos había dado y tanto nos estaba haciendo crecer. Cogimos dos aviones diferentes pero con una misma dirección, Líbano. En Honduras dejamos una parte importante de nosotros, pero también nos llevamos una maleta llena de recuerdos, experiencias y sonrisas. Honduras sigue allí, olvidada y con un grupo de personas que le roban el alma. Nosotros ahora estamos aquí, en Beirut, dándole un nuevo rumbo a lo que allí empezamos.

**IRENE FERNÁNDEZ RAMOS.** Es licenciada en Derecho por la UC3M (2007). Se especializó en Derecho de la Inmigración y el Refugio para después pasar a trabajar como técnica de proyectos de cooperación al desarrollo para la Asamblea de Cooperación por la Paz en Honduras. En el último año se ha especializado en Cooperación Cultural y trabaja en el Líbano en un proyecto de cooperación cultural con los refugiados palestinos.

**FRANCESCO MICHELE.** Es licenciado en Comunicación Internacional y Relaciones Internacionales por la Universidad de Perugia, se especializó en Cooperación al Desarrollo a través del Master de Acción Solidaria Internacional de Europa en la UC3M (2007) y ha trabajado como técnico de proyectos y coordinador de país para Asamblea de Cooperación por la Paz en Honduras y en el Líbano. Se ha especializado en el campo de la gobernabilidad.



Soy madrileña y hace ya dos años que me gradué en Derecho y Administración y Dirección de Empresas después de cuatro años en el Campus Getafe, uno en Warwick (Reino Unido) como estudiante Erasmus, y uno en Arkansas (EEUU) como estudiante de intercambio.

No fue una decisión fácil cuando, dos meses antes de finalizar los estudios, Procter & Gamble me comunicó la oferta en los headquarters de Suiza como Analista Financiero. Significaba empezar mi carrera profesional en un país distinto, en una ciudad de

**Ginebra es una ciudad de menos de 200.000 habitantes, a hora y media de Lyon en coche y cuatro horas de Paris en tren**

lengua francesa, sin conocer a nadie, con mi pareja en Alemania y mi familia y amigos en Madrid...por lo que el reto me pareció interesante y tras pensarlo un par de semanas, di un gran y (casi) convencido sí como respuesta. Después de casi dos años en Ginebra, sigo pensando que no podría ser más feliz de lo que soy, ni estar más satisfecha de lo que estoy en ningún otro lugar del planeta.

Ginebra es una ciudad de menos de 200.000 habitantes, a hora y media de Lyon en coche y cuatro horas de Paris en tren, internacional por excelencia, y clasificada entre las tres ciudades del mundo con mejor calidad de vida. Tiene un ritmo de vida muy tranquilo (sobre todo los fines de semana cuando cientos de Europeos regresan a sus países), es sede de decenas de organizaciones y empresas internacionales (Naciones Unidas, OMS, Cruz Roja, OIT, CERN...)

y está llena de cultura, naturaleza e historia.

La gente es tranquila y respetuosa, y acepta con normalidad la gran cantidad de comunitarios que residimos en Suiza. Se pronuncia un francés más pausado que en Francia, por lo que es el sitio ideal para aprender a

**La fondue y la raclette fromage constituyen la "dieta" de invierno**

hablarlo. La gastronomía es una mezcla entre la comida francesa, italiana y alemana, y desde mi punto de vista han sabido escoger lo más particular de cada una de ellas. La fondue y la raclette fromage constituyen la "dieta" de invierno, y es preferible venir-se con la idea de que el queso es una constante en cada plato. Lo cierto es que aunque de vez en cuando echo de menos la comida en España...no



puedo quejarme de la cocina Suiza.

Los fines de semana de invierno las calles están totalmente vacías, ya que estamos a menos de una hora de maravillosas pistas de esquí suizas y francesas (incluyendo el maravilloso Mont Blanc a menos de una hora de distancia). O bien se practica esquí, o se renuncia a tener vida social durante estos meses. Además, el tiempo es frío, nublado y llueve o nieva la mayor parte del otoño e invierno, por lo que subir a más de 2.000 metros y ver un sol espléndido durante todo el fin de semana, es una sensación inexplicable.

En verano es el caso contrario, la ciudad está llena de gente que disfruta del lago de Ginebra (el mayor lago de Europa Occidental) con paseos soleados y cálidos a sus orillas, bañándose en sus playas o navegando por sus inmensas aguas.

Definitivamente no es una ciudad para vivir la fiesta y ambiente nocturno, sino que es un lugar para disfrutar de una gran calidad de vida, paisajes de ensueño, y practicar una vida saludable en la que los deportes acuáticos y de montaña son la mayor diversión en cada estación del año.

Cuando me preguntan si echo de menos o no vivir en España, la respuesta medio sincera que siempre doy es "a veces". La respuesta sincera que nunca doy, es "no". Para mí lo importante es saber disfrutar del momento y circunstancias, y rodearse de personas que me hacen y a las que hago feliz. La comida, el tiempo, la vida nocturna, los horarios, y todas estas cosas secundarias, no son lo suficientemente relevantes para influir en mi felicidad.

¿Y qué he hecho desde que llegué para no echar de menos Madrid?

Trabajar en algo que me encanta, amueblar mi céntrico piso alquilado, conocer a amigos y gente maravillosa, aprender francés, viajar por toda Suiza y alrededores franceses, y organizar a distancia mi boda –que tuvo lugar el pasado mes de junio en Madrid-.

Finalmente, mi marido vino a Ginebra solo dos meses más tarde de mi llegada (a trabajar también en Procter & Gamble), mis padres nos visitan cada tres meses, y frecuentemente tenemos amigos visitándonos desde España y Alemania. Nosotros pasamos en Madrid y Erfurt un fin de semana cada tres o cuatro meses, por lo que no tenemos mucho tiempo de echar de menos nada que no está a nuestro lado.



Respecto al trabajo, solo puedo definirlo como excelente. Hago lo que me gusta en un ambiente relajado, con mucha gente joven y muy preparada, horarios estupendos, y gran flexibilidad. El idioma oficial de la empresa es el inglés, y el ambiente es totalmente internacional: europeos de cada país, americanos, suizos, africanos, asiáticos...por lo que no sólo se aprende muchísimo sobre otras culturas sino que se cultiva una actitud de entendimiento, admiración y respeto mutuo.

En el departamento financiero se trabaja por asignaciones, de tal manera

que a cada dos años se cambia de tarea dentro de la función de finanzas. Desde que entré en la compañía ocupo la posición de Analista Financiero en el área de "product supply", y en septiembre empecé como analista financiero en el área comercial de marketing. No sólo hay que cambiar periódicamente de área, sino también de país (aunque con menor frecuencia), por lo que sé que tras tres asignaciones en Suiza, tendré que cambiar de país si quiero progresar en mi carrera.

Supongo que al igual que todo el mundo, pienso en mis planes a corto, medio y largo plazo -aunque después de los últimos años he comprobado que prefiero la espontaneidad y la aventura, a lo estándar y estable (la idea que más me aterroriza es la de comprarme una propiedad y perder la libertad absoluta de cambiar de lugar). El plan es quedarnos en Ginebra los próximos cuatro años, y después movernos a Alemania (quizá Múnich, quizá Stuttgart).

Después de Alemania...ya es mucho prever...pero solo sé que aunque esté lejos de España y Madrid haya dejado de ser una opción en mis planes, sigo soñando con mi vejez al lado de mi marido alemán en una casa preciosa a orillas de la costa gaditana de Tarifa...

#### **LETICIA FUERTES ROBLEDO.**

(Madrid, 1984) es licenciada en Derecho y Administración y Dirección de Empresas (2008) por la UC3M, realizando los últimos años de carrera en Warwick University y University of Arkansas. Realizó un año de prácticas en el Departamento Legal de BOSCH Madrid, y actualmente y desde el 2008 es Financial Analyst en Procter & Gamble (Ginebra – Suiza).



## de voluntaria a profesional del tercer sector

Mi relación con la Fundación Theodora comenzó hace muchos años ya... Conocí su actividad en una cena solidaria en donde me cautivó y enganchó su fin. Desde ese momento empecé a colaborar: primero como donante, después como voluntaria y, desde hace casi cuatro años, como parte de su personal, como profesional.

### El Tercer Sector no es sólo solidaridad también es profesionalidad

En cuatro líneas he resumido mi relación con el Tercer Sector, al que me siento muy orgullosa de pertenecer y que tiene en la solidaridad su base. Pero el Tercer Sector no es sólo solidaridad también es profesionalidad.

Esta es mi historia...

Estudié Administración y Dirección de Empresas y me licencié en 1997. Guardo unos fantásticos recuerdos del campus de Getafe y de la gente que allí conocí (entre ellos mi marido, al que conocí en un viaje a Granada para los créditos de Humanidades que teníamos que completar).

Meses antes de terminar la carrera comencé a trabajar en una correduría de seguros, después trabajé unos meses en una conocida multinacional de envíos, de allí

pasé a una empresa familiar dedicada a la decoración infantil en la que aprendí muchísimo como adjunta a dirección y, ya en el año 2000, entré en el departamento de costes de una empresa cementera, pensaba que sería el trabajo de mi vida.

Pero no, no lo fue y en el año 2007 pedí una excedencia de dos años que agoté sin reincorporarme. No volví y ahora sí puedo afirmar que he encontrado el trabajo de mi vida o, por lo menos, el sector en el que me quiero desarrollar.

Siempre he compaginado mis trabajos con cierta actividad de voluntariado, concretamente con los Hermanos



de San Juan de Dios. Así ha sido hasta que he sido madre porque desde entonces me resulta materialmente imposible. Además de mi colaboración en el Hospital de San Rafael, empecé a colaborar con la Fundación Theodora, principalmente en la organización de eventos puesto que el trabajo que se desarrolla en los hospitales lo hacen profesionales, son artistas preparados y formados para llevar magia, juegos, ilusión y muchas sonrisas a los pequeños hospitalizados.

En mi trabajo anterior estaba bien, me ganaba la vida dignamente pero necesitaba algo más, no me llenaba lo



que hacía y, tras una conversación con una buena amiga que ya estaba en el Tercer Sector, decidí hacer el Máster en Administración y Dirección de Organizaciones No Lucrativas de la Universidad Autónoma. Así empecé a prepararme para mi salto profesional posterior.

Me gustó muchísimo y aprendí enormemente, tanto de profesores como de compañeros, algunos de los cuales ya estaban trabajando en asociaciones y fundaciones.

**Trabajar aquí me hace sentir mejor persona porque noto que con mi quehacer diario, contribuyo a mejorar la calidad de vida de muchas personas**

No me resultó fácil ya que compaginaba estudios con trabajo pero el esfuerzo mereció la pena ya que con el tiempo me permitió entrar con paso firme y profesional en este sector no lucrativo, concretamente en la Fundación Theodora.

Como he comentado, solicité una excedencia por un par de años pero enseguida supe que no volvería porque aunque seguía trabajando en una oficina y delante de un ordenador, todo cuanto hacía lo veía transformado en tardes mágicas en los hospitales con niños que olvidan por un momento dónde están y vuelven a ser niños sin más, no niños enfermos.

Trabajar aquí me hace sentir mejor persona porque noto que con mi quehacer diario, contribuyo a mejorar la calidad de vida de muchas personas. No sólo los niños se benefician del trabajo de los Doctores Sonrisa, también sus familiares e incluso el personal médico.

Es muy gratificante y enriquecedor y eso compensa con creces la decisión de cambiar a un trabajo en el que ganas menos dinero, sí, pero el dinero no lo es todo y las sensaciones, sentimientos y realización personal que se alcanzan no tienen precio.



En los días que valoré los pros y los contras de mi decisión de cambio de trabajo, hubo una reflexión que me ayudó de manera clave: "quiero que mis hijos se sientan orgullosos de mí y de lo que hago; no quiero conformarme con un trabajo cómodo y que domino, pero que no me aporta nada".

En ese momento aposté por unir solidaridad y profesionalidad en mi vida. No me arrepiento.

**BLANCA RODRIGO GONZÁLEZ**, es licenciada en Administración y Dirección de Empresas (1997) y Responsable de Administración y Finanzas de la Fundación Theodora



Foto: Giovanna Bravar

Se denomina software libre al conjunto de aplicaciones sujeto a licencias denominadas libres. Este tipo de licencias, a diferencia de las no libres, permiten al usuario copiar, estudiar, modificar y distribuir el software, de forma legal. El software libre incluye aplicaciones de propósito general: procesadores de texto, navegadores, lectores de correo, reproductores de música, etc., así como aplicaciones específicas: programación, cálculo, gestión empresarial, etc. La combinación de las libertades que garantiza su licencia, con el elevado número de aplicaciones disponibles, en multitud de ámbitos, hacen de este tipo de software una opción muy interesante para usuarios y empresas. También es un aspecto estratégico en las Administraciones Públicas, motivo por el cual, la Universidad Carlos III de Madrid creó en 2004 la Oficina de Software Libre, dedicada a la promoción del uso de recursos sujetos a licenciamiento libre.

#### INICIATIVAS DE SOFTWARE LIBRE EN LA UC3M

##### Evaluación de aplicaciones a partir de requisitos:

En el ámbito de la evaluación se han realizado numerosos estudios. Uno de los más extensos es la evaluación de alternativas libres al software privativo que se utiliza en la Universidad.

A modo de resumen, otras alternativas estudiadas por la OSL fueron: Winpooch, ClamWin y Untangle como antivirus libres; OpenOffice y PDFedit como editores de PDF's; Autocad, Photoshop, Adobe Premier, After Effects, Combustion como aplicaciones libres alternativas a las empleadas en el Grupo de Audiovisuales; alternativas libres para el sistema operativo Mac OSX; InfraRecorder, como software para la grabación de cd's y dvd's; Calibre, para la lectura y clasificación de ebooks; Archon, Archivists' Toolkit e ICA-AtoM, para la gestión de Archivos Administrativos; Alfresco, Nuxeo, OpenKM y DocManager, para la gestión documental; o Adempire, Compire, ERP5, GNUCash, LedgerSMB, NolaPro, Quasar Accounting, Tiny ERP, TurboCash, WebERP, OFBiz, PostBooks, Open Blue Lab, OpenBravo y OpenTaps, para la gestión empresarial.

Además de las anteriores, se ha evaluado el paquete estadístico R como alternativa libre a software propietario como SPSS, SAS y StatGraphics. El objetivo es facilitar la implantación del paquete R como estándar para la actividad docente e investigadora dentro del ámbito estadístico. La promoción de R ha incluido desde documentación hasta cursos dirigidos a personal docente de la UC3M.

**Desarrollo de aplicaciones:**

El proyecto más reciente ha sido la creación de la distribución Live Slax CAUDefender. Basada en Slax, incorpora múltiples herramientas de uso frecuente por técnicos en microinformática, como un antivirus multiplataforma (ClamAV) y un borrador de datos seguro (Eraser).

También se ha desarrollado un repositorio de software docente libre, a partir de peticiones recibidas de alumnos, profesores y personal de la UC3M. En esta línea se encontraría el mirror oficial de Ubuntu (<http://ubuntu.uc3m.es>) que también ha desarrollado y mantiene la OSL.

**Soporte a usuarios: asesoramiento y soporte técnico:**

Vía correo electrónico, teléfono o Hidra, se atienden incidencias relacionadas con el Software Libre, entre otras: se buscan alternativas libres a determinados programas, se reciben sugerencias, se evalúan aplicaciones y se atienden consultas en el uso de software. Además, ayudan conocer de primera mano las necesidades más comunes de los usuarios.

**Elaboración e impartición de cursos de formación:**

Los cursos de formación facilitan el uso de aplicaciones libres. Además, permiten dar a conocer alternativas libres y sus ventajas frente al software privativo. Algunos de los cursos que se han elaborado e impartido son:

Software Libre para la Docencia: Sus principales objetivos son: dar a conocer el software libre y el soporte que tiene en la UC3M, mostrar las ventajas de este software en el ámbito docente, presentar el entorno y herramientas de uso común en el ámbito docente y aprender a utilizar, de forma práctica, una serie de herramientas útiles para la generación de contenidos docentes.

Curso de Introducción al Software de Fuentes Abiertas: Este curso ha tenido dos ediciones que han contado con el patrocinio del Cenatic (Centro Nacional de Referencia de Aplicación de las TIC Basadas en Fuentes Abiertas) y la CRUE (Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas). Mediante este curso se han dado a conocer los conceptos básicos del software de fuentes abiertas, así como las principales aplicaciones y distribuciones con este tipo de licencia.

Aspectos Legales del Software de Fuentes Abiertas: Este curso, dirigido a toda la comunidad universitaria y patrocinado por Cenatic y la CRUE, se centra en aspectos legales del software libre, según la legislación vigente en nuestro país.

El paquete estadístico R aplicado a la docencia para la realización de prácticas: Este curso introduce las principales funcionalidades que proporciona el paquete estadístico R.

Actualmente se están desarrollando proyectos en colaboración con diferentes servicios de la Universidad. Destacan el sistema de terminales ligeros para la Biblioteca de la UC3M y la infraestructura virtual que permitirá el teletrabajo del personal de administración y servicios desde su domicilio particular.

En este artículo se han resumido las principales iniciativas llevadas a cabo por el grupo en los dos últimos años. Para más información, visita <http://osl.uc3m.es>.

**Trabajan en la OSL:**

Vicente Palacios, Giancarlo Muñoz, Jose María Chumo, Juan José Rodríguez, Amanda Garci, puedes encontrarlos en el Campus de Leganés de la UC3M.

**Son antiguos alumnos:**

Vicente Palacios, titulado en Ingeniería Informática de Gestión (1997), Ingeniería Informática (2000) y Máster en Investigación en Documentación (2007); Amanda Garci Núñez, titulada en Ingeniería Técnica en Telecomunicación (Sonido e Imagen); Juan José Rodríguez Buleo, titulado en Ingeniería Técnica en Telecomunicación (Telemática) en 2006.





# inseguridad jurídica en la regulación del derecho de extranjería



La legislación de extranjería en España en la última década ha experimentado cuatro reformas, la última de las cuales fue introducida en 2009, a través de Ley Orgánica 2/2009, de 11 de Diciembre.

Esta reforma ha incorporado a nuestro ordenamiento interno un conjunto de Directivas Comunitarias que se habían venido publicando desde 2003, con el fin de armonizar la normativa comunitaria en materia de extranjería y a la jurisprudencia del Tribunal Constitucional, dando así una nueva redacción acorde con la Constitución, a los artículos de la misma que se han declarado inconstitucionales.

En este contexto normativo cabe destacar que el Real Decreto 2393/2004, de 30 de diciembre que aprueba el

Reglamento de la Ley Orgánica 4/2000, es el que en estos momentos manejamos, porque aunque se fija un plazo de seis meses para la aprobación de la normativa de desarrollo, a fecha de redacción de este documento (21 de enero de 2011), todavía no existe esa norma y lo más desalentador es que no se prevé que a corto plazo podamos tenerla lista.

La consecuencia de esta demora e incumplimiento por parte del legislador de su mandato legal es la gran inseguridad jurídica a la que nos enfrentamos los profesionales que nos dedicamos a

esta materia específica, pero también el resto de compañeros que dedicándose a otras áreas del derecho, como el derecho penal o el derecho civil, tienen que acudir a la normativa de extranjería de manera transversal para proteger adecuadamente los intereses de sus clientes.

**La legislación de extranjería en España en la última década ha experimentado cuatro reformas**



Además de esta demora, es de tener en cuenta que no toda la regulación de la materia de extranjería se encuentra recogida en la Ley Orgánica y el respectivo reglamento, sino que además encontramos otra serie de disposiciones que estructuran la materia, como el reglamento aplicable a ciudadanos de la UE, o la Sentencia del Tribunal Supremo de 1 de Junio de 2010, que establece una serie de premisas totalmente distintas a las previstas los reglamentos, y que es de aplicación directa sobre los mismos. Todo ello hace más que necesario la publicación de una reglamentación de

### El mayor perjudicado por esta dilación indebida y por la diversidad normativa es el ciudadano

Este obstáculo legal afecta directamente a aquellas empresas extranjeras que desean establecerse en España, ya que las dificultades para la obtención de los citados permisos para su personal les obliga a elegir otro país europeo como destino de su inversión.

La última reforma de la Ley de Extranjería "permite" estos traslados de profesionales entre empresas, pero al hacer una remisión al reglamento de desarrollo nos encontramos con la inaplicación de un precepto por parte de las administraciones pú-



carácter unitario que determine los procedimientos a seguir y otorgue una mayor seguridad jurídica.

El mayor perjudicado por esta dilación indebida y por la diversidad normativa es el ciudadano, pero no sólo el extranjero como sujeto "regulado" a través de esta norma, sino también la empresa establecida en España que desee incorporar a un profesional que posea la nacionalidad de un Tercer Estado, no miembro de la Unión Europea, que obligatoriamente ha de poseer un permiso de residencia y trabajo que habilite su permanencia legal en España.

blicas que reduce la competitividad de las empresas españolas.

Esperemos que los once meses que hasta el momento se ha tomado el legislador para darle forma a este nuevo Reglamento puedan servir para que el futuro cuerpo legal integre la realidad actual de la inmigración hacia España y la articule como una puerta de entrada a la inversión que tanto necesitamos.

**NATALIA PONCE CASARES**, es licenciada en Derecho (2003), especialidad en Derecho Comunitario, también cursó el Máster en Acción Solidaria Internacional de Europa (2005) ambos cursados en la UC3M. Actualmente es letrada del Servicio de Orientación Jurídica de Extranjería Municipal (SOJEM) del Ilustre Colegio de Abogados de Madrid, colegiada ejerciente del ICAM y socia fundadora del despacho Navalpotro, Ponce y Santoyo Asociados, S.C.P.



# ¿rescate a españa?

En el aire de la eurozona planea el posible rescate de España, elemento de difícil digestión para los mercados y que supondría un punto de inflexión en la historia económica del viejo continente. Analizando los hechos en el último año y medio, tendremos el hilo conductor que nos puede llevar al rescate de nuestra economía o el potencial éxito de las reformas que lo podrían evitar.

Desde que en mayo pasado Zapatero recibió la llamada de Obama y tras meses de medidas efectistas, el panorama empezó a cambiar. La UE ya estaba enferma en mayo y la enfermedad se llamaba Grecia. El mal griego es sencillo: tomaron prestado más dinero del que podían devolver y el endeudamiento fue desproporcionado. Tras el cambio de gobierno de 2009, salieron a la luz las irregularidades en las cuentas nacionales que desembocaron en el gran déficit. Como el rumor es la antesala de la noticia, la confianza se desplomó y los inversores huyeron en masa. La UE y el FMI tuvieron que acudir al rescate imponiendo medidas de restricción presupuestaria destinadas a equilibrar el presupuesto.

La concatenación de los hechos nos llevó luego a Irlanda. Un país en el que sus Bancos no fueron responsables

en los años de bonanza con una política crediticia que se convirtió en insostenible. El Gobierno de Irlanda, en un intento por evitar su quiebra, garantizó todas las deudas bancarias de su sistema financiero con grandes ayudas económicas, lo que supuso una losa demasiado pesada a su solvencia. El déficit generado fue el preludio de la intervención de la UE.

Un cierto paralelismo de Grecia e Irlanda con España es obvio, pero la teoría del "too big to fall" puede dejar a España fuera del trío del pelotón intervenido. Grecia e Irlanda no tuvieron opción a defender su credibilidad porque ya la habían perdido. El caso de España es distinto, parece que no es demasiado tarde.

La situación de España es discutible pero, en comparación con los casos anteriores nuestra economía presenta un saldo fiscal sostenible, el volumen de deuda no es exagerado y nuestro sistema financiero parece contar con una regulación más estricta que el caso irlandés. A nadie en la UE le interesa un rescate de España. El fondo de rescate europeo de 750.000 millones de euros creado para socorrer a los estados con problemas de deuda ya estaría copado en caso de ayuda a Portugal. Ciertos analistas cifran en

**Analizando los hechos en el último año y medio, tendremos el hilo conductor que nos puede llevar al rescate de nuestra economía o el potencial éxito de las reformas que lo podrían evitar**

en caso de ayuda a Portugal. Ciertos analistas cifran en



un 100% la ampliación del fondo de rescate para poder ayudar a España, y países como Francia o Alemania no están por la labor de poner más dinero.

Parece que nuestro ejecutivo es consciente de la urgencia de las reformas ya que la credibilidad de un país reside en la confianza que pueda generar y los inversores nos están examinando. Las medidas tienen que pasar necesariamente por un redimensionamiento de nuestro sector público, con especial énfasis en las Comunidades Autónomas y Ayuntamientos. La depuración del mercado laboral, la ampliación de la edad de jubilación, todo ello apoyado en una mejora fiscal para las pymes, redundará en un necesario aumento de la competitividad y un alivio a los niveles de paro insostenibles en este momento. Y como no, las entidades financieras. Hay quien ve el origen de la crisis en América, pero el hecho es que hemos vivido por encima de nuestras posibilidades gastando más de lo que teníamos y ahora toca devolverlo. No hacerlo sería un descrédito

**Las medidas tienen que pasar necesariamente por un redimensionamiento de nuestro sector público, con especial énfasis en las Comunidades Autónomas y Ayuntamientos**

que recordaría a tiempos pasados. El sector financiero tendrá que reordenarse, más aún en el caso de las Cajas, y sanear sus balances con fusiones y compras, que permitan crear entidades verdaderamente rentables y que vigilen de forma taxativa su morosidad.

España está ante un momento crucial y verá puesta a prueba su capacidad para convencer a los inversores en los vencimientos de deuda de mayo, agosto y octubre. Tras estas devoluciones tendrá que emitir nueva deuda y será el éxito en la colocación y el tipo de interés a pagar verdadera prueba de fuego de las medidas que hoy debatimos.

**ALBERTO GALÁN GRANERO**, es Director de Oficina en Barclays Bank, trabajando anteriormente en Caja Madrid y La Caixa. Es licenciado en Administración y Dirección de Empresas (1999) y Economía (2002) por la Universidad Carlos III de Madrid.



# cómo mejorar nuestras Finanzas en tiempos de Crisis

Nos encontramos en unos tiempos en donde el precio de la vida diaria se incrementa sin que nuestros ingresos lo hagan en la misma proporción. Al mismo tiempo, nos encontramos inmersos en una crisis económica importante que también nos afecta a todos en mayor o menor medida.

Es un buen momento para analizar cómo podemos seguir adelante evitando caer en un déficit en nuestra economía familiar, cómo ahorrar y cómo evitar gastos innecesarios.

Os proponemos algunas medidas y consejos que esperamos os sean útiles.



## Medidas simples de Ahorro en el Hogar

1. Reducir el consumo de energía. Aprovechar al máximo la luz solar, no dejar luces encendidas, sustituir las bombillas convencionales por otras de bajo consumo. Proporcionan el mismo nivel de iluminación, duran más y ahorran hasta un 80% de energía.
2. Contratación/renegociación con los operadores de telefonía. Aprovechar la gran competencia entre compañías, obtener descuentos en las facturas o cambiarse de compañía. Evaluar la opción más rentable.
3. Menor consumo de agua. Un grifo abierto gasta 5 litros de agua por minuto y un grifo goteando 60 litros de agua al día. Aprovechar al máximo la capacidad de la lavadora (siempre con agua fría) y del friegaplatos, reducirá el consumo de agua, detergente y energía.
4. Adquirir aparatos eléctricos A+ como mínimo. Pueden ser un poco más caros pero el beneficio a largo plazo es notable. Además, al comprar una nevera es recomendable elegir la que tiene congelador y refrigerador en la misma puerta. Hay que tener en cuenta que aquellas que tienen dispensador de hielo aumentan el consumo de energía hasta de un 20%.

## Finanzas sanas pagando a tiempo

¿Cuántas veces, a los tres días de haber recibido la nómina, entre domiciliaciones varias e hipotecas ya no tenemos nada en la cuenta? Cualquier imprevisto empieza a generar números rojos. No tenemos conciencia de lo relevante que es pagar a tiempo para evitar recargos y penalizaciones, puede llegar a significar un porcentaje muy importante a lo largo del año.

Por todo lo anterior, hay que intentar pagar a tiempo y ahorrar los recargos, aumentar tu capacidad financiera y evitar crear un mal historial crediticio.

## Organización a largo plazo

Hacer planes para alcanzar nuestros objetivos siempre nos llevará a buen puerto aunque en el trayecto las circunstancias puedan modificar un poco nuestro rumbo. Debemos elaborar un plan que nos encamine hacia lo que queremos obtener y nos permita valorar todos los riesgos y ventajas con suficiente previsión y tiempo. Cómprate una agenda y planifica con tiempo.

## Evalúa las necesidades

Decidir qué es lo que deseas y qué es lo que necesitas. Haz dos listas: una de deseos y otra de necesidades.

Evalúa tu situación financiera actual. Analiza la situación actual desde un punto de vista amplio. Ubícate en tu realidad económica, haz inventario de menos a más y no procedas a priorizar antes de completarlo. Comienza por lo necesario y continúa por lo deseable. Después verás hasta dónde puedes llegar.

## Evita las compras “impulsivas”

Con frecuencia se utiliza el término “compra compulsiva” para referirse al acto de adquirir cosas que no necesitamos sin haberlo planeado, pero existe una diferencia entre el impulso y la compulsión.

Los compradores impulsivos son aquellos que pueden planificar y tener claro lo que necesitan pero su comportamiento cambia cuando van de compras: si iban a por dos artículos, salen con diez, ya que las ofertas y variedad de productos les hizo sentir en ese momento que los necesitaba. Esta conducta es generada por un estímulo externo, ya sea la publicidad, las novedades, las gangas o alguna sugerencia de las amistades.

Os proponemos algunos consejos para evitar las compras “impulsivas” o el exceso de compras:

- Elaborar una lista antes de salir de casa y ceñirse a ella.
- No permanecer en el supermercado por más de media hora, está demostrado que a partir de ese momento se compra más.
- Evita las tentaciones: identifica y mantente alejado de lugares “peligrosos” (centros comerciales, tienda favoritas, canales televisivos de compra, internet, etc.).
- Fomenta otras actividades: busca un pasatiempo gratuito o barato para que comprar no sea el principal placer en la vida.

En casos extremos: Guardar o romper tus tarjetas de crédito y evitar el uso constante de cajeros automáticos. No llevar más dinero del indispensable en la cartera.

Por último, contrólate: demuéstrate a ti mismo que posees la voluntad y el aplomo suficiente para no faltar a tu palabra y no desajustar su presupuesto, sobre todo para no afectar a tu familia con estas situaciones.



# empezar a buscar un nuevo empleo

Las razones por las que vamos a comenzar a buscar empleo, serán diferentes en cada uno de nosotros, pero la estrategia en la búsqueda de empleo, será muy similar en todos los casos.

En primer lugar debemos fijarnos un objetivo, y planteamos cuál queremos que sea nuestro futuro laboral, así como nuestro desarrollo profesional, y planteamos preguntas como: dónde queremos llegar, qué alternativas se adecuan a nuestro perfil profesional y personal, etc.

La búsqueda de empleo es un trabajo que exige disciplina y planificación, no sirve de nada elaborar a la per-

Foto: Giovanna Bravar



fección un Currículum Vitae si luego no lo damos a conocer convenientemente. Por ello, debemos de seguir una búsqueda planificada y constante que nos permita conseguir una entrevista de trabajo.

## La primera imagen que tendrán las empresas de nosotros será a través de la información recogida en el Currículum Vitae y la carta de presentación

La primera imagen que tendrán las empresas de nosotros será a través de la información recogida en el Currículum Vitae y la carta de presentación. Es sumamente importante, cuidar especialmente su presentación y contenido, porque basándose en ellos, se realiza la primera criba de aspirantes en un proceso de selección y, por tanto, debe despertar el suficiente interés de la persona que realice el proceso de selección

Existen tantos modelos perfectos como ocasiones tenemos de optar a un puesto de trabajo que nos interesa. Lo ideal es confeccionar un currículum para cada ocasión, lo que no significa que no tengamos un modelo de referencia que logre presentarnos de la manera más atractiva y acertada.

Qué información debe de contener un Currículum Vitae: nombre y apellidos, dirección completa, forma de contacto (teléfono e email), formación académica y complementaria, experiencia, idiomas, informática y cualquier otra información que pueda ser de interés como son las publicaciones, becas obtenidas, menciones de honor, disponibilidad, etc.

La información en el Currículum Vitae no debe de ocupar más de dos páginas, sin errores tipográficos ni faltas de ortografía, ordenado, estructurado y bien distribuido, no utilizar siglas y evitar espacios temporales en blanco, y sobre todo, esta información debe de ser demostrable; tendremos que evitar todo aquello que pueda desvalorizarnos.

### Cómo preparar la estrategia para buscar empleo:

- Preparar un listado de empresas en las que nos gustaría trabajar, hoy las grandes empresas cuentan con portales propios de empleo, y podemos incorporar nuestro Cv en sus bolsas de empleo.
- Introducir nuestro Currículum Vitae en los portales de

- empleo más importantes como Infoempleo o Infojobs.
- Hacer llegar nuestro Currículum a las empresas intermediarias como son las empresas de trabajo temporal o las empresas consultoras.
- Darnos de alta en redes profesionales como son LinkedIn, Xing o Viadeo, participar en los debates propuestos en ellas, y utilizar sus buscadores internos de empleo.
- Hacer un listado de personas que podrían ayudarnos a buscar empleo, los contactos personales son una de las vías de búsqueda de empleo más efectivas.
- Hacer uso de los servicios de empleo de nuestra Universidad o Escuela.
- Buscar anuncios de empleo en prensa.
- Visitar la Oficina de Empleo y consultar los tableros de empleo.

Si ya has enviado tu Currículum Vitae en respuesta a un anuncio o como candidatura espontánea, y si lo has situado estratégicamente allí donde puede requerir nuestro perfil profesional, ya sólo te queda esperar a que te llamen.

## No debes desfallecer, en la búsqueda de empleo hay que sembrar para posteriormente recoger los frutos, hay que ser perseverante, y positivo

No debes desfallecer, en la búsqueda de empleo hay que sembrar para posteriormente recoger los frutos, hay que ser perseverante, y positivo, una actitud positiva nos será de mucha más ayuda que si afrontamos la búsqueda de empleo de otra forma; no darse por vencido y tener fuerza para cada día buscar nuevas ofertas de empleo, podemos aprovechar parte del tiempo libre del que disfrutamos en la formación y el perfeccionamiento.

Cuando esta fase comience debes estar preparado. Una recomendación más: Acepta todas las propuestas de participación en un proceso de selección. Nunca los rechaces con frases como "tengo muy pocas posibilidades" o "en realidad, este trabajo no me interesa". La participación en los procesos de selección te aporta un aprendizaje y experiencia útiles en futuros procesos. No es lo mismo presentarse a un proceso de selección por primera vez que por cuarta o quinta. Esto lo vas a apreciar tú, y por supuesto, el seleccionador.

**Suerte en tu búsqueda de empleo.**



# eficiencia energética

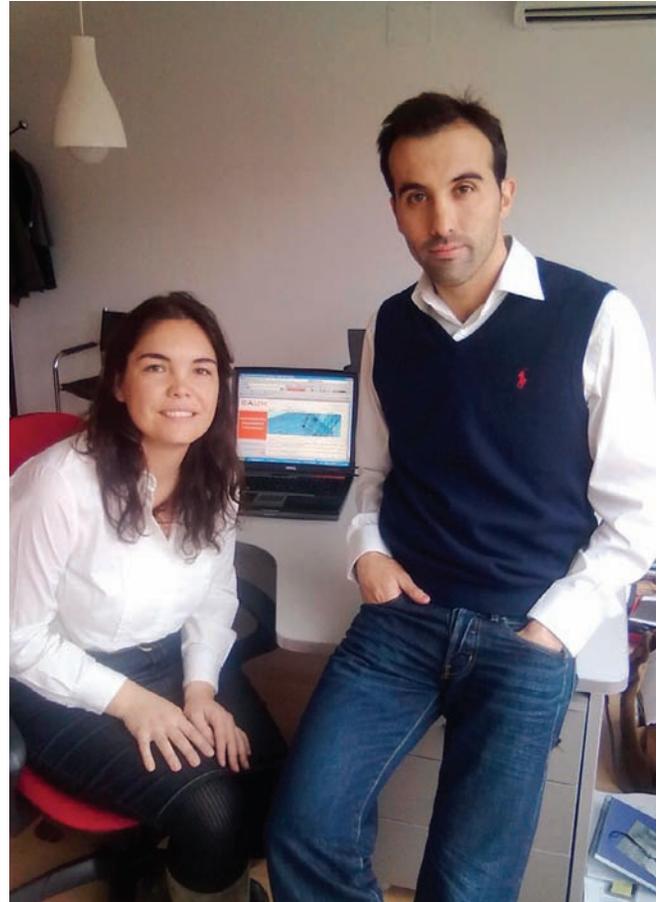
**BAUM**  
CONTROL

Baum Control Ingeniería empresa fue fundada en 2006 por Santiago Ordóñez y Lourdes Jiménez, Ingenieros Técnicos Electrónicos de la Universidad Carlos III de Madrid, tiene por objetivo alcanzar la eficiencia energética automatizando edificios.

Desde su creación, Baum Control ha llevado a cabo obras de gran envergadura como el Palacio de Congresos de Ávila, la Biblioteca Estatal de Ciudad Real, la Fundación ABC en Madrid, los Juzgados de Mérida y Gran Canaria o el Centro de Innovación Tecnológica de la Universidad Carlos III de Madrid.

La lucha contra el cambio climático, la potenciación en el uso de energías renovables o la implantación de la certificación energética de los edificios (RD 47/2007) han contribuido a reforzar el objetivo inicial consiguiendo nuevos retos.

La automatización de edificios se basa en la distribución de sensores (sondas de temperatura, humedad, presión, luminosidad, presencia, etc.) y actuadores (compuertas, válvulas, balastos, etc.) que conectados a un controlador o autómatas ejecutan una secuencia establecida. En



la mayoría de los casos se actúa sobre las instalaciones de climatización, alumbrado y producción de frío, calor y agua caliente sanitaria ya que suponen gran parte del consumo energético de un edificio.

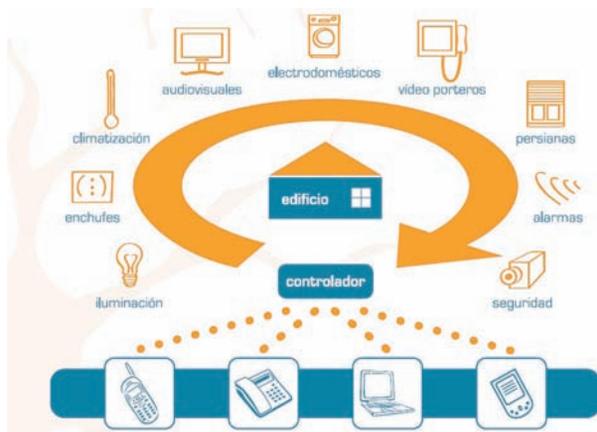
Los controladores se instalan en localizaciones estratégicas (cuartos de máquinas, cuadros eléctricos) y se unen mediante un bus para centralizarlos en un ordenador que, en un entorno amigable, SCADA, permite al usuario adiestrado interactuar con el sistema. La gestión de la instalación se puede realizar a distancia desde cualquier punto de Internet mediante un código de seguridad establecido. Se pueden recibir mails o SMS ante eventos en el sistema, alarmas o funcionamientos anómalos.

Los fabricantes de estos equipos han acondicionado su tecnología y se han establecido protocolos estándar de comunicación, entre marcas de distintos fabricantes, como Modbus, MBus, Lon o Bacnet que permiten la integración multimarca potenciando la competitividad y mejorando el precio. De esta forma se reduce el número de ordenadores que cada marca colocaba en el Centro de Control e integrando los sistemas se pueden



hacer tareas coordinadas como apagar la climatización si hay alarma de incendio.

Estos sistemas, gestionados correctamente, en función de horarios de uso, ocupación y consignas térmicas adecuadas (cumpliendo normativa) consiguen no solo una importante disminución del consumo, sino también la amortización a medio plazo de la inversión que supone incorporar un sistema de control.



Un ejemplo de cliente es un Centro Comercial de gran superficie. Las compañías eléctricas imponen precios de suministro eléctrico en función de rangos horarios mensuales y consumo. Si, en algún caso, ese consumo contratado excede el límite prefijado, el precio del kilovatio se multiplica convirtiendo esa situación puntual en un coste elevado a la empresa. En estos casos, se ha monitorizado el consumo usando analizadores de red, integrándolos en el sistema de control para que, previendo ese aumento de consumo, se apaguen equipos o instalaciones de forma secuencial durante breves periodos hasta que disminuya el consumo.

En edificios de viviendas o en Centros Comerciales donde hay una sala de calderas y enfriadoras comunes a todos los propietarios, se automatiza el funcionamiento

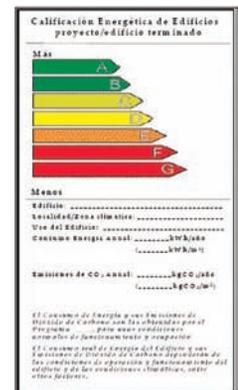
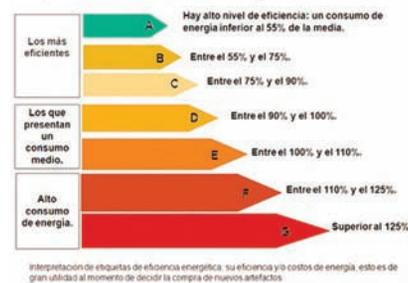
de la sala de máquinas: bombas de impulsión, las válvulas que regulan la temperatura a consumo y se instalan contadores de agua fría, calorías y frigorías individuales para su facturación, conectados mediante un bus. Las lecturas de estos contadores se dirigen a un ordenador donde se registran. Cualquier alarma o funcionamiento anómalo se detecta y es enviado a la empresa de mantenimiento, mediante SMS o mail, pudiéndose conectar online con la instalación y revisarla a distancia decidiendo si es necesario o no trasladar a un técnico para solventar la incidencia. Esta operativa reduce el precio del mantenimiento de las instalaciones.

En edificios de oficinas, el alumbrado interior y exterior se puede gestionar en función de la demanda de luminosidad y uso. Se realizan apagados totales generales salvo rondas de vigilancia. En cuestión de climatización se establece consignas para todo el edificio pudiendo el usuario variar uno, dos o tres grados su estancia.

**Nuestros objetivos para este nuevo año son:**

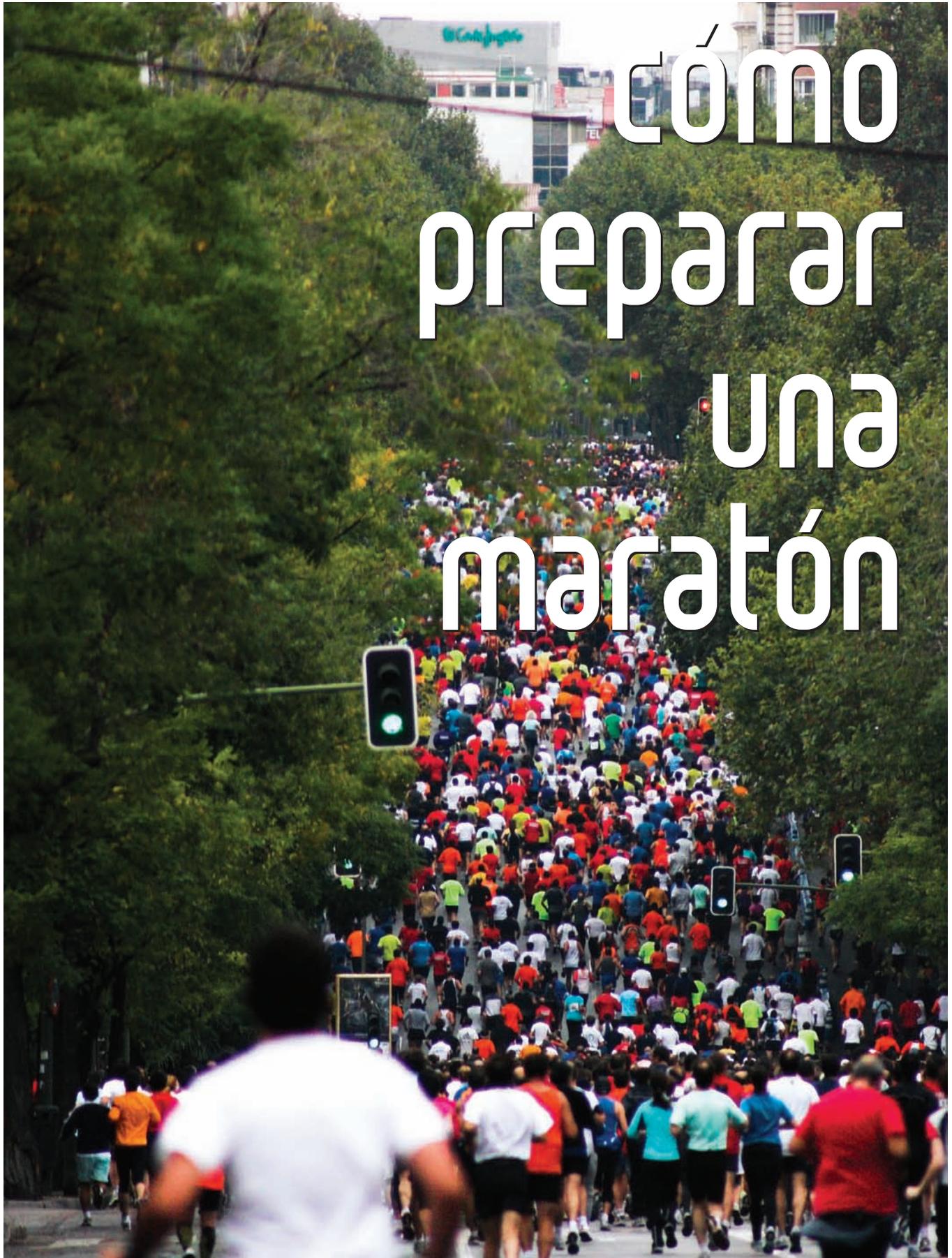
- Seguir fomentando la concienciación en el ahorro energético en todas instalaciones/edificios con altos consumos.
- Disminuir el efecto invernadero.
- Fomento de energías renovables.
- Retorno de la inversión de nuestros cliente a corto/medio plazo.

**Etiqueta de eficiencia energética**



**SANTIAGO ORDOÑEZ SANZ.** Finaliza sus estudios de Ingeniero Técnico Electrónico en la UC3M en el año 2001. A continuación realizó diversas becas de colaboración en Alcatel y EADS. Durante año y medio trabajó en Siemens en el departamento Building Technologies, desarrollando sistemas de control en edificios, y tras dos años en una empresa dedicada a la implementación de sistemas anti-incendios funda Baum Control en el año 2006.

**LOURDES JIMÉNEZ ZAFRA.** Finaliza sus estudios de Ingeniero Técnico Electrónico en la UC3M en el año 2000. A continuación trabajó durante seis meses en Seguritas Direct, dando soporte técnico a los instaladores de sistemas de seguridad. Posteriormente trabajó en ThyssenKrupp Elevadores durante cinco años y medio como Gestora de Proyectos y Mantenimiento de aparatos elevadores.



# cómo preparar una maratón

Foto: Francisco Martínez



## La palabra maratón tiene su origen en la hazaña que el soldado griego Filípides, realizó en el año 490 a.c., al morir de fatiga tras correr 40 kilómetros desde la ciudad de Maratón a Atenas para anunciar la victoria de las tropas griegas sobre las persas

Es una prueba olímpica que consiste en correr una distancia de 42.195 metros, esta distancia fue establecida por la Reina de Inglaterra en el año 1908, siendo la distancia existente entre la ciudad de Windsor y el estadio de Londres; los últimos metros se añadieron para que el final de la prueba tuviera lugar frente al palco presidencial.

Correr una maratón es una de las disciplinas más duras, que requieren fortaleza física y sobre todo mental. Es una carrera exigente que requiere constancia y disciplina en los entrenamientos, y precisamente en los duros y largos periodos de entrenamiento es donde queda constancia de nuestra fuerza de voluntad.

Comenzaremos por el aspecto psicológico, para afrontar con éxito una carrera de estas características se requiere motivación, autoconfianza, fortaleza mental y tolerancia al cansancio y al dolor. Se requiere una gran fortaleza para luchar contra los momentos críticos en los que hay que luchar contra uno mismo y no abandonar o realizar un sobreesfuerzo. Por ello es importante establecerse unos objetivos, elaborar unos planes de entrenamiento, anticiparse a las dificultades y saber afrontar a éstas.

La primera recomendación consiste en efectuarse un chequeo médico, sobre todo para corredores de más de 35 años, con el fin de evaluar, asesorar, prevenir y diagnosticar de una manera adecuada posibles lesiones.

Una de las prendas más importante es el calzado, unas buenas zapatillas evitarán futuras lesiones. El mejor momento para comprarse unas zapatillas es por la tarde o después del entrenamiento, ya que los pies estarán algo más hinchados. Para comprar unas buenas zapatillas, debemos tener en cuenta varias cosas: el tipo de suelo sobre el que vamos a entrenar (para elegir un calzado más o menos flexible), el peso, ritmo de carrera, frecuencia de carrera, etc., unas zapatillas pueden durar

hasta 1.100 kilómetros. Dependiendo de nuestra pisada, deberemos tener en cuenta, si somos: pronador (apoyo en la parte interna del pie), neutro o supinador (apoyo en la parte externa del pie).

Es recomendable usar un pulsómetro en todas nuestras carreras, ya que nos indicará la frecuencia cardiaca y nos ayudará a conocer el esfuerzo corporal que estamos realizando.

La alimentación antes, durante y después de la carrera es importante para rendir durante la misma, y para recuperar mejor una vez finalizada. Unos días antes de la carrera es recomendable un menú compuesto de hidratos de carbono y alimentos bajos en grasas, después de una comida rica en hidratos, las reservas de los músculos se habrán abastecido de glucosa. El día de la carrera será necesario realizar un desayuno completo, rico en hidratos de carbono, proteínas y potasio; con un mínimo de 3 horas de antelación al comienzo de la carrera, podría tomarse muesli y/o copos de avena así como alimentos libres de grasa como yogurt y leche.

Los hidratos de carbono son el combustible necesario para que nuestros músculos funcionen correctamente, pero si se consumen en exceso estos se almacenarán en forma de grasa. Los hidratos los encontramos en alimentos como la pasta, las patatas y el arroz. Durante la actividad física, la primera reserva en ser consumida es la de los músculos. El glucógeno almacenado en el hígado es responsable también de regular la cantidad de azúcar en la sangre.

Después del entrenamiento es importante llenar de nuevo las reservas de glucógeno, con productos ricos en glucosa.

Una gran cantidad de hidratos necesita también gran cantidad de B1, también los minerales, son necesarios para un buen funcionamiento corporal, ya que estos últi-

**Es una prueba olímpica que consiste en correr una distancia de 42.195 metros**

**Para afrontar con éxito una carrera de estas características se requiere motivación, autoconfianza, fortaleza mental y tolerancia al cansancio y al dolor**





# II Torneo de Pádel

## Antiguos Alumnos UC3M

21 de mayo  
Ciudad de la Raqueta (Madrid)

Plazo de inscripción hasta el 13 de mayo  
Abierta la inscripción para antiguos alumnos y acompañantes  
Cuadro masculino, femenino y mixto  
Precio: 18 euros por persona  
A la finalización del torneo se ofrecerá un cóctel donde se  
realizará la entrega de premios

Más información e inscripciones en:  
[www.uc3m.es/aa](http://www.uc3m.es/aa)

Con la colaboración de:

Caja España 

Caja Duero 

**aauc3m**

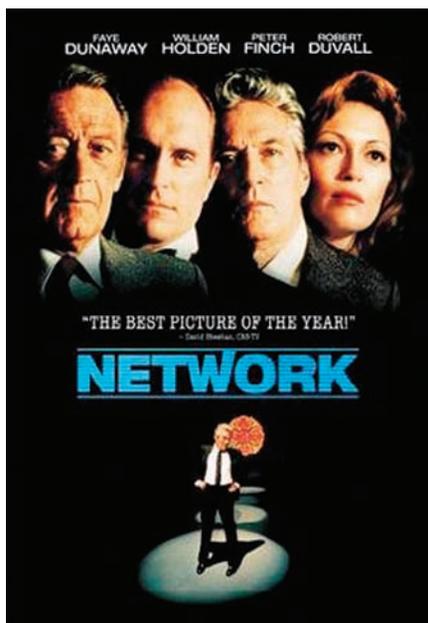
## NETWORK (SIDNEY LUMET, 1976)

Tras el punto y final de CNN+, la despedida de Larry King de su programa de entrevistas tras 25 años, la fusión efectiva de Cuatro con Telecinco, los rumores de acuerdo entre La Sexta y Antena 3 y, en definitiva, por la actual crisis que padece el sector audiovisual, es momento de recordar una magnífica película de la década de los setenta, *Network*, ya que su mensaje sobre el negocio de la televisión está aún vigente tras 35 años de su estreno.

La cinta dirigida por Sidney Lumet causó gran impresión entre la crítica en su momento -obtuvo numerosos galardones, entre ellos cuatro Oscar, cuatro Globos de Oro y un BAFTA-, sin embargo, es por su carácter visionario, cuasi "profético", por lo que se alaba hoy. El creador de otra de las grandes piezas para la historia del cine (*Doce hombres sin piedad*, 1957) realiza, a través de los diversos personajes cuyas relaciones vienen marcadas por unos índices de audiencia -términos tan familiares como shares y ratings-, un retrato de la industria de la televisión y de la polémica que subyace respecto a qué es información y qué entretenimiento.

Sin duda, este film basa todo su poderío tanto en un brillante guión escrito por Paddy Chayefsky (obtuvo un Oscar) como en el elenco de actores que lo ponen en escena. Un reparto coral con nombres como Peter Finch, William Holden, Faye Dunaway y Robert Duvall, entre otros. Chayefsky introduce mensajes directos, a través de una narración en off, monólogos mesiánicos de

Howard Bayle (Finch: "porque la única verdad que conocen es la que les llega de la tele [...] la fuerza de propaganda más pavorosa") y el magnate de la compañía (Ned Beatty: "No existen las naciones, no existen los pueblos [...] es el sistema internacional del dinero en circulación el que determina la totalidad de la vida de este planeta"), así como los diálogos que protagoniza Max Schumacher (Holden), con su esposa y amante.



Por un lado, Diane Christensen (Dunaway/su papel es el paradigma del cambio de rol de la mujer tanto en la empresa, dando el salto de los puestos administrativos a los que podía optar en exclusiva por una conceptualización sexista -recomendable la serie *Mad Men*- a ejercer un cargo de alta responsabilidad; como en la vida privada donde es la figura femenina la que marca las pautas respecto al hombre). Y por otro, con Lousie Schumacher (Beatrice Straight/la esposa de Holden y que apenas aparece cinco minutos,

pero cuya actuación dramática, que ejemplifica el deterioro del matrimonio tradicional y el sentimiento de traición por el abandono del hombre, le valió un Óscar).

El protagonista, Howard Bayle (Peter Finch), un presentador de éxito en su espacio de informativos, una vez que pierde audiencia, es despedido por la dirección (Frank Hackett/ Robert Duvall representa a un ejecutivo al que sólo le interesan los balances y volúmenes de negocio). Sin embargo, en uno de sus últimos programas anuncia que pronto se suicidará en antena. Este hecho produce que los telespectadores se vuelvan a interesar por su espacio. La compañía le utiliza manteniéndole en el aire y explotando su imagen de "profeta" de las ondas. Finch se convierte en víctima, porque pierde su integridad al entrar a formar parte del juego deshumanizador de la industria del espectáculo. Por su parte, Max (Holden) veterano productor del telenoticias que conduce Bayle (Finch) y amigo personal de éste, también es despedido y renuncia a regresar cuando le proponen el nuevo formato del informativo porque va en contra de su ética de trabajo.

En definitiva, *Network* es una magnífica crítica a la dependencia que las televisiones tienen a los índices de audiencia y cómo las cadenas priorizan contenidos dependiendo del seguimiento que los telespectadores hacen y no en términos de calidad... ¿os suena?

**Adrián Rodrigo Castillo.** Licenciado en Historia y Periodismo en la UC3M (2008), actualmente trabaja para Mediapro en el Observatorio Global de Medios.

## agenda y noticias

**PRÓXIMOS CONCIERTOS****My Chemical Romance**

Barcelona  
05/03/2011

**Rise Against the Machine**

Madrid  
11/03/2011

Barcelona  
12/03/2011

**Kylie Mingoue**

Barcelona  
12/03/2011

**Taylor Swift**

Madrid  
19/03/2011

**Within Temptation**

Barcelona  
24/03/2011  
Madrid  
25/03/2011

**Roger Water/ The Wall Live**

Madrid  
25/03/2011  
Barcelona  
29/03/2011

**Katie Melua**

Barcelona  
16/03/2011

**Adele**

Barcelona  
01/04/2011

Madrid

02/04/2011

**McFly**

Valencia  
06/05/2011

Madrid  
07/05/2011

Barcelona  
08/05/2011

**Pastora Soler**

Bilbao

08/05/2011

**Julio Iglesias**

Barcelona  
19/05/2011

Barcelona  
22/05/2011

**Carlos Baute**

Madrid  
30/05/2011

**Melendi**

Madrid  
02/06/2011

**Bon Jovi**

Barcelona  
27/07/2011

San Sebastián  
29/07/2011

**Fuentes:**

Páginas Webs Oficiales de los Artistas, [Ticketmaster.com](http://Ticketmaster.com), [LiveNation.com](http://LiveNation.com) y [ViaGogo.es](http://ViaGogo.es)



## Contribuye al futuro

Las Becas Alumni harán accesible nuestra Universidad a estudiantes con gran talento y mérito que, de otra forma, no podrían elegirla para sus estudios.

Con ello contribuirás a la excelencia de nuestra Universidad. Además tu aportación cuenta con importantes ventajas fiscales.

**¡Tu aportación, por pequeña que sea, es importante!**

becasalumni  
CONTRIBUIMOS AL FUTURO

**Cómo colaborar:**

Cheque, tarjeta, domiciliación o transferencia bancaria.  
Fundación Universidad Carlos III,  
nº de cuenta: 2096 0630 12 3410367904  
A través de nuestra web: [www.uc3m.es/becasalumni](http://www.uc3m.es/becasalumni)



Fundación  
Universidad Carlos III  
[www.fundacion.uc3m.es](http://www.fundacion.uc3m.es)

## EXPOSICIONES DESTACADAS PARA EL PRIMER SEMESTRE DE 2011

### Museo del Prado

**El joven Ribera**  
5 de abril - 31 de julio de 2011

**Imágenes en papel**  
12 de abril - 31 de julio de 2011

### Museo Thyssen Bornemisza

**Jean-Léon Gérôme (1824-1904)**  
Del 15 de febrero al 22 de mayo de 2011

### Fundación Caja Madrid

**Heroínas**  
Del 08 de marzo al 05 de junio de 2011

**Antonio López**  
Del 28 de junio al 25 de septiembre de 2011

### Museo Guggenheim

**Caos y Clasicismo: arte en Francia, Italia, Alemania y España, 1918-1936**  
Desde el 22/02/2011 hasta el 15/05/2011

**El intervalo luminoso**  
Desde el 12/04/2011 hasta el 11/09/2011

### Museo Louvre

**Claude Lorrain**  
Del 20 de abril hasta el 18 de julio de 2011

## LIBROS

### Rasgados

**Un viaje a la adopción internacional España-China**

J. Marcos

Un viaje a la adopción internacional España-China analiza desde una perspectiva holística el fenómeno adoptivo, centrándose en el particular caso del gigante asiático. Y lo hace en un momento de vital importancia porque aún como nunca antes tres causalidades: el colapso de la adopción internacional con un período de relativo sosiego



Foto: Laura Mora

en las solicitudes; la llegada a la adolescencia de las primeras niñas procedentes de China, que buscan ya reafirmar su identidad y que sin duda serán un lazo de unión con el gigante asiático en el futuro; y la incipiente etapa de madurez de España como adoptante internacional, lo que implica un cuestionamiento del itinerario recorrido y una reflexión del que resta por recorrer.



Foto: Daniel Carreira

**J. Marcos** es un fotoperiodista especializado en información internacional, labor que ha desempeñado en países como Tanzania y Kenia (ONGD Cives Mundi), Alemania (Werbefotografie-Weiss), Estados Unidos (The Arizona Republic-La Voz), Bolivia (La Razón) y España (ABC y colaboraciones con Emprendedores y Energías Renovables, entre otros).



Actualmente trabaja en el departamento de Comunicación de la Agencia para los Derechos Fundamentales de la UE (Austria). Licenciado en Periodismo (2005) por la Universidad Carlos III de Madrid, cursó la mitad de sus estudios entre Nottingham Trent University (Inglaterra) y la Universidad de Sevilla. Mantiene al día Las zapatillas de la luna, una bitácora (<http://jmarcos.periodistasfape.es>) y un portfolio ([www.jmarcos.carbonmade.com](http://www.jmarcos.carbonmade.com)) con nombre e inquietudes compartidas.

**TOP TEN LITERATURA****LOS MÁS VALORADOS FICCIÓN**

**La Caída de los Gigantes** (Ken Follet)  
**Riña de Gatos: Madrid 1936** (Eduardo Mendoza)  
**El Sueño del Celta** (Mario Vargas Llosa)  
**El Tiempo Entre Costuras** (María Dueñas Vinuesa)  
**Dime Quién Soy** (Julia Navarro)  
**Sé Lo Que Estás Pensando** (John Verdon)  
**El Tiempo Mientras Tanto** (Carmen Amoraga)  
**El Cementerio De Praga** (Umberto Eco)  
**Inés y la Alegría** (Almudena Grandes)  
**La Biblioteca de los Muertos** (Glenn Cooper)

**LOS MÁS VALORADOS NO FICCIÓN**

**Los Días de Gloria** (Mario Conde)  
**El Método Gabriel** (Jon Gabriel)  
**María La Brava** (Pilar Eyre)  
**El Poder** (Rhonda Byrne)  
**El Secreto** (Rhonda Bryne)  
**Benedicto XVI, Luz del Mundo: El Papa, La Iglesia y Los Signos de los Tiempos** (Peter Seewald)  
**No Consigo Adelgazar** (Pierre Dukan)  
**Divas Rebeldes** (Cristina Morató)  
**El Gran diseño** (Stephen Hawking)  
**Historia de España VOL. III** (César Vidal)

Fuentes: El Corte Inglés, La Casa del Libro, Fnac

**TOP TEN MÚSICA**

**Vía Dalma**  
 Sergio Dalma  
**Michael**  
 Michael Jackson  
**Don't Give Up**  
 Ainhoa Arteta  
**Bye-Bye Rios, Rock Hasta el Final**  
 Miguel Rios  
**Ole y Amén**  
 Pitingo  
**The Fame Monster**  
 Lady GaGa  
**Es un Secreto... No se lo digas a Nadie**  
 Maldita Nerea  
**Ellos**  
 Cardiopatía Severa  
**The Fall**  
 Gorillaz  
**Danger Days**  
 My Chemical Romance  
**Maya**  
 M.I.A.  
**Absolute Greatest**  
 Queen  
**Brandon Flowers**  
 Flamingo  
**Love of Lesbian**  
 Maniobras en Japón  
**Sale el Sol**  
 Shakira

Fuentes: Top ventas de El Corte Inglés y FNAC y críticas de la revista Rolling Stone

**ACTIVIDADES CULTURALES Y DEPORTIVAS DE LA UNIVERSIDAD CARLOS III DE MADRID**

Torneos deportivos femeninos  
 Con motivo de la celebración del Día de la Mujer celebraremos una serie de torneos para fomentar la participación femenina:

**Torneo de baloncesto 3x3, el 4 de marzo, y torneo multideporte femenino el día 8 de marzo.**

[http://www.uc3m.es/portal/page/portal/cultura\\_y\\_deporte/deporte/competicion\\_interna](http://www.uc3m.es/portal/page/portal/cultura_y_deporte/deporte/competicion_interna)



**XIII Carrera Popular Intercampus, 20 de marzo.**

Vuelve la prueba estrella de la UC3M que gana cada año en participación y prestigio. Recorrido de 10 km sobre asfalto, este año, con salida en Getafe y meta en Leganés. Inscripción e información en [www.uc3m.es/intercampus](http://www.uc3m.es/intercampus)

# Llámallo más ventajas Llámanos futuro

**Más de 800 oficinas y 1.000 cajeros de ambas entidades** donde puedes sacar dinero, gratuitamente, con tu tarjeta de débito.

**Más operaciones sin comisiones.** Las transferencias e ingresos de cheques que realices entre ambas Cajas, te salen gratis.

Infórmate en cualquiera de nuestras oficinas o en la web [llamanosfuturo.es](http://llamanosfuturo.es)

Caja España 

Caja Duero 