

18 MINUTOS QUE PUEDEN CAMBIAR TU MUNDO

Cada día miles de personas en todo el mundo se descargan un vídeo TED. Estas pequeñas conferencias de autoayuda acaban de llegar a Barcelona de la mano de la emprendedora Aurelie Salvaire.

Texto: TERESA OLAZABAL

Cómo mejorar tu autoestima, comprender qué es un agujero negro en el espacio, alcanzar el orgasmo con tu pareja o dar seguridad a tus niños. La moda de las 'conferencias-show' es algo contagioso. Una vez que te descargas una en tu ordenador, quieres más. Son breves, divertidas, te cuentan ideas nuevas y provocan en ti ganas de cambiar. Esta autoayuda de última generación se consume en Youtube en pequeñas dosis (nunca más de 18 minutos), de forma gratuita y, además, en tu sofá, así que tiene todos los ingredientes para ser tendencia. La precursora de este movimiento, que se multiplica a velocidades increíbles, es la organización sin ánimo de lucro TED (Technology, Entertainment and Design), que busca personas dispuestas a difundir ideas creativas y las convoca para asistir a congresos por todo el mundo y después colgar sus intervenciones en Internet. Algunas de ellas, como la de Sir Ken Robinson (sobre cómo el actual sistema educativo mata la creatividad) han sido descargadas en los ordenadores de 33 millones

de personas: más que la población de un país como Venezuela.

Los temas son increíblemente variados, porque el criterio de selección no afecta a las temáticas sino a la creatividad: el lema de la organización es "difundir ideas que merezcan la pena".

Estos congresos de ideas que se celebran en más de mil ciudades de todo el mundo han aterrizado en nuestro país, concretamente en Barcelona, de la mano de Aurelie Salvaire. A su último evento, los TEDxBarcelona Woman, recién celebrados, han asistido mil perso-

nas y han tenido un gran éxito de cobertura. Esas charlas inspiradoras ahora forman parte de la comunidad mundial de Youtube, pero como nos surgen mil preguntas sobre esta nueva moda, quedamos con Aurelie Salvaire para que nos hable un poco de ello.

Aurelie, ¿por qué crees que los TED tienen tanto éxito?

No son conferencias aburridas, como la mayoría. Son breves, y como intentamos que la gente hable desde su corazón, resultan muy muy inspiradoras. Esto obliga a los ponentes a preparar con mucha antelación sus intervenciones: tienen que ser muy impactantes y las preparamos con ellos, pues somos sus entrenadores durante meses, como si fuera un número de un espectáculo.

Unas charlas adictivas

Las cifras de descargas son increíbles. ¿Crees que es solo cuestión de una buena puesta en escena?

No. La otra fuerza que tiene este sistema es que las intervenciones se apoyan siempre en historias personales, porque es la forma que tenemos los humanos de conectar: todos vivimos, sufrimos y nos

382 millones

DE CHARLAS SE HAN REPRODUCIDO EN YOUTUBE HASTA EL MOMENTO



entusiasmamos de forma parecida. Hasta ahora, las conferencias en Europa eran muy teóricas y abstractas y eso aburría mucho.

Lo que se cuenta con el corazón entra mejor en la cabeza.

Sí. Los organizadores de TED están convencidos de que el aprendizaje humano es principalmente emocional y que, ante el exceso de información, lo más eficaz es hablar al corazón.

Veo que no todo es tan natural como se puede suponer cuando ves los vídeos: lo que parecen los ponentes es gente salida del público, vestida como si fuera a hacer la

"EL APRENDIZAJE HUMANO ES EMOCIONAL. LAS CHARLAS HABLAN AL CORAZÓN"

compra y que habla como si estuviera en una reunión de vecinos...

Nuestros conferenciantes reciben por nuestra parte un *coaching* intensivo antes de hablar. TED ha sido muy bueno utilizando Internet para el mundo. Cuidan mucho el sonido, los escenarios, editan los vídeos y los difunden gratis. Han aprovechado el poder de los

medios de comunicación para su propósito, y funciona.

Decís que los conferenciantes son gente anónima, pero entre ellos habéis tenido a personajes de la talla de Bill Gates, Frank Gehry, Richard Branson, Bono, Philippe Starck...

Sí, porque tenían una historia que contar. Esa es nuestra prioridad, y por eso la mayoría son anónimos.

¿Y si tú te encuentras mañana en la playa de Casteldefels a una señora y te dice que tiene una historia para ti...?

¡Claro que la escucho! Yo organizo la lista de conferenciantes buscando →

NUESTRA SELECCIÓN

Cada año se cuelgan 14.000 conferencias TED de temáticas muy variadas. Estas son nuestras favoritas, pero es solo una primera cata para primerizas.



AUTOESTIMA por Brené Brown

En *El poder de la vulnerabilidad* explica cómo a las personas que se aman a sí mismas (se sienten seguras, y dignas de ser amadas) no les da miedo mostrarse tal cual son y ser vulnerables a la crítica y al rechazo. Brown afirma que aunque la mayoría piense que la vulnerabilidad nos hace débiles, la realidad es que nos hace más fuertes frente a los otros.



EL SECRETO DEL DESEO SEXUAL por Esther Perel

¿Por qué el buen sexo se desvanece tanto entre las parejas que continúan amándose? En esta charla se analiza lo difícil que es mantener en equilibrio el deseo de las parejas de obtener seguridad a la vez que aventura y sorpresa. Sostiene que la crisis del deseo es una crisis de imaginación y de espacio personal.



CRECIMIENTO PERSONAL por Barry Schwartz

En *La paradoja de elegir*, este psicólogo asegura que la libertad para elegir entre muchas opciones no nos da más libertad, sino que nos paraliza; no nos hace más felices, sino más insatisfechos. Asegura que en Occidente la sobreabundancia de oferta nos hace al final más miserables y paraliza nuestras vidas y trabajos.



EL ORGASMO por Mary Roach

En *Diez cosas que no sabías sobre el orgasmo* Mary Roach desgrana divertidas reflexiones y resultados de estudios sobre este tema tabú, entre los que destacan que los bebés ya se masturban desde el útero, que puede curar el hipo y que las hembras de los animales se lo pasan mucho mejor de lo que parece en los documentales.



CONTRA EL COLEGIO por Ken Robinson

En su charla *A iniciar la revolución del aprendizaje* Ken Robinson propone cambiar el sistema educativo para desarrollar la creatividad y los diferentes tipos de inteligencia. Su opinión es que los actuales sistemas están alienando y desmotivando a los jóvenes, además de cerrando el futuro a muchos de ellos.



COMUNICACIÓN CORPORAL por Amy Cuddy

En *El lenguaje corporal moldea nuestra personalidad* esta psicóloga explica que para triunfar hay que aprender a dominar el propio cuerpo, que no solo habla de nosotros sino que, si lo hacemos cambiar, acaba infundiéndonos el coraje, la seguridad o el liderazgo que necesitamos. Para mujeres guerreras.



LIDERAZGO FEMENINO por Sheryl Sandberg

La directora de operaciones de Facebook analiza por qué llegan tan pocas mujeres a la cima de los puestos de trabajo y da tres claves para poder conseguirlo sin dejarse la piel a jirones. Habla sobre lo machista que sigue siendo la sociedad y cómo somos las mujeres las que nos rendimos antes de presentar pelea.

en los periódicos, en los blogs, entre las historias que me cuentan los demás... pero para participar en un TED no hace falta solo tener una historia que contar: la persona tiene que estar transformando su historia en un proyecto de cambio. Es ese impulso el que me interesa.

Dicen que los TED son los nuevos sermones del siglo XXI.

[Risas] No hay evangelización tal y como se planteaba antes. Sí es verdad que algunas ideas están calando muy profundo en la sociedad... Mira, cuando voy a la iglesia me asombro de lo mal que lo hacen, ¡¡y eso que tienen un público cautivo!! Los primeros sermones de Jesús sí eran historias con mensaje, pero ese espíritu se ha perdido.

Dime una conferencia que te haya gustado últimamente.

La de Monica Lewinsky, *El precio de la vergüenza*. Se ha convertido en un fenómeno viral. Se

publicó en marzo y lleva ya cuatro millones y medio de visionados. Es bonito ver cómo una mujer que fue escarnecida públicamente por todo el mundo occidental, gracias a esto ahora se puede defender ella misma y llegar a casi tanta gente como entonces.

No es muy fácil de entender que todo este montaje tan mediático sea gratis. Los ponentes viajan desde sus países por su cuenta para dar sus conferencias, tú no cobras por organizarlo, los voluntarios que te ayudan tampoco... Parecís una ONG.

No somos una ONG. Yo no doy nada a nadie. Lo que propicio a las

personas es el empujón para que se sientan removidas por dentro.

¿Qué mueve a alguien que da una conferencia a pagarse el viaje desde EE.UU.?

Quieren difundir su mensaje. Saben que vamos a tener mil asistentes, que su charla se va a grabar y se va a difundir a través de Youtube. Además, haber estado en una de estas conferencias da mucho prestigio y facilita que les propongan escribir un libro o les contraten para dar más conferencias en otros lugares cobrando.

Parece que asistimos a una profesión nueva con mucho futuro.

Sí, los nuevos conferenciantes están

muy de moda, pero los TED van más allá: el objetivo de este movimiento es ayudarnos todos a parar y pensar. Todos necesitamos encontrarle un poco más de sentido a nuestras vidas, saber por qué nos levantamos cada mañana y corremos tanto hasta que nos volvemos a meter en la cama. Nuestro trabajo tiene como fin el que cada persona se pregunte por qué está haciendo lo que hace, qué impacto tiene y qué legado va a dejar.

¿Cambiar el mundo?

¿Es ese el sentido de tu trabajo? Sí. Me llena porque ayudo a las personas a cambiar.

¿Qué tipo de gente va a estas conferencias?

Los más habituales son estudiantes, porque les gusta mucho el ambiente. En general es gente con cultura, que habla idiomas y está acostumbrada a viajar. Pero los sentimientos son universales y

"LAS CHARLAS SON MUY EMOTIVAS, HAY LÁGRIMAS, EMOCIÓN, RISAS... UNA DESCARGA DE ADRENALINA"

una jornada de conferencias es una inyección de adrenalina. Son muy emotivas: siempre hay lágrimas, emociones, risas...

Y las jornadas de Barcelona tenían como tema principal el poder femenino. ¿Por qué?

Somos muchos los que nos estamos movilizando para que las mujeres tengamos mayor protagonismo en la sociedad. Es hora de cambiar el equilibrio. Los jóvenes son ahora mucho más machistas que antes, porque tienen una visión de la sexualidad estereotipada. La mujer es más objeto que nunca, y de eso tiene mucha culpa la pornografía. Ese machismo se ha instalado fuer-

temente y no es fácil de equilibrar. Todavía hoy, solo el 20% de los expertos que hablan en los medios de comunicación son mujeres.

¿Se trata de cambiar el mundo?

De lo que se trata es de cambiar a las personas, y así se podrá cambiar la sociedad. Es muy potente lo que se consigue solo cambiando el discurso. Por ejemplo, escucha la frase de una de nuestras ponentes, que fue víctima de la violencia de género: "No soy víctima de la violencia de género, soy una superviviente". ¿A que la historia cambia de forma radical? Si cambias tu lenguaje, eso te puede transformar a ti.

¿Te sientes privilegiada?

Sí: es bonito estar viviendo este momento y ser protagonista de este cambio social. Me gusta rodearme de personas que tienen valores y que están dispuestas a mejorar las cosas. Podría pasar mi vida entera dedicándome a esto. ●

33 LA CONFERENCIA 'REVOLUCIONAR EL APRENDIZAJE' SE HA VISTO millones de veces

FOTOS: D.R.