

Francisco Muro de Iscar

Tiempo de (otra) Navidad

Esta es, debería ser, la Navidad de todas las víctimas de la dana, y especialmente de los niños, en todos los pueblos asolados en Valencia, aún abandonados y con fango; de los vulnerables que viven entre nosotros; de los que pasan hambre; de los sin techo; de los que no tienen empleo ni casa; de los que no tienen ayudas para sobrevivir ni acceso a la educación o a la sanidad; de los mayores que viven en soledad y sin cuidados paliativos; de los bebés que no nacen porque no les dejamos nacer; de esos millones de españoles que viven en la pobreza o en la exclusión social, mientras la economía va como un tiro. Son los invisibles que, a pesar de todo, no han perdido la dignidad porque nadie se la puede quitar.

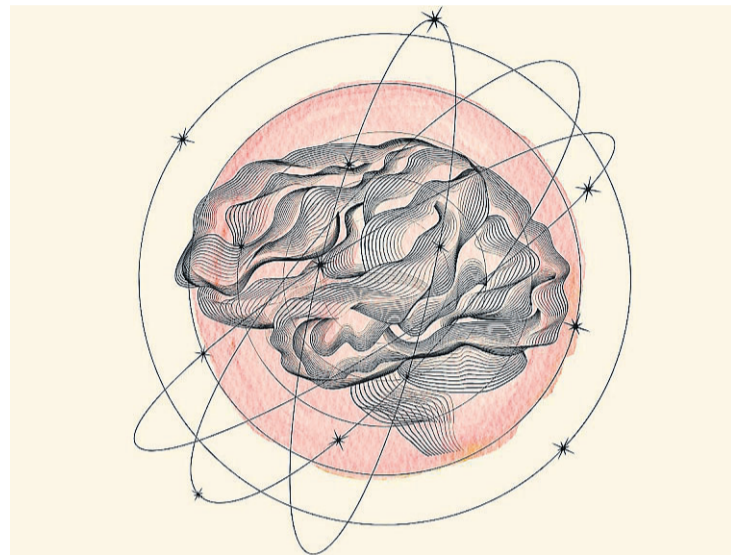
No hay nada más duro que vivir, y a veces morir, en la calle o en la desesperación. Debería ser, es, la Navidad de los refugiados sirios que dudan en volver a su país después de años de exilio forzoso y de dolor inmenso; de los que sufren la más terrible guerra en Gaza o en Ucrania, en Yemen o en la República Centroafricana; de las mujeres de Afganistán o de Irán, abandonadas por Occidente y machacadas por hombres sin conciencia; de los refugiados que viven en campos de concentración a las puertas de Europa; de los migrantes que se juegan la vida, y la pierden, en el Mediterráneo; de los que han llegado a España, pero viven explotados o haciendo los trabajos más duros que los españoles no quieren hacer y, encima, son marcados como enemigos.

La Navidad es para muchos tiempo de consumo desaforado, de fiesta, de ostentación. La Navidad es otra cosa. Es el recuerdo del nacimiento del niño Dios. Tendríamos que ser capaces de 'descomercializarla', de aprovecharla para acercarnos a quienes pueden necesitarlos; de levantar los ojos del móvil y mirar al otro de frente; de dejar de lado esas redes sociales que siembran odio entre las personas y hablar con los que están cerca; de mirar a la estrella que guió a los Magos; de alzarnos para estar de pie frente a la vida; de abrazarnos con alegría incluso en la adversidad; de que nos sientan cerca los que están solos o enfermos. Tenemos urgencia de esperanza.

LA TRIBUNA | Miguel Ángel Heredia García

Del ocaso de los valores: ¿la concentración?

La concentración debe ser uno de los valores a promover en el proceso educativo. Aplicar los cinco sentidos a una tarea sin duda sirve para mejorarla



HERALDO

Quiero abordar hoy otro de los valores que me parecen fundamentales en la educación. Valor clave que trasciende más allá del entorno académico, es decir, cuando también sea importante al concluir unos estudios iniciales y resulte esencial para afrontar nuevos retos formativos, laborales o personales.

He de reconocer que me gusta especialmente la concentración como valor porque creo que contribuye con fuerza a lograr esa felicidad, a la del día a día, a la que

de verdad importa. Convendrán conmigo en que nos permite disfrutar más de lo que hacemos, ya se trate de ocio o de obligación, pues admitamos que ponernos con los cinco sentidos sobre una actividad sin duda la mejora, hasta en el caso de que estemos acometiendo algo que no nos entusiasma; prueben a interrumpir incesantemente una tarea no voluntaria, y verán cómo se les hará mucho más tediosa y plomiza. Además, con ella experimentaremos la agradable y curiosa sensa-

ción de que el tiempo ha pasado deprisa mientras estamos en lo que estamos y como resultado de no haber prestado atención a otros pensamientos. Nos hará más felices también porque experimentaremos mayor satisfacción por el resultado obtenido, pues, al haberle prestado plena atención, habremos sido más eficientes, con lo que con certeza alcanzaremos mejor nuestro objetivo.

Es evidente que no siempre podré fácilmente permanecer concentrada o concentrado en una tarea, pues depende de varios factores, algunos de los cuales son ajenos a nuestro control. Uno bien claro es el entusiasmo que me despierta en sí misma esa actividad; por eso vemos estudiantes en absoluta desconexión ante determinadas asignaturas y luego nos fascinamos cuando no pierden detalle frente al videojuego de moda durante horas: no se sorprendan, es comprensible, no vayamos a pretender que a ciertas edades las matemáticas o la filosofía despierten entusiastas pasiones.

Sin embargo, sí que está a nuestro alcance modelar otros factores que igualmente influyen, algunos de los cuales quiero compartir. Resulta muy útil por ejemplo dirigir la mirada al punto de partida de la información, al rostro de quien nos habla, y comprobaremos un notable incremento de nuestra atención. Así mismo es bastante efectivo minimizar esos elementos aliados de la distracción para conseguir un entorno adecuado: eliminemos de una mesa de trabajo todo aquello que no sea imprescindible, donde adquieren un especial protagonismo negativo las pantallas no productivas. También es importante dejarnos preparado aquello que sabemos de antemano que podemos necesitar para evitar así interrupciones al tener-

nos que levantar para buscarlo; de igual manera nos ayudará haber planificado tiempos de descanso y organizado previamente nuestra sesión...

En fin, las posibilidades que tenemos de mejorar la concentración son variadas, no se trata ahora de extendernos en este aspecto. Sin embargo, sí conviene insistir en que, sea como fuere nuestra mayor o menor capacidad para concentrarnos en algo, siempre podremos incrementarla mediante el entrenamiento.

Sabemos que en la actualidad se trabaja con personas adultas en cómo conseguir una plena atención, pero la mejor edad para enseñarlo, potenciarlo y practicarlo es la educativa: es el momento en que vamos fijando unos patrones de conducta que se interiorizarán y que luego serán difíciles de desaprender.

Debemos creer en la concentración como una potente herramienta con la que superar dificultades futuras; como una habilidad que es imprescindible trabajar porque nos hará más felices, y nos permitirá disfrutar más del aquí y en este momento.

Por todo ello, considero necesario que busquemos la concentración del alumnado como un objetivo en sí mismo porque capacita y posibilita alcanzar mejor nuestras metas y no la consideremos solo necesaria para conseguir un aprendizaje de cualquier concepto, y mucho menos, un aprobado.

Así pues, espero con estos argumentos haber conseguido su concentración mientras han leído estas líneas, en cuyo caso me gustaría que compartieran conmigo una reflexión:

¿Intentamos hacer de la concentración uno de los pilares de la educación?

Miguel Ángel Heredia García es presidente de la Fundación Piquer

TRIBUNA AJENA | Daniel Gracia Andreu

Hospital de Barbastro, cuarenta años

El 40º aniversario del Hospital de Barbastro nos invita a mirar hacia atrás y recordar con orgullo y agradecimiento la que sin duda ha sido una de las inversiones más relevantes de nuestra reciente historia, símbolo del avance social y sanitario en nuestra provincia, fruto del esfuerzo de quienes creen firmemente en la igualdad de oportunidades en el acceso a la salud.

El Hospital de Barbastro, centro de referencia para media provincia de Huesca, no existiría sin la determinación de personas y gobiernos que apostaron por una sanidad cercana, pública y de calidad. Fue bajo el impulso del ministro socialista Ernest Lluch que este hospital se hizo realidad, marcando un hito en la historia sanitaria de la zona. Lluch, cuya visión sobre la sanidad como un derecho universal

transformó el sistema en España, también dejó su huella en Barbastro al garantizar que esta región tuviera un centro sanitario acorde a las necesidades de su población.

Hubo un segundo momento importante para el hospital, transferidas las competencias de sanidad a la comunidad autónoma, el gobierno socialista de Marcelino Iglesias dio un paso decisivo al convertir el Hospital de Barbastro en un hospital general, invirtiendo 25 millones de euros en la ampliación y creación de la unidad de cuidados intensivos (UCI). Este logro no solo amplió las capacidades del hospital, sino que también aseguró una atención médica de mayor calidad para los habitantes de la zona, consolidándolo como un hospital referente en la red sanitaria aragonesa.

El compromiso del PSOE con la sanidad pública está más que claro. Una muestra reciente de ello es la inversión realizada en el nuevo centro de salud de Barbastro, que ya está en funcionamiento y refuerza la atención primaria en la comarca. Este logro se suma al esfuerzo continuo por garantizar que todos los ciudadanos tengan acceso a una sanidad pública de calidad.

En cuanto al presente, no puedo más que manifestar mi preocupación por la gestión que está llevando a cabo el Partido Popular en el sistema sanitario en general y de nuestro hospital en particular. Las listas de espera, los recortes de profesionales y las privatizaciones de servicios están debilitando progresivamente el sistema, con el consiguiente perjuicio para los ciudadanos. Estas políticas ponen en riesgo los avances logrados y amenazan con aumentar las desigualdades en el acceso a la sanidad, creando ciudadanos de segunda.

Pero este aniversario también debe ser una oportunidad para

mirar hacia el futuro. La sanidad pública enfrenta retos significativos: la creciente demanda asistencial, el envejecimiento poblacional, la necesidad de actualizar infraestructuras y tecnologías, y la captación y retención de talento sanitario. En este contexto, el compromiso del Partido Socialista con la sanidad pública sigue siendo firme.

No se trata solo de mantener lo conseguido, sino de seguir avanzando para que centros como el Hospital de Barbastro continúen siendo un pilar de bienestar y justicia social.

En este 40º aniversario, celebramos el legado de quienes hicieron posible el Hospital de Barbastro y renovamos el compromiso de trabajar por un futuro en el que la sanidad pública continúe siendo un derecho irrenunciable. Que este hito sea una inspiración para seguir construyendo una sociedad más justa, igualitaria y saludable para todos.

Daniel Gracia Andreu es portavoz del PSOE en el Ayuntamiento de Barbastro