



¿Por qué tenemos **Hobbies**, será que necesitamos una **válvula de escape**?

Hace unos días, **Laia** me lanzó la gran pregunta:

«¿Por qué dedicas horas que no tienes a hacer todo lo que haces, si el trabajo ya te chupa la energía?»

Laia, publicista y dueña de su propia agencia, se siente realizada, solo sale a correr de vez en cuando y se cuela en el gimnasio lo justo para que nadie la tome por una intrusa (*guiño irónico*).

En aquel momento solo balbuceé que lo hacía por “**necesidad emocional**”, pero en casa repasé lo que explica el libro **Flow** de **Csikszentmihályi** y me zambullí en datos sorprendentes:

- Un macroestudio con **93.263 personas** confirma que quienes mantienen un hobby regular informan de **menos ansiedad y mayor satisfacción vital**.
- Investigaciones norteamericanas muestran que las actividades de ocio actúan como un **escudo contra el burnout**: a más hobby, menor impacto del estrés laboral.
- Las empresas que fomentan proyectos personales ven crecer la **productividad un 13 %** y disminuir las bajas médicas.

Visto así, quizá la respuesta real para Laia sea: **necesito estos espacios para recordar quién soy y qué puedo aportar al mundo**. Y no soy el único: cada vez conozco a más compañeros que, tras una jornada despersonalizada, aún encuentran fuerzas para dirigir corales, restaurar muebles o entrenar equipos de base.

(... sigue)

01 de 05



“Un mundo por aprender, un mundo por descubrir...”

**“Cuando la multinacional te vuelve invisible...
y un pequeño club de baloncesto te devuelve la vida”**

Cuento – “La pista que volvía a latir”

Cuando **Ramiro** firmó su primer contrato tenía veintipocos años y los ojos tan abiertos como el vestíbulo luminoso de **Protección Mutua**, una aseguradora pequeña y cercana donde la confianza con el gestor era la pieza maestra. Escalaba posiciones guiado por una ambición sin techo i una intuición precoz.

Allí, el teléfono servía para preguntar: «¿Cómo está su madre?», para resolver una duda al momento o para felicitar el cumpleaños de un cliente; nunca para colocarle una póliza que, con suerte, apenas usaría. El ritmo era intenso, sí, pero humano: las decisiones se tomaban mirándose a los ojos y cada firma llevaba historia y apellido.

Con los años, Protección Mutua fue absorbida —como tantas otras— por la multinacional **Global Cover**. Los anuncios decían “**Nos mueve la cercanía**”, pero detrás se multiplicaban protocolos, objetivos trimestrales y scripts de venta impersonales. El mismo teléfono, ahora, solo marcaba para recordar cuotas pendientes u ofrecer add-ons innecesarios.

Ramiro seguía a gusto gracias a **Olga, Víctor** y cuatro veteranos más, pero cada año el pasillo se vaciaba: unos porque «ya no hacían falta» en la era de la inteligencia artificial; otros, porque el estrés los había doblegado. Las oportunidades dejaron de llover: ahora caían a cuentagotas, con elegancia caprichosa y un aire enigmático que descolocaba hasta al más despierto.

La sonrisa de sus veinte se resquebrajaba tras un head-set que repetía: «¿Puede esperar unos segundos mientras verifico su identidad?»

Un gris viernes, tras un día especialmente mecánico, el móvil vibró con la foto de su hijo, **Éric**, desde **Lausana** (Suiza):

«¡Papá, primer día en la empresa! Oficina sin mesas fijas, ideas que cuentan, horarios flexibles... Creo que te habrías enamorado de este lugar». Un aguijón de orgullo y nostalgia le atravesó el pecho.

Aquella noche, en lugar de lanzarse al sofá, **Ramiro** siguió con su viejo compromiso, como cuando **Éric aún botaba** con ilusión ese balón lleno de sueños: **hacer de delegado de campo** en un partido cadete del **CB Atlètic**, el club donde **Éric** había anotado su primera canasta. Pensó que sería solo esa noche, pero cuando el balón botó sobre el parquet, sintió el latido que le faltaba en la oficina.

Volvió al día siguiente, y al otro. **De repartir fichas pasó a organizar torneos** y, cuando la presidenta se jubiló, lo nombraron **nuevo presidente**. Entre semana revisaba pólizas automatizadas; por las tardes y fines de semana pintaba vestuarios, cerraba convenios y diseñaba programas de valores para jóvenes que empezaban a soñar canastas. Su experiencia en seguros le permitía tramitar coberturas médicas con una agilidad que el club jamás había tenido.

Un sábado de finales de mayo, el pabellón hervía en el “**Torneo Valores a Canastas**” que él mismo había impulsado. Cuando el equipo infantil del club alzó el trofeo —un bloque de madera pulido por los alumnos con discapacidad de la comunidad—, **Ramiro** buscó la cámara de su móvil. Al otro lado, **Éric** sonreía y levantaba los pulgares:

«Papá, eres increíble», le susurró entre el bullicio.

(... sigue)



En ese instante, **Ramiro** entendió que la vida abre escenarios donde desplegar lo que eres, **aunque el trabajo se haya vuelto frío**. Dentro de aquel pabellón él era gestor de sueños, mentor y parte de una red que transformaba la presión en crecimiento colectivo. La llave metálica del pabellón, que llevaba en el bolsillo, le recordaba cada mañana que —pese a los scripts impersonales y los pasillos vacíos— **aún podía encender luces** y compartir un «¿Cómo estás?» de verdad.

Y así, mientras la multinacional automatizaba saludos, **Ramiro**, sin resignarse, **preservaba el latido humano que un día había engrandecido a su primera compañía** y que, ahora, iluminaba el futuro de cientos de jóvenes.

Epílogo – La respuesta que le debía a Laia

Si hoy Laia volviera a preguntarme, le diría:

«Lo hago porque un corazón que solo late para cumplir indicadores se atrofia. El **hobby** —como el pabellón de Ramiro— **oxigena mi alma** y, de rebote, **me convierte en mejor profesional y mejor compañero.**»

Veo lo mismo en muchos colaboradores: **Olga** dirige un coro góspel, **Víctor** restaura muebles para familias vulnerables, **Raul** entrena a equipos de hockey de chicos con síndrome de Down... Quizá esa sea la razón secreta que todavía nos mantiene en pie: hemos encontrado un lugar donde nuestro valor sí cuenta.

«Quien tiene un porqué para vivir encontrará casi siempre el cómo.» — **Viktor Frankl**

Así que, lector, si tu trabajo te apaga, busca tu pabellón: un huerto comunitario, un club de lectura, un curso de cerámica... Allí hay espacio para volver a hacerte grande. Y si necesitas una mano para descubrirlo, llámame: te invito a un café y lo trazaremos juntos. El primer bote en pista siempre da un poco de miedo, pero es el sonido que despierta la vida.

Con cariño y esperanza,

SANTI CULLELL CONDAL

de **“Un Mundo para Dummies”**

Un mundo por aprender. Un mundo por descubrir.

Un mundo que, aunque tiemble... sigue y seguirá girando.



Santi Cullell
EFA 22.173

Dinero, una visión general del momento actual

“Semana de pelea de gallos”

¿Qué pasó la semana pasada?

1. **Duelo de titanes: Trump vs Musk** Imagina que dos gallos muy ruidosos se pelean en el mismo corral. Pues eso fue lo que pasó con Trump y Elon Musk. Su enfrentamiento sacudió el mercado. Tesla cayó un 14%, y eso arrastró a otras tecnológicas. Aunque no lo parezca, las peleas de figuras tan influyentes afectan a los inversores.
2. **Banco Central Europeo (BCE)** Bajó un poco los tipos de interés (algo así como el "precio" del dinero), pero fue menos amigable de lo que se esperaba. En vez de decir "vamos a seguir bajando tipos", dejó caer que "ya hemos hecho lo más importante". Esto fortaleció al euro.
3. **Xi Jinping y Trump: llamada sin bronca** Si los líderes de dos potencias hablan sin discutir, ya es noticia positiva. En un mundo donde cualquier chispa puede causar incendios, una conversación tranquila es oro.
4. **Mercado aguantando con dignidad** Aunque hubo datos ni buenos ni malos (como el empleo en EE.UU.), los mercados no se vinieron abajo. ¿Por qué? Porque hay mucho dinero circulando, especialmente desde EE.UU. hacia Europa.

¿Qué esperar esta semana?

- **La inflación en EE.UU.** Aquí viene lo gordo. Este miércoles se publica el dato de inflación. ¿Por qué es importante? Porque si sube, los intereses de los bonos suben también, y eso hace que invertir en bolsa sea menos atractivo.
- Es como si los bonos dijeran: “Oye, yo también doy rentabilidad sin tanto riesgo”, y entonces algunos inversores se cambian de bando.

Como decía **Warren Buffett**: “El mercado es una máquina de votar a corto plazo, pero una balanza a largo plazo.”

- Se espera que la inflación suba del 2,3% al 2,5%, o incluso al 2,9%. Y eso podría hacer que los bonos a 10 años en EE.UU., que ahora rinden entre el 4% y el 4,5%, pasen al 4,6%. Parece poco, pero es una diferencia clave.

¿Qué puede pasar si sube la inflación?

- **Bolsas tocadas:** A más inflación, más rentabilidad exigen los bonos, y menos atractivas parecen las acciones si sus beneficios no suben al mismo ritmo.
- **Cambio de rumbo:** Podría ser el inicio de una etapa menos optimista en los mercados.
- **Europa aún se beneficia:** Gracias al dinero que llega desde EE.UU. y el famoso *FOMO* (miedo a perderse la fiesta), las bolsas europeas se han mantenido firmes.

Conclusión

Estamos en un punto clave. La inflación será el timón que indique hacia dónde giran los mercados. Si repunta, puede enfriar el entusiasmo. Como decía el sabio Confucio: “El hombre que mueve montañas empieza cargando pequeñas piedras”. Y la inflación puede ser esa piedrita que empieza a mover montañas financieras.



Momento prudente pero cogiendo posiciones

2.025 (TIR)

6,9%

MONETARIOS

20%

Europa

22.7%

USA
10.9%

Asia-Pacífico
15.5%

Tecnología
16.4%

Emergentes
14.5%

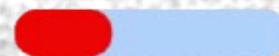
Actualización: 07-06-25

POSICIONAMIENTO ACTUAL

Tecnología



USA



Europa



Asia-Pacífico



Emergentes



InversiónSimplificada.com BETA



cuando
entiendes,
ganas

ESTA SECCIÓN FINANCIERA, SE INTEGRA AL ESPACIO WEB:

InversiónSimplificada.com os invito a darle un vistazo ...

05 de 05

Disclaimer

El presente documento, junto con las opiniones, estimaciones y previsiones en él contenidas, ha sido preparado por "Mundo para Dummies" (MPD) con el propósito de ofrecer información general actualizada a sus lectores o seguidores. Esta información es susceptible de cambios sin previo aviso, y ni MPD ni ninguna entidad de su Grupo se comprometen a notificar dichos cambios ni a actualizar el contenido del documento.

Es importante que el receptor de este documento entienda que: (i) su contenido es únicamente informativo y no constituye una oferta, recomendación de inversión, invitación o incitación para la compra o suscripción de valores o instrumentos, ni para la cancelación de inversiones. Tampoco puede ser utilizado como base para ningún contrato, compromiso o decisión de inversión; (ii) los valores o instrumentos mencionados pueden no ser adecuados para sus objetivos específicos, situación financiera, perfil de riesgo o necesidades de inversión. Este documento no debe considerarse asesoramiento financiero y no tiene en cuenta las circunstancias individuales del inversor, por lo que se recomienda buscar asesoramiento especializado antes de tomar cualquier decisión de inversión.

La información contenida en este documento proviene de fuentes consideradas fiables, pero MPD no garantiza su precisión, integridad o veracidad. Dicha información es válida a la fecha de emisión del documento y puede cambiar sin que MPD tenga la obligación de actualizarla.

Ni MPD ni las entidades de su Grupo se hacen responsables por cualquier daño, pérdida o perjuicio, directo o indirecto, que pueda derivarse del uso de este documento, de su contenido o de los riesgos inherentes a los mercados financieros. Además, se debe tener en cuenta que los resultados pasados de los valores o instrumentos no garantizan resultados futuros.

MPD o alguna de las entidades del Grupo pueden mantener posiciones en los valores referidos en este documento, o pueden negociar en nombre propio o ajeno con dichos valores. También pueden prestar servicios de asesoramiento, colocación u otros al emisor de los valores mencionados, o a compañías relacionadas, o tener otros intereses o realizar transacciones con esos valores.

El contenido de este documento no sustituye ni modifica la documentación oficial correspondiente a los diferentes productos y servicios ofrecidos.

Queda prohibida la reproducción, distribución o citación de cualquier parte de este documento sin el permiso previo por escrito de MPD. Este documento no puede ser distribuido en países donde dicha distribución esté prohibida por la normativa aplicable. El incumplimiento de estas restricciones puede constituir una infracción de las leyes aplicables en la jurisdicción correspondiente.

Al recibir este documento, se aceptan las advertencias y condiciones expresadas anteriormente. El receptor tiene derecho a solicitar en cualquier momento dejar de recibir esta información o a elegir el medio más adecuado para recibirla entre los ofrecidos por el emisor. El receptor es responsable de rechazar esta información si no desea recibirla.

Si has recibido este documento de forma indirecta, pero te gustaría recibirlo de primera mano. Sólo lo tienes que pedir. Lo recibirás gratuitamente vía **WhatsApp** ó **eMail**.



Solicítalo a través de:

+034 613 14 54 34



monperdummies@gmail.com

Web

www.mundoparadummies.com