

CATALUNYA



OPINIÓN

Albert Riba

## Recogimiento

El mundo que nos rodea sigue teniendo las mismas necesidades de siempre. Tenemos la necesidad de comunicarnos, de desplazarnos, de alimentarnos y de otras muchas cosas que sentimos como algo fundamental.

Lo que realmente ha cambiado es la forma en que satisfacemos dichas necesidades y, en este punto, la tecnología y el entorno líquido en el que nos movemos ha provocado una situación compleja de asimilar que nos acaba generando muchos momentos de incertidumbre que normalmente nos hacen menos conscientes, menos competitivos y, por lo tanto, el mercado nos penaliza.

Hace siglos, los primeros indios se comunicaban con señales de humo, después con jinetes a caballo o palomas mensajeras. Hoy, la comunicación puede llegar en segundos por Internet. Y así podemos citar muchos más ejemplos, pero me quiero centrar en uno: el llamado *mindfulness* ya que, para muchos, decir *atención plena*, *conciencia plena* o incluso *recogimiento* parece que no es tan bonito.

Todos estos sucesos generan en los directivos una cantidad muy grande de cambios que les acaba generando estrés y muchas veces, provocando impactos negativos en la salud, como en mi caso una parálisis facial o en otros muchos, crisis de ansiedad, depresiones, accidentes de coche por desconcentración, problemas de sueño, etc.

Ante toda esta situación, al igual que pasó con los mensajes y sus señales de humo, la sociedad actual necesita nuevas herramientas para satisfacer otra necesidad real del ser humano. En este caso, no deja de ser tener una mejor conciencia y control de uno mismo debido a la incertidumbre que nos rodea y nos remueve tanto. Es buscar no desbarajustarse demasiado para así poder ser conscientes de nuestro día a día y poderlo gestionar mejor nuestras organizaciones.

Y éste es un punto de vital importancia. Entiendo perfectamente, comparto y celebro que todas las personas que estamos inmersas en cambios, necesitamos esa disciplina que nos sirva para surfear mejor el mundo actual, gozando más el presente y cultivando mejor el futuro, pero cuidado con las trampas.

Lo que realmente necesitamos es esa capacidad de recogimiento que nos debe servir para observar realmente dentro de nuestro entorno y, a partir de aquí, tomar decisiones con más perspectiva. Para unos, lo mejor será el *mindfulness*, pero para otros hay otras muchas más herramientas que sirven tanto o más para este fin, llámense retiros en la montaña, convivir en monasterios o, simplemente, apagar el teléfono de vez en cuando. El día que los directivos incorporen ese recogimiento como parte de su tarea y obligaciones profesionales, sin duda serán mejores personas, mejores directivos y, por lo tanto, gestionarán mejor sus empresas.

Empresario y escritor.

## CON ÉNFASIS



### MERCEDES VIDAL SE BAJA DEL AUTOBÚS

A doce días de los comicios locales, la edil barcelonesa de movilidad y presidenta de TMB presentó ayer su renuncia alegando motivos personales. Su partido, EUiA, está en crisis interna después de que ERC reclutase a su líder, Joan Josep Nuet, como candidato a las elecciones generales.

## EL RESTAURANTE DE LA SEMANA PANOT

# El chef Marc Ribas abre en Casa Fuster

El mediático chef Marc Ribas, tan conocido como por su labor como cocinero como por ser presentador de programas culinarios en televisión, ha abierto un restaurante en el Hotel Casa Fuster de Barcelona. Se llama Panot y está ubicado en la planta noble del edificio, conocida por los elementos modernistas diseñados por Lluís Domènech i Montaner. Además de haber sido presentador del programa *Cuines y Joc de Cartes*, ambos en TV3, Ribas ha trabajado anteriormente en res-

taurantes como Can Ferran, Vitrium, Capritx y Matis. En el nuevo restaurante Panot ofrecerá una fusión de la cocina catalana del siglo pasado, con una sutil influencia de la gastronomía francesa, con las tendencias actuales de la cocina moderna. Entre sus platos estrella figuran la langosta a la catalana, la galantina de pollo de *pota blava*, el *suquet* de gamba roja y los gnochis de sanfaina, fideos y queso de Mahón. El precio medio ronda los 50 euros.

Por M. Anglés.



El cocinero y presentador Marc Ribas ha abierto Panot.

## LA FOTO



### EN MARCHA EL SALÓN BBCONSTRUMAT EN EL RECINTO FERIAL DE GRAN VIA

Barcelona Building Construmat, el salón internacional de la construcción que organiza Fira de Barcelona, abrió ayer sus puertas con 405 expositores, un 34 % más que en la anterior edición, y centrado en la innovación, la sostenibilidad y los nuevos materiales. Este año, la feria ocupa 14.889 metros cuadrados netos del recinto ferial de Gran Vía, un 8 % más. En el acto inaugural participaron el ministro de Fomento, José Luis Ábalos (cuarto por la izquierda) y el president de la Generalitat, Quim Torra (tercero por la derecha), entre otras autoridades.

## DETRÁS DE

# El Racc, a por los usuarios de patinetes

La proliferación de los patinetes eléctricos no ha pasado inadvertida para el Racc. El club automovilístico anunció ayer el lanzamiento de una nueva modalidad de carné de socios, *Racc Scoot*, para las personas que se desplacen con este medio de transporte. El carné incluye un seguro de responsabilidad civil de hasta 150.000 euros ante posibles accidentes, con asistencia médica urgente y cobertura de gastos médicos de hasta 600 euros. Para impulsar esta línea de actividad, el Racc ha firmado una alianza con la cadena Miró, en cuyas tiendas se comercializará el carné.

## ASÍ VAN LOS MERCADOS DE BARCELONA

