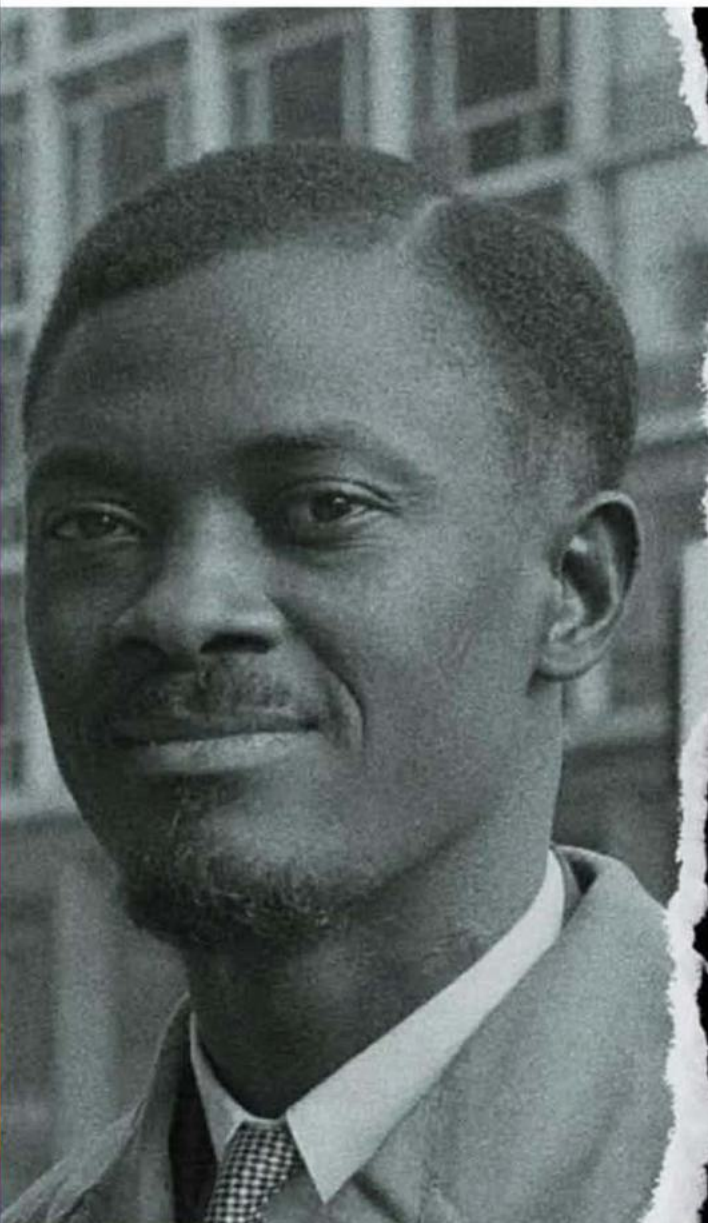




“Hakuna Matata”.
Con CONFIANZA



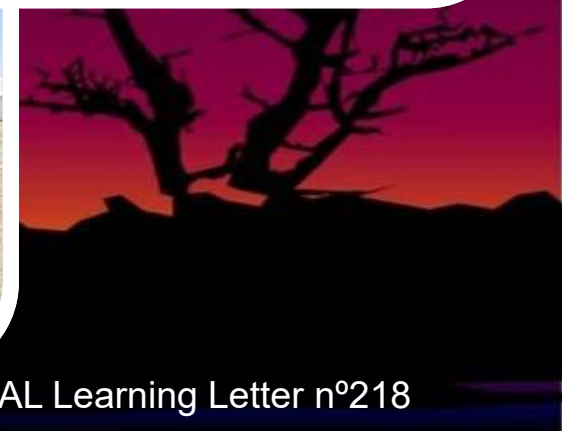
**"Llegará el día en que
la historia hablará.
Pero no será la
historia que se enseña
en Bruselas, París,
Washington o las
Naciones Unidas...
África escribirá su
propia historia, en el
norte y el sur, y será
una historia de gloria
y dignidad"**

**Patrice
Lumumba**



EDITORIAL Learning Letter nº218

“Hakuna Matata” es una expresión en suajili que significa “no hay problema” o “sin preocupaciones”. Es decir, con confianza. Y así comenzamos el año 2026, lleno ya desde el comienzo, de incertidumbre y creciente complejidad. Pero, con CONFIANZA.



¿Y por qué suajili? pues porque es el idioma que se escucha con más frecuencia en Tanzania. Y es que allí pasamos el fin de año y comenzamos 2026.



¿Quiénes? pues aquí nos tienes del más pequeño al mayor que soy yo: Luca, Ion, Milo, Ángela, Pablo, Claudia, Alex, Danae, Adrián, Ruth, Jorge, Maite y el escribiente. Un grupo de 13 que disfrutamos durante una semana de la belleza natural de ese país.



Estuvimos en 3 **Parques Nacionales, Tarangire, Serengeti y Ngorongoro**. Y según dicen los pequeños que eran los que llevaban la cuenta alcanzamos a ver 74 especies animales diferentes.



Nos acompañaron, guiaron e ilustraron en todo momento **Anate y Jackson**. Fue una experiencia de alto impacto incluyendo subida en globo y visita a una **tribu Masái**. Este mes entonces las fotos son de esa aventura y la canción la que convertimos en nuestro himno, “Jambo Bwana”. Experiencia única. Soy muy afortunado por la familia que tengo.



Ya, por territorio conocido, impulsado por mi curiosidad intelectual estuve en la presentación de 2 libros. Por un lado, en **ABANTE** y de la mano de **Santiago Satrústegui** que dialogó con **Gregorio Luri** sobre su libro “**La dignidad del mediocre**”.



La dignidad
del mediocre

■ Gregorio Luri y Santiago
Satrústegui



Por otro, en la **Cámara de Empresarios Venezolanos en España (CeVe)** en la que su presidente, **Santiago Ulloa** dialogó con el autor de **“El valor de la autenticidad”, Adolfo Ramírez**. Disfruté en ambas presentaciones y estoy disfrutando mucho de la lectura de ambos libros.

The poster is for a book launch event. At the top, it features the 'ALIVE' logo and the 'CeVe' logo. The text 'tienen el gusto de invitarle a la presentación del libro' is above the title 'EL VALOR DE LA AUTENTICIDAD'. Below the title, it says 'El reto de construir empresas honestas, rentables y sostenibles'. Two circular portraits are shown: Adolfo Ramírez on the left and Santiago Ulloa on the right. Below each portrait is their name and title. At the bottom, a green box contains the date '27 / ENERO', the time '18:00 - 20:00', and the location 'Sede CeVe, c/Jorge Juan 30'. The 'PAN' logo is in the bottom left corner.

ALIVE

CeVe

tienen el gusto de invitarle a la presentación del libro

EL VALOR DE LA AUTENTICIDAD

El reto de construir empresas honestas, rentables y sostenibles

ADOLFO RAMÍREZ
Autor - Experto en
liderazgo y transformación

SANTIAGO ULLOA
Presidente CeVe
Socio Cremades & Calvo-Sotelo

27 / ENERO

18:00 - 20:00

Sede CeVe, c/Jorge Juan 30

PAN



Tuve dos sesiones “on line” en el **Máster de Coaching** que dirige **Manuel Seijo** en la **Cámara de Comercio de Almería**. ¡Cómo disfruté con los alumnos, personas ávidas de conocimiento! Muchas gracias, Manuel. Muchas gracias a los que me acompañasteis en clase.





Con Juan Zurdo, Pedro Yrizar, Javier Pérez Cristóbal, Antonio Montalvo, Ignacio Esquer, Camilo Tomé, Pedro Ester, Javier Zavala, Nacho Laviña, Alfonso Escrivá de Romaní, José Luis Campos y Gudelio Oliver (el gran Chef)

Diversos encuentros con mis grandes amigos **José Manuel Blanco**, **Raymundo Gallardo** y también con **Enrique Figallo** y **Manolo Vargas** en su casa. Y comidas con **Petra Mateos** y **Oscar Ruano**, con **Pilar Jericó** a la cual quiero mucho y con un gran grupo de antiguos **compas del cole (Areneros)**. En **can Gude**.



Con Petra Mateos y Oscar Ruano

Terminé el mes en el **Restaurante Lúa**, creación del gran chef, paisano y amigo **Manuel Domínguez** que ha decidido “darse un tiempo” y decidir entonces cómo “reinventarse”. Te felicito por una decisión que exige mucho coraje que es el que tú tienes Manuel.



CANCIÓN DEL MES



Jambo Bwana

<https://www.youtube.com/watch?v=vUrVeRGo5IM&t=5s>

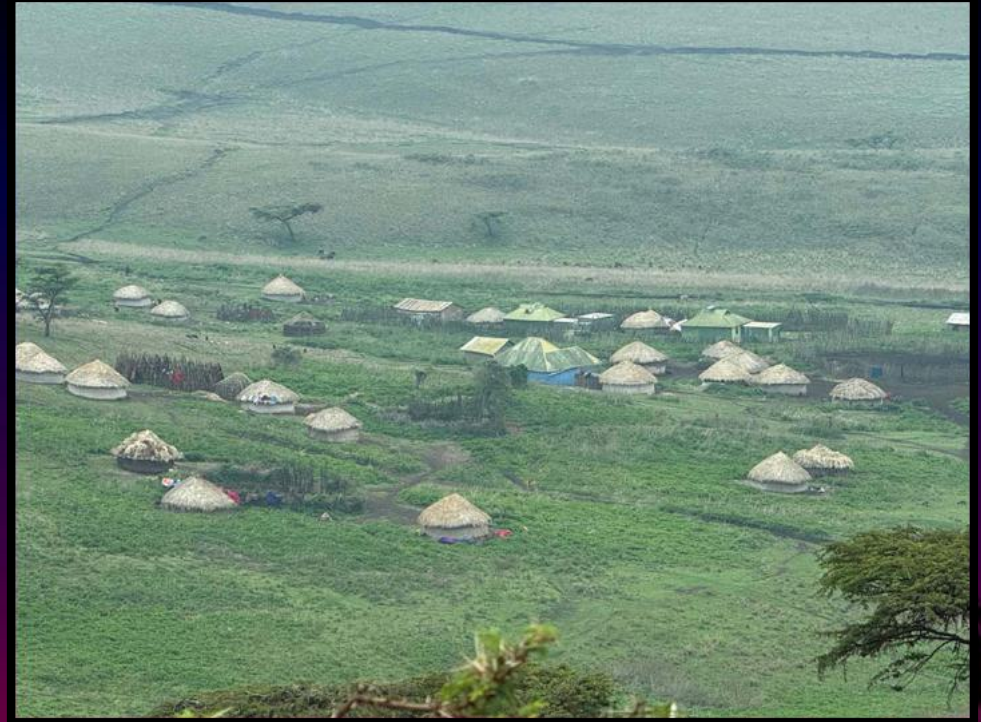




RELACIONES, MADUREZ y CONFIANZA

Artículo Learning Letter nº218

Érase una vez... ahora hace 1 mes que nos alistábamos para la aventura de **Tanzania**. Y era una aventura porque no teníamos ninguno una experiencia previa parecida que nos sirviese de referencia. Es decir, podían pasar cosas que incluso no sabíamos que podían pasar. Mucha incertidumbre, mucha emoción, mucha expectativa.



También mucha confianza en los líderes-organizadores, **Jorge y Maite** y en la madurez de todo el equipo (éramos 13 en total). Íbamos a vivir circunstancias nuevas en las que no sabíamos cómo cada uno iba a actuar y reaccionar. Ya nos dijo Ortega aquello de “yo soy yo y *mi circunstancia*, y si no la salvo a ella no me salvo yo”.

En la realidad que vivimos cada día se hace muy evidente la necesidad que tenemos de los otros. Se hace muy difícil sobrevivir física, mental y emocionalmente de una forma aislada y muchas situaciones de desesperanza se dan cuando se sufre una “soledad no deseada”.



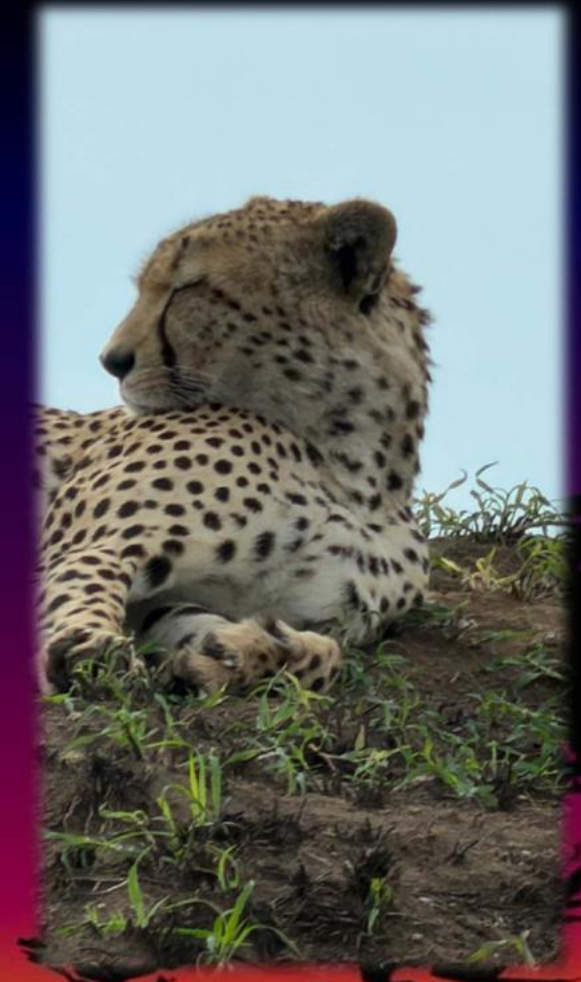
Pero, para no estar solo cuando la vida va avanzando, se necesita “trabajar” las relaciones. Saber que es importante mirarse a sí mismo, descubrirse, aceptarse y quererse y, al mismo tiempo pensar y aceptar al otro como legítimo otro para así también llegar a quererle.



Y hace falta un nivel de madurez que lleve consigo el mirar, escuchar, respetar y dialogar con el otro.

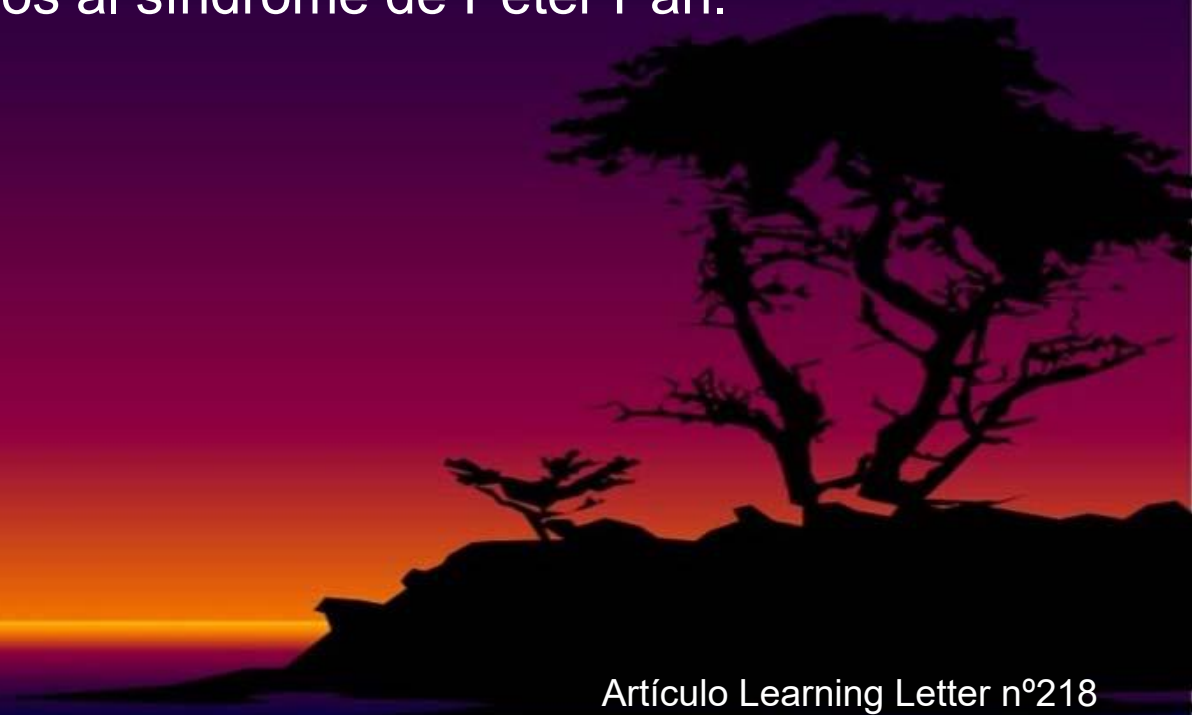
Estas reflexiones están dedicadas al “Grupo de Tanzania” por la madurez de cada uno de sus miembros. Muchas gracias a todos.

¿Qué implica realmente la madurez? ¿Cómo y cuándo se va consiguiendo?





De entrada, y según mi experiencia vital, la madurez hoy en día, contrariamente a lo que se dice muchas veces, no está correlacionada directamente con la edad. Hay jóvenes con una gran madurez y mayores agarrados al síndrome de Peter Pan.





La madurez se percibe en las personas que han aprendido a relacionarse de manera saludable consigo mismo y con los que le rodean. Normalmente eso implica al menos 6 factores:

1. Autoconocimiento y aceptación de responsabilidad.
2. Autorregulación emocional ante situaciones difíciles.
3. Empatía y límites claros al actuar.
4. Actuación como persona confiable (Compromiso, Coherencia y Consistencia).
5. Autodependencia y Autonomía.
6. Trabajando continuamente la Autoconfianza.
7. Confiando en los otros y con actitud abierta a aprender de ellos.

Las personas maduras:

Ante un conflicto →

Buscan comprender al otro, descubrir nuevos caminos y llegar a un acuerdo.

Ante un error →

Analizan, lo reconocen, aprenden y se proponen nuevas formas de acción.

Ante opiniones contrarias a la suya →

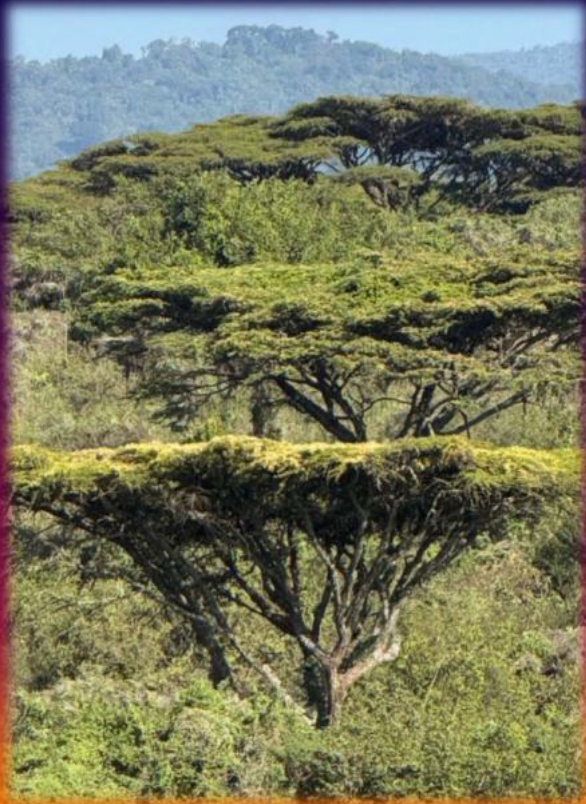
Las toman como información, no como verdad absoluta ni identificativa del otro.

Ante una gratificación →

Saben esperar a resultados a largo plazo. Saben aplazarla.



Terminamos resaltando 8 formas de actuar en este proceso de maduración que nos va a ir acompañando durante toda nuestra vida.



1. Practica la llamada “pausa sagrada”.

Al sentir una emoción intensa como la ira, el miedo o la desesperación, no hables o escribas un mensaje de inmediato. Respira y pregúntate cuál va a ser el resultado de tu respuesta o reacción.



2. Cambia el “por qué” por el “para qué”.

Ante un error, una adversidad o problema pregúntate para qué te puede servir o ayudar esa circunstancia. Qué puedes aprender con ello. Qué tienes que cambiar.

3. Entrena la “incomodidad voluntaria”.

Acepta la no perfección de la vida. La no necesaria satisfacción inmediata de cualquier deseo o necesidad. Practica y desarrolla tu autodisciplina.





4. Escucha sin preparar la defensa o el contraargumento.

Permite que el otro termine su exposición y analiza qué parte de ella coincide con tu punto de vista y qué está aportando el otro.



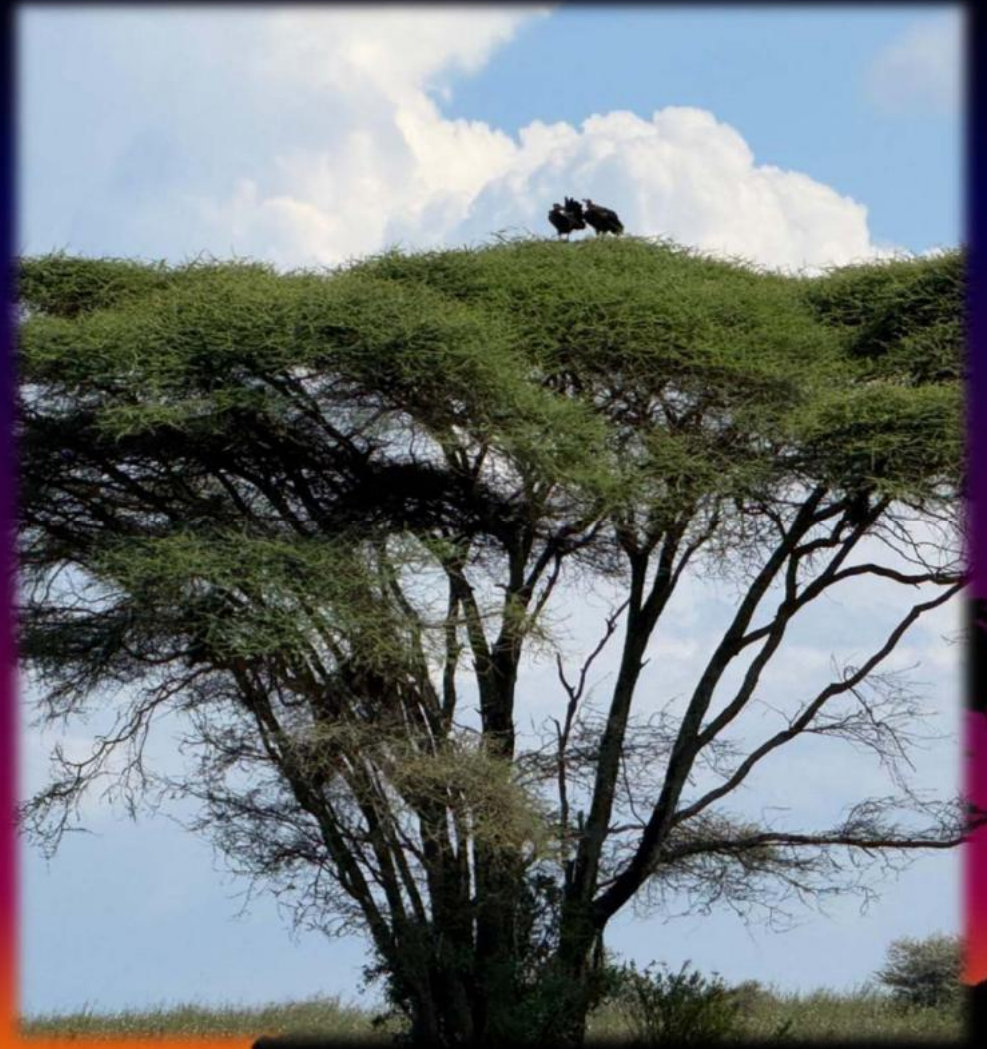
5. Aprende y practica el estar contigo mismo.

Dedica un tiempo cada día a tomarte un café contigo mismo y a pensar sobre tus pensamientos. Acompáñate.



6.Revisa cómo te quieres.

Párate para mirarte y analizar cómo te ves, cómo te respetas, cuánto confías en ti, cómo te aceptas, cómo te quieres.





7.Echa un vistazo al camino que vas recorriendo.

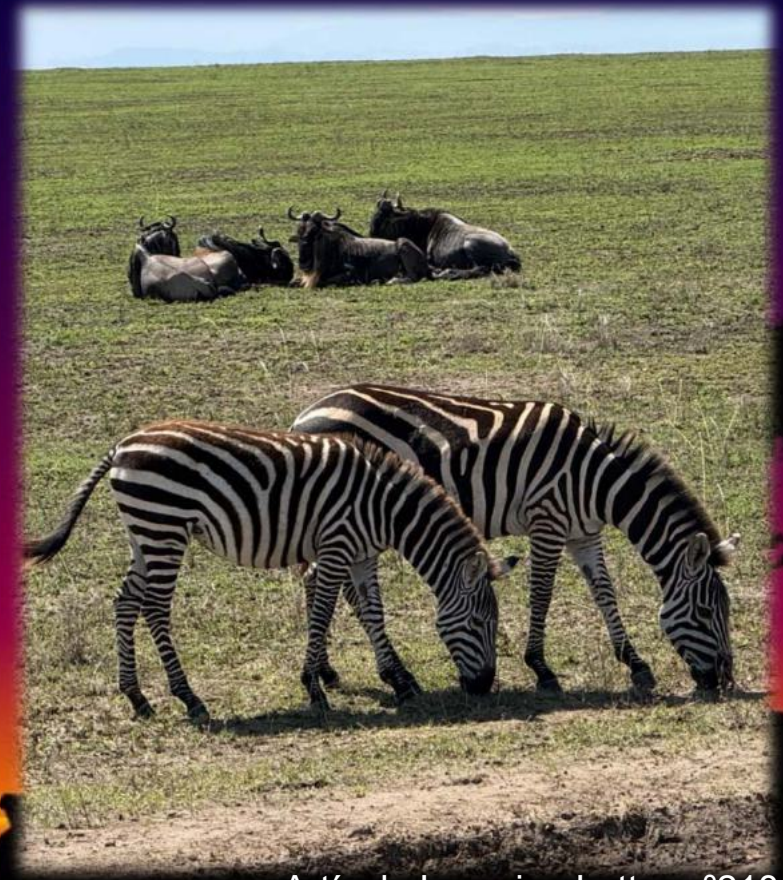
Piensa si es momento de seguir ese camino, de parar en el mismo o de diseñar un nuevo rumbo a tu vida. Tuya es la elección al ser el principal protagonista de la misma.



8.Utiliza sabiamente tu tiempo.

Vete siendo consciente que el tiempo no está principalmente para aprovecharlo sino más bien para vivirlo.

¡Vayamos madurando!





Y ya sabes, como cada mes desde hace ya más de 20 años, mis últimos mensajes...

Las tres ideas finales de cada mes....

Si sabes de algún colectivo que necesite impulso, motivación, ilusión, me avisas para darles una charla de impacto.

Si crees que esta learning letter le puede interesar a alguien que conozcas pásasela o compártela.

Y, lo más importante...

Y AÚN EN ESTOS TIEMPOS...ACUERDATE DE IR SIENDO FELIZ