

## PP y EU incluyen a más mujeres que hombres entre los 5 primeros puestos de la candidatura a las elecciones municipales

— De las 9 opciones que se presentan, cuatro no tienen representación en el consistorio y tres de ellas son de nueva creación

Los ciudadanos de Sagunto, mayores de 18 años, tendrán una amplia oferta electoral en los comicios municipales del próximo 24 de mayo. Un total de 9 candidaturas se presentan en estas elecciones para renovar los 25 escaños que componen la Corporación municipal del Ayuntamiento de Sagunto.

En esta edición, se presentan la totalidad de los candidatos, aunque, en algunos casos, faltan los suplentes. Se puede asegurar que todas las listas son definitivas, sin embargo, la correspondiente a Esquerra Republicana está pendiente de que la aprueben los afiliados del partido en asamblea. A las tra-

dicionales opciones del PP, PSOE, EU, IP y Compromís, fuerzas que actualmente ya tienen representación en el hemiciclo de la calle Autonomía, hay que agregar Esquerra Republicana, UPyD y dos nuevas opciones: Ciudadanos y ADN Morvedre.

Página 15 y 16

## La marea verde de Bosal se hará visible en la manifestación del 1 de Mayo

Bosal es la última pieza en caer de este puzzle industrial truncado por la deslocalización. Paradójicamente, el fabricante belga de tubos de escape se instalaba, hace ya treinta años, al abrigo de las ayudas para la primera reconversión de la comarca tras el cierre de los Altos Hornos. El año pasado la empresa pactaba con sus empleados un expediente de regulación de empleo por el cual se suspendía o despedía a algunos trabajadores, o se prejubilaba a otros, en definitiva, se reducía la plantilla.

Página 7

## La gran fiesta de las Lletres Falleres consigue llenar el Centro de Cultura Mario Monreal

Las fallas y la cultura se han dado cita esta misma tarde en la gran fiesta de las Lletres Falleres que la federación con este mismo nombre ha llevado a cabo en el Centro de Cultura Mario Monreal con una gran expectación de público. Es la primera vez desde su creación que este evento se celebra fuera de Valencia capital y, en esta ocasión, Sagunto ha sido la ciudad elegida para su celebración gracias al empuje que ha tenido la falla El Mocador, una de las comisiones integrantes dentro de esta plataforma.

Página 13

## La PAH Morvedre envía sus propuestas a los partidos para que las incluyan en sus programas

— La plataforma antidesahucios propone, desde la creación de una oficina de la vivienda, hasta actuaciones municipales ante los bancos



Imagen de una concentración organizada por la PAH Morvedre (Foto: RAQUEL GASPAR)

La Plataforma de Afectados por las Hipotecas (PAH) del Camp de Morvedre ha enviado a los partidos políticos de la comarca, que van a concurrir a las elecciones municipales, un documento en el que además, de citar casi todos los tratados nacionales e internacionales que sostienen el derecho a una vivienda digna, hacen una serie de sugerencias a nivel municipal para que sean incluidas en los programas electorales. «Con-

seguir el derecho a la vivienda para toda la ciudadanía, sin que se expulse a nadie y se eviten bolsas de marginación, implica una profunda transformación del marco jurídico estatal y una apuesta sin precedentes tanto de las administraciones autonómicas como locales». Así da comienzo el documento que desde la PAH Morvedre han enviado a las fuerzas políticas de la comarca.

Página 14



Félix Torán: «Lo único que necesitas para ser feliz es no necesitar»

Félix Torán es un vecino de Sagunto que vive a un paso entre la ciencia y el coaching. Posee un doctorado en Ingeniería Electrónica y desde el año 2000 trabaja como ingeniero en la Agencia Espacial Europea. El trabajo de este polifacético valenciano, culmina con diversos reconocimientos a nivel internacional y es autor de más de 110 publicaciones en las diversas áreas científico-técnicas y, además, posee una patente, el Sistema de Control y Vigilancia de la Calidad del Agua.

Páginas 17 y 18

**TANATORIO**  
CAMP DE MORVEDRE



www.tanatoriocampdemorvedre.com  
PRESTAMOS SERVICIOS A  
ASEGURADOS DE  
CUALQUIER COMPAÑÍA  
FUNERARIA GARCIA SANCHIS, S.A.  
SERVICIO 24 HORAS  
96 268 40 00  
JUNTO HOSPITAL DE SAGUNTO

**PEUGEOT 208 por 9.800€\***

SÚPER EQUIPADO:

NAVEGADOR

PANTALLA TÁCTIL

BLUETOOTH  
AUDIO STREAMING

REGULADOR/LIMITADOR  
DE VELOCIDAD

CLIMATIZACIÓN MANUAL

LLANTAS DE ALEACIÓN

FAROS ANTINEBLA

TOMA USB



Gama Peugeot 208: Consumo mixto (l/100 km): desde 3.4 hasta 5.8. Emisiones de CO2 (g/km): desde 87 hasta 135  
\*PVP recomendado de 9.800€ para un 208 3p Active 1.0 PureTech 68cv / 50 kW (impuestos, transporte, descuentos y Plan Pive) con navegación, llantas de aleación 15" y faros antiniebla para particulares en Pens. Y Bals. que financien con Banque PSA Finance un capital mínimo de 6.000€ con permanencia mínima de 36 meses. PVP recomendado para los clientes que no financien: 208 3p Active 1.0 PureTech 68cv / 50 kW por 11.000€ y del modelo visualizado (208 3p ALLURE 1.6VTi 120 CV / 88kW con Navegación y pintura metalizada: 14.400€. Oferta no acumulable y válida hasta 31-03-2015. Consulte condiciones en su concesionario. Plan PIVE en gama 208, excepto GTi, sujeto a condiciones y fondos de dicho Plan.

**SAUTO, S.L.** Ctra. Sagunto-Puerto s/n / Ventas: 962 654 108 / Taller: 962 650 433





Félix Torán, ingeniero, escritor y conferenciante, durante la entrevista

## Félix Torán: «Lo único que necesitas para ser feliz es no necesitar»

— El ingeniero propone cultivar nuestra inteligencia emocional para poder conectar con la felicidad

El Económico - Redacción

Desde siempre, estudiosos, filósofos y sabios han tratado de definir y embotellar aquello que llamamos felicidad. Su búsqueda ha sido, es y será uno de los objetivos principales del ser humano. Tratamos de buscarla mejorando nuestras condiciones materiales, en el plano laboral y la posición social pero son muchos los que aseguran que la verdadera felicidad está en nosotros mismos. Así lo cree, también, Félix Torán que parece haber encontrado las claves para ordenar

nuestras vidas y así, «conectar con la felicidad». Este vecino de Sagunto, vive a un paso entre la ciencia y el coaching. Posee un doctorado en Ingeniería Electrónica y desde el año 2000 trabaja como ingeniero en la Agencia Espacial Europea. El trabajo de este polifacético valenciano, culmina con diversos reconocimientos a nivel internacional y es autor de más de 110 publicaciones en las diversas áreas científico-técnicas y, además, es autor de una patente, el Sistema de Control y Vigilancia de la Calidad del Agua. Por otro lado, compagina su dedicación a la ciencia y la ingeniería con el es-

tudio del campo del crecimiento personal. Ha escrito diversos libros relacionados con la gestión del tiempo, el liderazgo y el bienestar personal. Desde 2010 comparte audios de crecimiento personal en un podcast gratuito y actualmente se encuentra a la carrera de «Hechos de talento», una competición que promociona el talento español en el que ocupa el segundo puesto del ranking. Félix llega ahora a Puerto de Sagunto para presentar sus últimas obras, El arte de ser y estar y La varita mágica. La presentación tuvo lugar ayer en el Centro Cívico de la localidad costera.

**Ya ha presentado sus libros en Barcelona, Zaragoza, Madrid, Sevilla, ¿cómo ha sido la acogida?**

Muy buena, la verdad. *El arte de ser y estar*, el libro que presentaba ayer es el décimo que he publicado aunque ya he lanzado recientemente mi libro número trece que se puede adquirir de forma digital. Llevo desde el mes de diciembre haciendo un recorrido por España para presentar este décimo libro y está yendo bastante bien. Anteayer mismo estuve en el Fnac de Alicante, por ejemplo, donde siempre tengo muy buena acogida. Con todos mis libros suelo hacer esta especie de tour por España, por todas las tiendas Fnac, Corte Inglés... La semana que viene estaré firmando en Sant Jordi donde se organiza un evento muy bonito alrededor del libro. Son muchos los sitios por los que estoy pasando y tengo agenda de presentaciones programa hasta julio o así.

**Es conocido nacional e internacionalmente, pero siempre con un pie en Puerto de Sagunto que es su ciudad natal y donde presentaba ayer tus últimos libros.**

Por supuesto vengo aquí al Puerto todos los años. Ya estuve en octubre presentando mi último libro. Esta es mi tierra, yo viví aquí hasta los 27 años, mis

padres están aquí, así que procuramos venir a menudo. Mis hijos han nacido en Francia, que es donde vivo ahora, pero siempre hemos intentado venir un par de veces al año.

**Hablemos un poco de su obra. En *El arte de ser y estar*, asegura tener algunas claves para alcanzar el éxito y el bienestar, ¿qué es para usted la felicidad?**

En primer lugar me gustaría aclarar los cuatro mensajes que transmito en este libro. El primero es decir que la felicidad se puede conseguir. Es algo que existe y que se puede lograr. El segundo mensaje es que no es fácil, aquí no existen las píldoras mágicas ni formulitas para la felicidad ni un atajo que podemos tomar y enseguida convertimos en una persona feliz. El tercero es que si sigues las herramientas que propongo en el libro podrás conseguirlo con mucha más facilidad. Y lo último sirve para sintetizar todo lo anterior. Tenemos tendencia a confundir la felicidad con otras cosas y eso hace que sea más difícil conseguir la felicidad. Aclarado esto, el libro precisamente lo que nos presenta es eso, lo que es la felicidad, el éxito y el bienestar. Tres cosas que se parecen pero no son exactamente lo mismo.

**Entonces, ¿ser feliz está realmente en nuestras manos?**

Claro. Tomemos una frase que solemos decir muy a menudo y verás como el lenguaje en sí mezcla los conceptos: «Me siento feliz». Esa frase tiene trampa. La felicidad realmente no se puede sentir, lo que se puede sentir es el bienestar asociado a esa felicidad. La felicidad es un estado que siempre está dentro de uno, conectemos o no conectemos con ella. Hay un fondo, dentro de este estanque mental que tenemos,

*«Hay un fondo, dentro de este estanque mental que tenemos, donde siempre hay una paz constante y donde se puede conectar con la felicidad»*

donde siempre hay una paz constante y donde se puede conectar con la felicidad. Lo que ocurre es que la solemos confundir también con el éxito. Pensamos que somos felices cuando cosechamos éxitos pero ¿qué pasa entre éxito y éxito? Que nos pasamos el rato pensando en el siguiente éxito que queremos conseguir y nos olvidamos de lo que está pasando en ese momento. Y ahí no somos felices. La felicidad se encuentra en el presente, en nues-

tro interior y es incondicional. La felicidad está ahí y si conectamos con ella vamos a ser felices y la vamos a conocer por experiencia directa.

**¿Cuáles son los errores más comunes en la búsqueda diaria de la felicidad?**

Muchas resistencias interiores. Nos preocupamos demasiado en ser feliz y para ser feliz necesitamos esas vías profundas, las de la meditación, para poder co-

**haber visto la oscuridad, ¿es parte también del proceso de conexión con la felicidad?**

Precisamente una de las herramientas que enseño en este libro es el mindfulness, te permite darte cuenta de las dos cosas. Todo nos enseña, los fracasos y los éxitos. Hay que saber ver los fracasos con atención plena, con ese mindfulness, y con actitud mental positiva. Podemos sacar una lección de ellos. El éxito es muy placentero, nos llena de energía, nos motiva pero no tenemos que hacernos adictos al éxito. El mindfulness o atención plena, es un término inglés que está ahora muy de moda y que se puede traducir como atención plena, como decía. Esta disciplina te enseña a estar en el presente y ver las cosas tal y como son. Puedes ver un éxito y disfrutar de él sin crear un apego y puedes tener un fracaso sin que ello te marque de por vida.

**Además del mindfulness en su libro menciona otras dos disciplinas la Programación Neurolingüística (PNL) y la ecología mental ¿En qué consisten?**

La Programación Neurolingüística data de los años 70 y viene de la mano de Richard Bandler y John Grinder. Es un modelo de comunicación, una caja de herramientas práctica para ser más exitoso y comunicar mejor

nectar con esa paz interior. Eso es una cara de la moneda. La otra cara es dejar de ser no-feliz. Tenemos mucho hábito de no felicidad. En el libro explico varios, hay diversos capítulos dedicados a eso. La queja, la procrastinación, la ira, la envidia, el miedo, fijate la de cosas maravillosas que se pierde el mundo por culpa del miedo.

**Se dice que para identificar el bien hay que conocer el mal y que para ver la luz tenemos que**



en el día a día. Por su parte la ecología mental es un campo que lo integra todo. Es una disciplina que te dice que puedes mejorar desde dentro aplicando una higiene mental, quitando la «mala hierba mental» y poniendo de lo bueno. Llevo varios años estudiando el campo de la ecología mental y al ver que no había mucho escrito sobre el tema y lo que había era muy complicado de entender, me decidí a escribir un libro y lo integré dentro de la colección Para dummies del grupo planeta y ahí lo explico todo. La ecología mental básicamente te da las herramientas para sentirte bien en tu interior sin olvidar el exterior y la conexión con los demás.

**Pero el concepto de felicidad no es igual para todo el mundo ¿cómo puede su método, pues, adaptarse a distintas necesidades?**

La felicidad es algo que solo se puede conocer mediante la experiencia directa. Es como un buen vino. Puedes llevarlo a analizar al laboratorio y los resultados te dirán que hay un tanto por ciento de eso y de lo otro, eso está bien, es una información útil. Luego está la parte conceptual donde puedes hacer auténtica poesía sobre el vino pero cada cual tiene su propia opinión subjetiva del mismo. No hay nada como probar un vino, olfatearlo y degustarlo, eso es la experiencia directa, no se puede explicar con palabras. Después de esa experiencia es cuando cada uno lo plasma en el papel con su poesía particular. Y con la felicidad pasa lo mismo.

**Su segundo libro va en la misma línea, la del crecimiento personal, pero está dirigido a los más pequeños de la casa, ¿es la primera vez que escribe para los niños?**

La verdad es que sí. El de *La varita mágica* es mi onceavo libro, salió justo después del de *El arte de ser y estar*, que está saliendo ahora en papel pero ya lleva tiempo en versión Kindle. Es un libro que llevaba tiempo tejiendo. Llevaba tiempo también pensando que era importante llevar estos temas también a lo más pequeños. Ellos están preparados para asimilar estos temas y es una pena que tengas que esperar a ser adultos para aprender, casi a la fuera, cosas como la empatía, el liderazgo, la negociación o la visualización creativa. Ahora mismo lleva varios meses en los primeros puestos de la lista de Amazon de género infantil y juvenil y eso me animó a seguir y saqué el segundo libro, *Vitamina P*. Ahora, hace cosa de dos semanas, también lancé un tercer título, con los mismos personajes, que se llama *Los pequeños líderes*. Los líderes de mañana son los niños de hoy, estamos formando a una generación de líderes. Queremos líderes diferentes, líderes que venga a servir y no a servirse. Empezar por los niños es un buen comienzo.

**¿Qué se va a encontrar el lector, en concreto, en *La varita mágica*?**

Es un cuento sobre crecimiento personal narrado de una forma muy didáctica. Los niños aprenderán temas de crecimiento personal que no enseñan en la escuela como la meditación, la actitud mental positiva o la productividad.

**Puede ser una herramienta también para padres y educadores.**

Es un libro que va dirigido a los niños pero me estoy dando cuenta de que los padres, al leerlo, se llevan momento de «ajá» porque trata ideas que a lo mejor ya han leído en otros sitios pero las ven explicadas de una manera tan sencilla y tan directa y repa-



ran en puntos en los que no habían caído.

**Escritor, conferenciante, ingeniero... Uno tiene que hacer malabares para poder abarcarlo todo, aunque la gestión del tiempo es un tema que ha tratado en otro de sus libros.**

Eso es lo que siempre respondo porque es una pregunta que me suelen hacer mucho. Me lo decían ya en la universidad, que mi día tenía 30 horas. Práctico la meditación, hago una hora de ejercicio diario, juego con mis hijos, la cuestión es organizarse bien el tiempo. Mi tesis es: si yo lo puedo hacer lo demás también, lo importante es conocer las pautas. Una de las cosas más importantes y que trato en este libro, *El tiempo en tus manos*, es saber diferenciar entre el falso tiempo y el verdadero tiempo. El verdadero es el instante presente, el lugar donde está la felicidad y el falso tiempo es el que nos marca el reloj, la agenda, no debemos dejar que nos controle tanto.

**Otra pregunta que también le habrán formulado en muchas ocasiones es el ¿Por qué una persona de ciencias da ese salto a algo no empírico como es el mundo del coaching personal?**

Me la han hecho muchas veces, pero me gusta responderla porque es una muy buena pregunta. Yo empecé hace 15 años con el tema de la ciencia y pensé que todo me salía demasiado bien. Y tan bien que yo me preguntaba qué es lo que hago bien para que me salga bien. Mi objetivo no solo era saberlo por curiosidad si no para poder transmitirlo y compartirlo con otra gente para que lo puedan hacer igual o mejor que yo. Mi forma de hacerlo era a través de herramientas, soy una persona muy práctica. Empecé a investigar a mí mismo, eso lo primero, em-

pecé a dar con multitud de textos, y empecé a dar conferencias y a ayudar a la gente vía internet. Sobre todo empecé a convertir todo lo que aprendía, combinándolo con mi propia forma de pensar y mis conocimientos, en forma de herramientas prácticas. Al principio era un poco discreto porque, como decías, la gente en el mundo de la ciencia es muy arisca en estos temas porque no son demostrables a través del método científico sino a través de tu propia experiencia. Cuando me doctoré en el 2007 perdí ese pequeño miedo y ya me lancé y seguía en

san va en función del estado de la sociedad, de cómo van las cosas a nivel global. Cuando la economía va mal la gente tiene una tendencia a estar un poco más cabizbaja y a ser más escéptica con estos temas. Pero te diría que no porque durante el periodo de crisis he estado dando charlas incansablemente sobre crecimiento personal y puedo asegurar que he encontrado a personas súper positivas y con una mentalidad muy afín a la mía en la mayoría de los casos. También se ha dado el caso de personas que no tenían esta mentalidad pero tiempo des-

libros para niños, el siguiente que voy a sacar se llamará *Los pequeños negociadores* todavía no he escrito siquiera un capítulo pero estoy en ello. Otro de las grandes ilusiones es que pronto mis libros se van a convertir en los primeros en viajar al espacio con el primer turista espacial. Tengo muchas ganas de que llegue ese momento, el turismo espacial es un hecho histórico y además mis libros formarán parte de él. Hace poco cumplí mis sueños de presenciar el lanzamiento de un satélite, uno que forma parte del sistema Galileo y fue una maravilla también.

**Se encuentra además participando en un concurso «Hechos de Talento» en el que ocupa el segundo puesto del ranking.**

Exacto. Mis lectores me animaron, yo no sabía ni que existía y estoy muy contento con el apoyo que estoy recibiendo.

**Consejo para afrontar el mundo en el que vivimos.**

Si tengo que resumir cuáles son las cosas que nos darán éxito y felicidad a todos los niveles es tener una visión y una misión. Es algo que tenemos que descubrir, marcamos unos objetivos e ir a por ellos, sino el barco iría de éxito en éxito pero sin rumbo y a la deriva. Nuestra visión es un sueño de futuro, un qué queremos ser en nuestra vida. Ir desorientado por la vida frustra mucho. El ser humano necesita saber que los pasos que está dando le van a llevar a algún sitio. Y esa es la recomendación que le doy a la gente. Que marquen hacia donde van esos pasos. En mi página web hay varios textos gratuitos, ya no hay excusa. Y además estoy participando en el suplemento Buena vida de El País, sale el tercer jueves de cada mes, y ahí voy a dar también consejos de este tipo.

*«Fue lanzarme y darme cuenta de que estos dos mundos en los que vivo podían coexistir. Algunos de mis compañeros son creyentes y eso es algo que se dice que también está reñido con la ciencia»*

la Agencia Espacial Europea. No fue nada mal. Fue lanzarme y darme cuenta de que estos dos mundos en los que vivo podían coexistir, y me ayudó a darme cuenta de que la comunidad científica es muy cerrada en relación a estos temas pero que fuera de sus puestos de trabajo piensan muy diferente, de hecho algunos de mis compañeros son creyentes y eso es algo que también se dice que también está reñido con la ciencia.

**En tiempos de crisis, ¿cree que la gente quizás está un poco más desencantada con todo esto de los «remedios» o por el contrario las personas están más predisuestas?**

Por supuesto se nota. La cantidad de personas que se intere-

pués se han reconvertido. Crisis no significa que todo vaya mal, crisis significa cambio, un punto de inflexión. Cuando estás subiendo para arriba y todo va perfecto no haces nada por cambiar tu situación, ¿Por qué voy a salir de mi zona de confort? Sin embargo, cuando estás cayendo tienes que aprovechar para coger fuerzas para luego subir más alto. Aprovechar para por ejemplo replantearse tus objetivos y tu misión en la vida y quizás enfocar tu trabajo con esta nueva visión y misión. Decía Albert Einstein que los mayores saltos vienen precisamente en los tiempos de crisis.

**¿Qué proyectos de futuros tiene a corto plazo?**

Voy a seguir escribiendo, por supuesto, voy a seguir sacando