

ENTREVISTA CON CARLOS TORRES, PRESIDENTE DE BBVA, EN DAVOS

“Las inversiones sostenibles deben ser rentables”

Carlos Torres es un firme partidario de la transición energética. Pero también es pragmático, y dice que “sin rentabilidad, esa transición no dejaría de ser una mera utopía ecológica”. El presidente de BBVA es muy claro al afirmar que “necesitamos que en Europa se simplifique la regulación para favorecer el aumento de las inversiones”. **P13-14**

“La descarbonización es la mayor disrupción de la Historia por la magnitud del reto”



“El mayor reto histórico de la banca es financiar la transición energética”

“Europa debe reajustar la regulación y emular a EEUU para atraer inversión”

Carlos Torres ha participado en el Foro de Davos, donde se ha realizado la entrevista.

MAÑANA SÁBADO
¿ESTÁ USTED BIEN PAGADO?



CASAS Y ESTILO

Viviendas con el tirón de Madrid



TOM BURNS

El 21-E visto desde Davos **P28**



MARTIN WOLF

Davos: Aún hay vida en el capitalismo global **P25**

JURÍDICO

Ofensiva del Gobierno para frenar laudos en renovables **P2 y 3**

DEPORTE

El Barça dispara el valor de su plantilla un 42% **P42**



CUMBRE

Sánchez y Macron estrechan su alianza **P26/EDITORIAL**

Cosentino: Entusiasmo en el mercado financiero ante la salida a Bolsa

La noticia de la salida a Bolsa de Cosentino, adelantada ayer por EXPANSIÓN, provocó una gran expectación en los mercados bursátiles y financieros. Los analistas consideran que es muy positivo porque incrementaría la presencia industrial en la Bolsa y porque se trata de un grupo muy internacionalizado. **P6-7**

Los analistas ven al grupo como un claro candidato a formar parte del Ibex



Quién es quién en el grupo familiar Cosentino

Francisco Martínez-Cosentino es el presidente del grupo Cosentino.

Hacienda elimina un millón de empresas fantasma

P22



Christine Lagarde, presidenta del BCE, ayer.

El BCE seguirá con subidas de tipos del 0,50% porque ve “alta” la inflación **P17/EDITORIAL**



María Dolores Dancausa, CEO de Bankinter, presentó ayer los resultados.

Bankinter logra resultados récord **ANÁLISIS** Por Salvador Arancibia
La importancia de la subida de tipos **P15**



WAH EL GRAN SHOW DE MADRID, CONVERTIDO EN LA OPORTUNIDAD PARA EVENTOS DE EMPRESA

PARA MÁS INFORMACIÓN: WAHSHOW.COM/EMPRESAS

Coja la agenda y diseñe un plan de acción para ser feliz

OBJETIVO El autoconocimiento, la inteligencia emocional y su planificación llevan a este estado.

Emelia Viaña, Madrid

Parece sencillo, pero le aseguro que necesitará tiempo. Abra su agenda, piense en aquello que le hace feliz y márquese un objetivo de cuándo y cómo lo conseguirá. Pasados unos minutos, es probable que haya cerrado la agenda sin conseguirlo y es que lo primero que tendrá que averiguar es qué es la felicidad para usted. Sabemos desde Aristóteles que la felicidad sólo depende de nosotros mismos. Para algunos es sinónimo de dinero, salud o amor, pero también se encuentra en pequeñas cosas, en el disfrute diario de la compañía de un ser querido, en la práctica de una afición o en las ganas de seguir aprendiendo. Para gustos se hicieron los colores y el de la felicidad tiene muchas tonalidades.

Consciente de todo esto, la psicóloga Cristina Martínez ha escrito *Ser feliz es urgente* (Planeta), un libro en el que propone diseñar un plan de acción para ser feliz. A partir de la historia de una paciente ficticia que tiene una vida aparentemente completa, Martínez nos propone viajar hacia nuestro yo interior. “No es nada fácil hacerlo, pero es la única forma de cumplir con nuestro objetivo”, adelanta Martínez que cree que muchos convencionalismos sociales o culturales nos transmiten una forma de felicidad que no es la que realmente nos encaja. “Es un concepto subjetivo y cada uno tiene que diseñar su propio plan de acción y no dejarse llevar por las modas, por lo que vemos en la televisión o en las redes sociales o por lo que nuestro entorno nos ha dicho que es la felicidad”, explica esta profesional con más de veinte años de experiencia clínica en el ámbito público y el privado.

Pero, ¿por qué incluir la palabra urgente en el título del libro? “La vida va demasiado deprisa y todo lo que dejes para mañana quizá no puedas hacerlo nunca. No hay que esperar a que sea domingo para hacer eso que te hace feliz; el trabajo o el deporte pueden esperar, tu felicidad, no”, contesta Martínez, que ve a muchos pacientes que llegan a su consulta con problemas serios de salud mental por no haber sabido alcanzar esa felicidad. “Cuando rasamos un poco, descubrimos que muchas veces el problema que tienen es que no han conseguido ser felices y se sienten frustrados, disgustados, ansiosos por encontrar una solución”, asegura Martínez, que ya en la introducción del libro dice: “Lo cierto es que casi todo el mundo quiere sacar lo mejor de sí, pero muy pocos



RENDIRSE NUNCA PUEDE SER UNA OPCIÓN

Sabemos desde Aristóteles que la felicidad sólo depende de nosotros mismos, pero el camino para encontrarla no suele ser fácil y muchos tiran la toalla. En la película, ‘En busca de la felicidad’, basada en la historia real de Chris Gardner, empresario interpretado por Will Smith, hoy millonario, pero que tuvo inicios muy complicados, nos demostraba que rendirse nunca puede ser una opción.

lo consiguen, porque realmente no destinan la energía necesaria a tal fin. No es tarea fácil, pero desde luego no es imposible ni hay una edad límite para lograrlo. La clave para ello primero pasa por profundizar en uno mismo, es decir, por descubrir quién es y, a continuación, averiguar quién quiere ser”.

Para descubrirlo, la paciente ficticia de Martínez, y cualquiera de nosotros, deberá hacer un repaso de su vida y analizar qué hizo porque era lo que esperaban los demás y qué decidió por sí mismo. Quizá descubramos que la carrera que elegimos, la boda con la que soñábamos o el trabajo que tenemos vino motivado por algo externo, una influencia familiar, social o cultural que poco tiene que ver con nosotros mismos.

¿Qué es el éxito? Se pregunta Martínez en el libro, donde responde que hasta hace poco se creía que era algo que venía determinado por la inteligencia y que no fue hasta los años noventa del siglo pasado cuando se introdujo la variable emocional en esta ecuación. Peter Salovey,

“La vida va demasiado deprisa y todo lo que dejes para mañana quizá no puedas hacerlo nunca”

“La clave para ser feliz pasa por descubrir quién es y, a continuación, averiguar quién quiere ser”

John D. Mayer y Daniel Goleman demostraron que “más del 80% del éxito de una persona se puede predecir por su nivel de inteligencia emocional, mientras que solamente el otro 20% se explicaría por el coeficiente intelectual”, explica Martínez en *Ser feliz es urgente*. En definitiva, no es más feliz el que más tiene, tampoco el que tiene un mayor coeficiente intelectual. Sí lo es aquel que alcanza un alto grado de autoconocimiento y la inteligencia emocional juega aquí un papel clave. “Es saber regular adecuadamente nuestras

emociones y no reaccionar de una manera exagerada y perturbadora ante los distintos acontecimientos de la vida, para que no nos afecten tan negativamente ni a nosotros ni a los demás, y conocernos en tal grado de profundidad que sepamos hacia dónde queremos ir y por qué, alcanzando así todas las metas que nos queramos proponer. Tener inteligencia emocional es tener la capacidad de automotivarnos a llevar a cabo los proyectos y metas que son importantes para nosotros, ser persistentes y seguir adelante en dicha meta a pesar de las dificultades, la fatiga o las frustraciones, tener la capacidad de controlar los impulsos y tomar decisiones de forma reflexiva y meditada, tener la capacidad de demorar las gratificaciones para poder alcanzar sueños más grandes, tener la capacidad de empatizar con los demás y comprender por qué, a veces, se comportan de forma ilógica desde nuestro punto de vista”, aconseja Martínez en el libro. Pues eso, abra su agenda y ponga fecha a su felicidad.



Nobu Hotels debuta en Marrakech

El nuevo Hotel Nobu Marrakech abre sus puertas este enero en lo que supone el debut de la marca en el continente africano. Situado en el corazón del Triángulo de Oro de la ciudad marroquí, a pocos minutos de los zocos y la plaza Djemaa el-Fna, contará con 71 espaciosas suites, restaurante y lounge Nobu y una azotea panorámica con piscina, DJ, restaurante y sushi bar. Además, albergará uno de los spas más grandes de la cadena.

Un piano-bar para las noches madrileñas

Las noches madrileñas tienen un nuevo escenario. Hijos de Tomás es una coctelería con un piano de cola como hilo conductor inspirada en la ‘ley seca’ que imperó en Estados Unidos, y en los piano-bar madrileños, que acaba de abrir en el sótano del hotel Thompson Madrid (con entrada independiente desde la calle). Además de con coctelería de autor y música, cuenta con una carta de picoteo firmada por Familia La Ancha.

Los colores y cortes de moda para este año

¿Cómo nos peinaremos este año, qué cortes queremos y qué color elegiremos para nuestro cabello? Las tendencias, según The Beauty Concept Hair, son los colores rubios glow o castaños iluminados, que buscan crear puntos de luz; también el versátil corte Bob, los flequillos estilo cortina o las melenas XXL. En cuanto a peinados, seguirán dominando la ondas glam para un toque sofisticado y los cabellos curly bien cuidados.