FUNDACIÓN VIGUELUT

# RE-EVOLUCIONAMOS CONCIENCIAS

# MEMORIA 2021

www.fundacionviguelut.com

# ÍNDICE


- CARTA DEL PRESIDENTE 04
- PRESENTACIÓN DE LA FUNDACIÓN 08
- PROYECTOS (CASA ROBLE – VIAJE EGIPTO) 10
- FORMACIÓN 12
- COMUNICACIÓN 18
- PROPUESTAS DESARROLLADAS DESDE COMUNICACIÓN 19
- AMPLIACIÓN DE RRSS: INSTAGRAM 64
- ALIANZAS 65
- BIBLIOTECA 71
- TRANSPARENCIA, DONACIONES 72
- INFORMACIÓN FINANCIERA - EJERCICIO 2021 78
- ¿QUIERES REALIZAR UNA APORTACIÓN? 91
- AGRADECIMIENTOS 92


La Fundación Viguelut está inscrita en el Registro de Fundaciones de ámbito estatal con el nº2264.

# CARTA DEL PRESIDENTE

Hace muchos años que mi conciencia y mis mentores me hicieron ver el camino del ser humano. Esos mentores me explicaron las siete columnas que sostendrían mi templo interior para alcanzar el objetivo. Esas columnas son: sabiduría, justicia, templanza, fortaleza, meditación, estudio y servicio.

Veo, por los tiempos que nos tocan vivir, que estas columnas fuertes en mí, tienen que seguir fortaleciéndose. Son tiempos en los que el crecimiento tecnológico y científico han sido extraordinarios y maravillosos, el problema es que al mismo tiempo hemos tenido una gran pérdida de valores morales en nuestra sociedad, una sociedad que antes participaba en la educación del conjunto y ahora se ha individualizado y se ha separado del resto de sus congéneres, donde la corrupción de los poderes económico, político y religioso ha minado esta sociedad y donde los valores humanos están cayendo.

En estos tiempos vivimos una crisis parecida a la que se vivió en el final del Imperio Romano. El Imperio Romano no cayó de la noche a la mañana, tardó varias décadas, y así nos está pasando a nosotros. Nuestra sociedad no está cayendo repentinamente; han sido varias décadas, y me imagino que durará otras tantas décadas. El problema está en que esa caída no nos lleve a otra Edad Media, a otra edad oscura, como la que se vivió después del Imperio Romano.

En aquella época, la sociedad romana pensaba que el final de su modo de vida era imposible. El conformismo de esa sociedad, como el conformismo de la sociedad actual, era y es sorprendente. La única manera de salvarnos de la decadencia moral está en el trabajo individual, en la construcción de ese ser humano con los siete pilares perfectamente erguidos en nuestro templo.

A lo largo de la historia siempre han existido pequeños grupos comprometidos que han promovido los cambios en el mundo ... Y esa es nuestra intención. De hecho, siempre ha sido ese pequeño grupo de gentes, de personas, los que han logrado cambiarlo. Este pequeño grupo cree apasionadamente, creemos, en algo que todavía no existe y, desde la meditación consciente y serena, creamos todo este cambio.

Seguimos queriendo ayudar a esas personas, esos seres rotos y frágiles, y convertirlos en antifrágiles. Entendamos con sabiduría qué es ser antifrágil: a lo antifrágil le encanta lo aleatorio y lo incierto, lo que también significa, y esto es fundamental, que adora los errores, una clase determinada de errores. La antifragilidad tiene la singular propiedad de permitirnos afrontar lo desconocido, de hacer cosas sin entenderlas y de hacerlas bien. Seré más directo y diré que, gracias a la antifragilidad, en gran medida somos mejores actuando que pensando, y soy consciente de que lo siguiente que voy a decir puede mover a las personas, ya que prefiero un ser tonto y antifrágil que muy inteligente pero frágil, porque el antifrágil va a tomar las riendas de su vida y va a tener el valor de cambiarlas. El que es más inteligente, pero frágil, nunca va a tomar las riendas de su vida. Obviamente, si somos inteligentes y antifrágiles, nuestra vida se desarrollará de una forma aún más favorable.

Quienes trabajan la antifragilidad aprenden a actuar conscientemente eliminando el espejismo, trabajan eficazmente con la verdad presentada, ignoran cualquier dolor, sufrimiento o dudas mentales, superan las limitaciones de la personalidad y cultivan la divina indiferencia hacia las consideraciones personales. Entendamos que la divina indiferencia no tiene que ver con la actitud de “no me importa”, la indiferencia común en nuestra sociedad de evadirse de lo desagradable desarrollada psicológicamente tampoco se refiere a la indiferencia de la superioridad, sino a la que acepta todo lo que se le ofrece empleando lo útil, aprendiendo lo que se le ofrece y no deteniéndose en las reacciones de su personalidad.

Esas personas rechazan todo prejuicio, cualquier idea preconcebida y estrecha, tradiciones obsoletas, influencias externas e internas y nuevas tradiciones incoherentes.

> **“La fuerza de la evolución hará que todas las cosas sucedan, aunque con mayor lentitud que si personas sabias se involucran con valor y decisión.”**

El antifrágil supera el desaliento que produce el excesivo desarrollo de la mente concreta, que a su vez exige demasiado de la emocionalidad y, en consecuencia, afecta al cuerpo físico. La capacidad demasiado grande exigida para ver lo que se abarca en un tema, la comprensión excesivamente desproporcionada respecto a la comprensión de las necesidades del mundo y la captación demasiado rápida de las consecuencias, la responsabilidad excesiva que deriva de la comprensión genuina en relación con cualquier asunto determinado, producen una vibración violenta en el cuerpo emocional, y esto conduce al desmoronamiento del vehículo físico, con lo que se llega al desaliento.

El restablecimiento de ese estado de servicio alentado y equilibrado reside en comprender que el tiempo, la eternidad, la evolución, hacen que todas las cosas pasen y que no todo dependa del esfuerzo individual.

La fuerza de la evolución hará que todas las cosas sucedan, aunque con mayor lentitud que si personas sabias se involucran con valor y decisión. El antifrágil tiene en cuenta la naturaleza rítmica de la meditación, ya que comprende que hay un flujo y reflujo en toda la naturaleza.
En la Fundación Viguelut seguimos, como en el primer año, abogando por la cultura y la música útiles, por las artes, cultivándolas. Ese es nuestro son, nuestra nota. Como decía Robert Schumann: "La música es el lenguaje que me permite comunicarme con el más allá y enviar luz a los corazones oscuros de los hombres y ese es el deber del artista."

El arte tiene sobre todo la función natural de influir sobre la evolución del ser humano. El arte musical no son sólo unas notas musicales, o la pintura solo unos trazos, ni la escultura unos movimientos de cincel, sino que todas ellas ejercen una gran influencia sobre el pensamiento del que escucha u observa. El arte nos eleva, nos transforma y nos hace creer que otra realidad superior es posible.

Y, cuidando todos estos detalles y otros muchos, en la Fundación Viguelut, en nuestro segundo año de existencia, el 2021, hemos superado lo hecho en el primer año, y todo este equipo lo ha superado no por querer hacer más, sino por querer hacerlo mejor, sin fijarnos en los obstáculos, como la crisis sanitaria vivida de manera global.

Y continuamos caminando, ayudando a generar mejores seres humanos y alcanzando un estado simbiótico que hace mejores personas al equipo Viguelut, seres más libres y conscientes. Eso es lo que poquito a poco vamos logrando. Gracias, gracias, gracias.

> **"La música es el lenguaje que me permite comunicarme con el más allá y enviar luz a los corazones oscuros de los hombres y ese es el deber del artista."**

José Luis Vieira Saco
**Presidente de la Fundación Viguelut**

# PRESENTACIÓN DE LA FUNDACIÓN

## SOBRE NOSOTROS, NUESTROS VALORES

La Fundación Viguelut dice en sus estatutos: "es nuestra intención que todos los seres humanos, individuales o en su conjunto, independientemente de su edad, género o clase social, puedan educarse plenamente y convertirse en seres completos, así no estarán indefensos".

Nuestra filosofía es que "No se deja a nadie atrás", y estamos para proteger a los que no pueden protegerse por sí mismos, para acompañarlos, sanarlos y que puedan volver a ser personas enteras.

Se protege a los más desfavorecidos, a los que no tienen voz propia. Se crea un espacio en el que se acoge a todos. Se trata de personas enfermas, con condiciones de pobreza extrema, discriminadas, niños inmigrantes, niños maltratados por genocidios, por crímenes de guerra, por crímenes contra la humanidad, ante todos ellos tenemos la responsabilidad de protegerlos.

La responsabilidad es nuestra y también de los estados y de la comunidad internacional. A menor escala, la responsabilidad de las familias y de los padres es la de proteger a los indefensos. Por esa razón, y debido a los acontecimientos internacionales, también debemos incluir a las personas en situación de guerra, de prostitución, de maltrato, tanto físico como psicológico.

Demostremos que podemos cambiar las cosas. Existe un camino: servir a quien nos necesita, dar apoyo, formación y cuidados a quienes lo precisen, mostrándoles el acceso a una vida diferente, donde la serenidad y la armonía reinen en el día a día, enseñándoles que hay caminos diferentes de la violencia y el miedo, y que ellos tienen derecho a una vida mejor. Solo tenemos que cooperar, tener compasión y utilizar el sentido común. Para eso, hemos puesto a disposición cursos de formación, educación, etc. Hemos participando en campañas de sensibilización ciudadana contra todo tipo de violencia. Se han impartido conferencias, mesas redondas, talleres para personas con riesgo de exclusión social, colaborando con otras Fundaciones y Asociaciones que persiguen fines similares y muchas acciones más a lo largo de este año, generando motores de ayuda para quienes lo necesitan.

Somos conscientes de los retos a los que nos enfrentamos cuando anhelamos una sociedad mejor a través individuos completos capaces de sostenerse por sí mismos. Y también sabemos que tenemos la oportunidad de conseguir nuestros objetivos trabajando unidos. Para esto surge la Fundación Viguelut, para mejorar y dignificar la vida de las personas, enfrentándonos a todos los retos que requiera esta nueva humanidad. Hagámoslo con espíritu de compañerismo, desde el centro de nuestro corazón a la conciencia del grupo.

## TRES PILARES DE FUNDACIÓN VIGUELUT

Sostenemos (como lo hace la psicología moderna) que un ser humano es una síntesis de la naturaleza física, la actividad vital y la suma de los estados sentimentales y mentales. Es razonable entonces entender que la determinación de saber quiénes somos es crucial para volverse un ser individual integrado, fuerte, para luego crecer en el grupo.

Para alcanzar y fomentar una actitud inclusiva y cooperativa en las personas que nos rodean, primero debemos ser ejemplo de determinación y esfuerzo puesta al servicio de una mente fusionada con el corazón, donde la inteligencia imaginativa genere escenarios de justicia e integridad, en sintonía con los tiempos que vienen.
¿Cómo lo logramos?

A través de nuestros tres pilares: Estudio. Meditación. Servicio.

### ESTUDIO

El propósito del estudio es la voluntad de llegar a comprender la verdad sobre algo, integrándola en nosotros para poder interactuar desde una esfera cada vez más completa de la realidad. Cuanto más estudiamos desde una perspectiva conocedora, curiosa, fascinada de la inmensidad de la creación, más trascendemos la pequeñez de nuestros propios puntos de vista limitados. Sin estudio, en realidad seríamos como hojas al viento, sin voluntad creadora ni evolutiva.

### MEDITACIÓN

Es una técnica científica a través de la cual entrenamos nuestra mente para la contemplación y la reflexión.

De todas las vertientes de meditación existentes, nosotros proponemos el propósito específico de estabilizar y enfocar la mente, para desarrollar las capacidades de visualizar y alcanzar la comprensión del propósito interno; una mayor visión, comprensión e integración con las variadas formas que toma la vida.

### SERVICIO

Servir es olvidarse de uno mismo, una vez uno se ha amado. Servimos si amamos y si hemos hecho el trabajo previo de amarnos. Vamos más allá del “yo” para pasar al “nosotros”. El servicio es la acción del Amor y nos permite estar a la altura innata de la dignidad del Ser Humano.

Servir es demostrar el respeto y el amor que siento por mí mismo y por la familia humana.

Estos tres pilares básicos y sencillos de practicar ayudan a las personas a conocerse mejor, a llegar a la comprensión de lo que son para posteriormente compartirlo con los demás.

Los tres son esenciales para el desarrollo de un hombre o mujer completos.

# PROYECTOS

## CASA ROBLE

En Casa Roble sanamos las heridas para volver a levantarnos.

Nace con el propósito de ayudar a las personas de cualquier condición social a que sanen sus heridas emocionales y psicológicas, permitiéndoles regenerarse, recomponerse, reestructurarse y reinventarse.

Todas las donaciones tienen como eje principal conseguir lograr la primera fase de la Casa Roble: la compra de un terreno y construcción de un centro de trabajo en España.

La Casa Roble consta de tres fases:

### FASE 1

Compramos un terreno para la rehabilitación o construcción de un edificio que se convertirá en nuestro centro de trabajo.

### FASE 2

Realizamos cursos, talleres y retiros en nuestro centro para sanar o reconectar con uno mismo.

### FASE 3

Ofrecemos atención de larga estancia en nuestra casa de acogida hasta mejorar las dificultades materiales, físicas, emocionales o psicológicas que te han llevado allí.

Actualmente estamos desarrollando la Fase 1, visitando y localizando la zona geográfica más acorde con nuestras necesidades para poner en marcha nuestro proyecto. Ya se han realizado varias visitas que han servido para definir aún más nuestras necesidades y nos han ayudado a conocer mejor cuáles son las normativas vigentes en la región. Este año se han realizado grandes avances y estamos seguros de que muy pronto se podrá realizar la compra del terreno con un edifico con varios alojamientos para las personas que nos visiten y acojamos puedan recuperarse en un entorno de naturaleza. Tu apoyo económico es fundamental en esta fase del proyecto.

Estamos muy agradecidos por la bondad y generosidad recibidas en este tiempo, las cuales nos han ayudado a recaudar una parte de lo necesario para toda esta labor de construcción. Gracias a las aportaciones generosas de todos los que han donado y nos acompañan en este proyecto, nuestro objetivo se mantiene vivo y cada vez más cercano.

# PROYECTOS

## VIAJE EGIPTO

En Agosto de 2021, en la Fundación Viguelut organizamos un viaje a Egipto con un grupo de personas de distintas edades y nacionalidades, con el fin de conocer esa maravillosa cultura y ancestral civilización egipcia. Cada día se daba un cambio individual y grupal gracias a todo lo vivenciado, una transformación en nosotros y en el entorno.

Nuestros viajes nos enriquecen y nos hacen crecer, y van más allá de lo que se puede ver. Desde el respeto, llegamos a entrar en contacto con lugares y personas fuera de lo común, y esa interacción produce cambios y transformaciones en nosotros y en el otro, llevándonos a una mayor amplitud de miras y comprensión, identificando lo que nos une desde épocas inmemoriales.

LINK VIDEO VIAJE https://fundacionviguelut.com/2022/05/02/egipto-sagrado-viguelut/

# FORMACIÓN

**Joan Contreras**, psicoterapeuta y orientador especializado en padres y educadores, nos presentó una gestión magistral del tiempo para lograr realizar, no solo lo imprescindible, sino también lo extraordinario. La organización de las tareas y del tiempo es fundamental para el éxito en lo personal y en lo profesional.

Nos mostró que con una sencilla metodología se consigue tener la mente despejada, organizando nuestro día a día de la manera más eficaz y eficiente.

**Olga Martínez,** licenciada en dirección de empresas y experiencia en banca, nos llevó a descubrirnos en la relación con el dinero, mostrando un método que nos hace reflexionar acerca de la manera en que reflejamos nuestra posición frente al mundo.

A través de 5 bloques: creencias, hábitos, educación financiera, gestión consciente del dinero y planificación personalizada, desarrollamos nuevos potenciales de empoderamiento personal y profesional.

# FORMACIÓN

**Jose Rius,** ingeniero industrial y máster en psicología positiva, nos habló de las ideas acerca de la planificación y la programación del trabajo. Examinamos la escalera del aprendizaje en los equipos de trabajo, la gestión por competencias, y el éxito del equipo como valor para la empresa; objetivos compartidos, interacción adecuada, un buen líder y cómo alcanzar esos objetivos.

**Desirée Moreno,** instructora de yoga y danza, nos acercó al Kundalini Yoga, conocido como el yoga de la conciencia o el yoga que desarrolla el potencial interno. Un medio para trabajar a través del físico y conocer en profundidad nuestras virtudes y aquellos aspectos que debemos abrazar y transformar para alcanzar una sabiduría interna.

La práctica abarca: pranayamas, asanas y mantras para alcanzar un trabajo profundo.

# FORMACIÓN

**Denis Echegaray,** ingeniero civil y Director de la Fundación Platón Educa, definió la gestión como un arte, no tan solo como una lista de cosas por hacer.

A través de 5 secretos o pilares, nos ayudó a mejorar con eficiencia y eficacia nuestra gestión para una vida profesional compatible con la vida personal llena de plenitud y disfrute.

**Nuria Echegaray,** ingeniera civil y Directora de la Editorial Ruge, nos introdujo en la exploración del personaje de Dante Alighieri y su obra "La divina comedia" con los templarios.

A través de nueve pasos conocimos la aventura histórica y esotérica de Dante, con referencias de investigadores que a lo largo de la historia unieron a los templarios, sus secretos y el camino iniciático de la Divina Comedia.

# FORMACIÓN

**Julieta Afonso**, trabajadora de comercio y atención al cliente, se basó en los conceptos básicos de herramientas de las redes sociales como plataforma de publicidad.

De una forma amena y divertida, conocimos en profundidad cómo sacar partido a la red de información más importante del mundo, para llegar a un público objetivo y maximizar los resultados de venta de nuestro negocio.

**Asunción Romero**, creadora de métodos de transformación y formadora, nos habló de un nuevo abordaje de la feminidad.

La mujer precisa del recuerdo de sí misma, acercándola a su eje para ser un pilar para construir una familia fuerte, una sociedad sana y una comunidad equilibrada. A través de dinámicas corporales encontramos la conexión con el potencial creativo de cada mujer.

# FORMACIÓN

**Pere Déu**, creador y director de la Asociación Ágora, nos guio en un ejercicio meditativo para sustituir la información celular.

En la medida en que podemos observar la realidad, nos aproximamos a nosotros mismos, tomando conciencia de cómo podemos educarnos e irnos transformando en la observación constante de la realidad

**Marcela Uroz**, psicóloga social, nos acercó su experiencia como Guía de infantil Montessori. Esta experiencia le ha proporcionado numerosas bases más allá de la educación, abarcando todas las facetas del ser humano.

En este taller conocimos las tendencias humanas tal como las definió Maria Montessori y reflexionamos acerca de cuánto nos apoyamos en ellas para transitar nuestro plan de desarrollo interno de forma plena y consciente. Exploramos nuevas habilidades, para reflexionar y ser creativos, para abandonar hábitos que no queremos mantener

# FORMACIÓN

**Anne Nott**, nos acercó a un conocimiento más profundo de los primeros siete años de vida de los niños desde la visión antroposófica, que contempla el continuo desarrollo de los sentidos básicos y los órganos internos y cómo acompañar a los más pequeños.

# COMUNICACIÓN

La incidencia de las redes sociales como elemento de participación ciudadana se hizo patente en los inicios de 2011, cuando se produjo la Primavera Árabe, una serie de movimientos de la ciudadanía que buscaban la mejora de sus derechos. Fueron promovidos a través de las redes y condujeron a la caída de las dictaduras en Túnez y Egipto.

La articulación de estos procesos participativos de alta convocatoria y gran rapidez de información se produce principalmente a través de Facebook y Twitter, pese a que WhatsApp y el correo electrónico siguen teniendo una gran importancia.

Las redes sociales logran que los problemas locales sean temas sobre los que se hable y debata a nivel global, transmitiéndose de forma viral entre la población de todo el mundo; especialmente entre los más jóvenes, que siempre están conectados y son muy activos.

Son una herramienta potente, donde cada persona manifiesta lo que opina libremente, ya sea con un texto, imagen o vídeo propio, pudiendo ser cada uno de nosotros un líder de opinión que comparte contenidos de interés y genera una inteligencia colectiva que deriva en una sociedad más activa y preocupada por sus derechos y por los derechos de quienes les rodean.

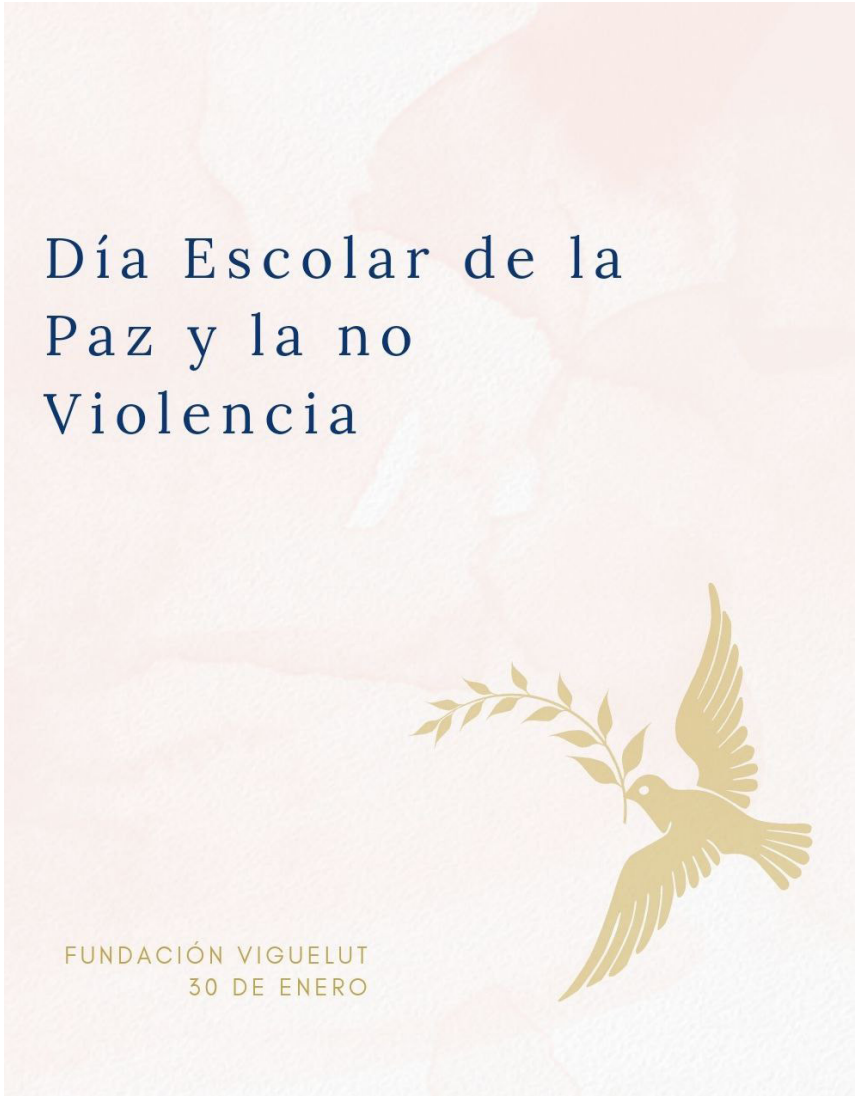
Así, desde la fundación Viguelut, hemos querido usar nuestras redes para expresar y ensalzar virtudes que creemos necesarias en esta sociedad y, de un modo creativo, participativo y lúdico, invitar al pensamiento crítico y a la mejora de las relaciones humanas.

# PROPUESTAS DESARROLLADAS DESDE COMUNICACIÓN

## PROPUESTA PARA EL DÍA DE LA PAZ

En el mes de enero comenzamos con la FE. Es la fuerza que nos impulsa a adentrarnos en lo desconocido.

Realizamos una acción para el Día Escolar de la No Violencia y la Paz 2021, preguntando a varias personas que participaron en la Fundación Viguelut sobre qué era para ellos la paz.



# FEBRERO

## ESPERANZA

EL PODER Y LA CONFIANZA DE MANTENERSE EN PIE CUANDO TODO SE DERRUMBA

La educación es mi manera de demostrarle a los demás el respeto que siento por ellos

L.V.

## COLABORACIÓN CON LA FUNDACIÓN PLATÓN EDUCA

En el mes de febrero llegó la Esperanza, y con ella trabajamos en colaboración con la Fundación Platón Educa en realizar una cadena de vídeos preguntando: ¿qué es la Esperanza y por qué es un valor que debemos integrar?.

## ACCIÓN: CHARLA COLOQUIO

También realizamos una charla-coloquio en la que todas las personas que participaron se  sumaron y aportaron su visión de la esperanza, siendo un encuentro muy enriquecedor para todos. En el coloquio surgió la mirada nueva que nos dio la época del COVID sobre la Esperanza, y las distintas experiencias que se vivieron, buenas y malas, pero todas con una gran ENSEÑANZA.

# Marzo

## Caridad

En la entrega total de un
corazón noble se esconde
la mayor de las riquezas

La evolución de la conciencia
es una montaña
que se escala todos los días

L.V.

## COLABORAMOS CON CÁRITAS

En el mes de marzo trabajamos la Caridad. La palabra “caridad” viene del latín “caritas”: “carus”, que significa “querido” y “atis”, que significa “amor, cariño”. Así que podríamos decir que la caridad es una actitud… de amor, de cariño.

También la palabra caridad se refiere al auxilio que se presta a los necesitados, siendo una obra de caridad la acción desinteresada de un individuo en favor de otro que se encuentra desamparado.

El panorama de la pandemia había destruido empleos y muchas familias dependían de uno o ningún sueldo. Nos pusimos manos a la obra y realizamos una recogida de alimentos, la cual fue destinada a Cáritas.

## ACCIÓN: HÉROES SIN CAPA

En este mes también quisimos preguntar por ese “Héroe sin Capa” que a cada uno de nosotros nos ha servido de inspiración y ha sido el mejor ejemplo de Caridad.

La respuesta que recibimos por parte de los participantes fueron muchos audios y vídeos con historias verdaderamente emocionantes donde se mostraba una enseñanza vivida por el que la relataba.

# ABRIL

## FORTALEZA

ES MANTENER SIEMPRE FIJA
LA MIRADA EN LAS VIRTUDES
DE TU ENEMIGO

*Entre hacer y no hacer,*
*mejor hacer*

L.V.

## ENTREVISTA A : JAVIER LEÓN

En abril invitamos al escritor y editor Javier León a participar en una entrevista para preguntarle sobre su visión acerca de la Fortaleza.

Javier es Doctor en Antropología y editor de la Editorial Dharana, ha publicado “Entrevista a un masón, perspectiva antropológica de una realidad ignorada” (2006), “Creando Utopías” (2007), “Masonería: Antiguos Manuscritos” (2010), “Ama hasta que te duela” (2011) y “Apoyo Mutuo, Cooperación en las Comunidades Utópicas” (2012), “Asexualidad” (2013), “Amor es Relación” (2014), “Practica los caminos” (2015), “Siendo, eso es todo” (2015) y “Sonrisas del Mundo” (2016).

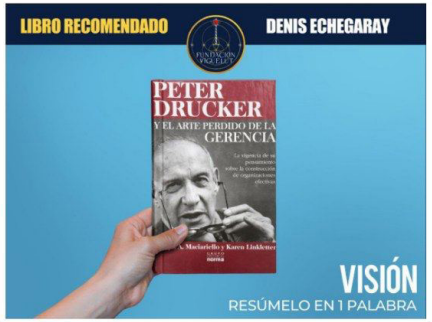
También es uno de los fundadores del Proyecto O Couso (www.proyectocouso.org), que el propio Javier define como un lugar de convivencia y aprendizaje sobre la integración de cuerpo, mente y espíritu. Se trata de una comunidad integral donde practicar los valores de la nueva cultura ética con los principios de los nuevos paradigmas que seguimos explorando. Está integrado en la Red Ibérica de Ecoaldeas, en RIE (Revista de Investigación Educativa) y en GEN (Global Ecovillage Network), la Red Europea de Ecoaldeas, promueve la interacción con otras comunidades, asentamientos y proyectos comunitarios y tiene como objetivo impulsar el crecimiento personal, la inclusión, el diálogo, la investigación y el despertar de la conciencia.

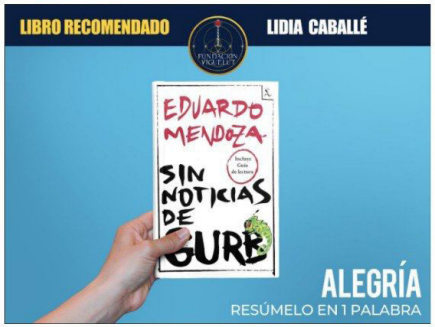
https://www.youtube.com/watch?v=CbJKkvoIkG4&t=94s

## ACCIÓN : CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL NIÑO

También en el mes de abril celebramos el día del libro,  preguntando a nuestros voluntarios cuál fue aquel libro que les marcó en su día y por qué lo recomiendan.

Esta es la lista de libros recomendados:





## VÍDEO FÓRUM: “MILLION DOLLAR BABY”

Decidimos que otra manera de enseñar los valores es través de un Vídeo Fórum, ya que es una dinámica interactiva entre los participantes, en la que se pretende llegar al descubrimiento, la interiorización y la vivencia de unas realidades y actitudes latentes y proyectadas en la sociedad.

El vídeo fórum es una actividad de grupo. Ver una película de entrada es una experiencia individual. El objetivo del vídeo fórum es completar esa experiencia individual mediante el diálogo enriquecedor, estimulando la expresión de las emociones suscitadas y compartiendo las ideas sugeridas.

Enseña a ver las películas como algo más que un mero producto de ocio y consumo. Es decir, genera hábitos de: observación, reflexión, análisis, comprensión, síntesis, relación e interpretación.

El vídeo fórum profundiza en temas de gran calado humano. Anima a la discusión y ayuda a la comprensión de los contenidos.

Contribuye a la formación general mediante la obtención de valores, habilidades, actitudes (con relación a deberes y derechos) y conocimientos. O sea, que ayuda a la socialización de los ciudadanos en el sistema democrático.

Ayuda a observar los asuntos desde diferentes perspectivas y descubre la gran riqueza de culturas diferentes a la propia.

El vídeo fórum es mucho más que presentar la película y discutir en torno a ella. Los participantes han de tener claro que la actividad se programa para invitar a la reflexión y contribuir al conocimiento.

En el vídeo fórum se han de conjugar los objetivos educativos relacionados con los valores y actitudes con la valoración de los aspectos lúdicos y estéticos propios de las películas: la música, la fotografía, la intriga, la acción…

Película elegida para trabajar la Fortaleza:

“Million Dollar Baby”.  Director: Clint Eastwood

> **“El vídeo fórum profundiza en temas de gran calado humano. Anima a la discusión y ayuda a la comprensión de los contenidos.”**

## ACCIÓN: PALABRAS DE PODER

En Fundación Viguelut animamos a todos nuestros voluntarios a que nos transmitieran su palabra de Poder, aquella que les daba, autoestima, alegría y la utilizan en su día a día o en los momentos más desagradables para fortalecer sus pensamientos y actitudes ante la adversidad.

El lenguaje que utilizamos tiene una gran fuerza, incluso determinante, en nuestra mente. Las palabras forjan nuestra personalidad, nuestra memoria y nuestra capacidad de ver el mundo. El poder de las palabras en la autoestima de los niños, y también de los adultos, es enorme (como ejemplo, ver las investigaciones llevadas a cabo por el Doctor Masaru Emoto). Cada frase deja huella en el cerebro y determina la forma de actuar y de sentirse, aun inconscientemente.

La imagen que una persona tiene sobre sí misma, es decir, su autoconcepto, se forma, en parte, a través de la información que recibe de los demás sobre cómo lo ven o lo describen. Así pues, las palabras que nos dicen otros influyen en la forma en que nos percibimos y, posiblemente, actuamos.

Por su parte, la autoestima es la creencia de ser valioso, capaz, de sentirse aceptado, amado y con la posibilidad de contribuir al bienestar de los demás. Tener un buen concepto de uno mismo, es decir, conocer las propias cualidades y fortalezas, favorecerá una buena autoestima.

# Mayo

## Justicia

Observa sin emoción y
encontrarás la Verdad
sin velos

*Ante la virtud del pedir,*
*está la virtud del negar*

L.V.

## ACCIÓN: REFLEXIÓN SOBRE LA JUSTICIA

Este mes de mayo, trabajamos el Valor de la Justicia, y propusimos a través de nuestras RRRSS que nos hicieran llegar sus historias de alguna situación o persona que juzgaron como injusta y luego, con el tiempo y la reflexión, vieron que era justa.

Nos enviaron varias historias de vida en las que el protagonista experimentó una gran enseñanza sobre la Justicia.

Voluntarios que participaron y título que le pusieron a su enseñanza:

-Julieta Afonso “La enseñanza de la Justicia en el aeropuerto”.

-Shadai Torres “La Justicia en la entrega”.

-Fabio Padalino “La justicia y el dinero”.

-Vanessa Castellón “Anécdota sobre la justicia”.

-Pere Déu “Injusto con mi alma”.

-Denis Echegaray “Despido Injusto”.

-Carmen Termes “Justicia ante la indiferencia”.

-Mónica Alcázar “La injusticia siempre fue mi gran batalla”.

## ENTREVISTAS VIGUELUT: LUIS MORÓN

Nuestro invitado entrevistado fue en esta ocasión Luis Morón, empresario y fundador de la empresa “Signes”y gerente y director financiero de la Fundación Foundawtion.

Hablamos de su libro, “25.000 kms de Signes” y del proyecto Escuela en Senegal “Cem Kamanar”, entre otros temas.

https://www.youtube.com/watch?v=b3fbVqr8sFw&t=2s

## VÍDEO FÓRUM: “EL PROTEGIDO”

Para este mes propusimos la película “El Protegido” del Director M. Night Shyamalan y solicitamos a los participantes que recopilasen todos los mensajes simbólicos que contuviera.

# Junio

## Prudencia

Es la delicada serenidad
en equilibrio que ilumina

Los niños no son el futuro,
son el presente

L.V.

## RETO: “¿REQUIERE VALOR SER PRUDENTE?”

Con junio entramos en el mes de trabajar la Prudencia.

Y lanzamos el reto: “¿Requiere valor ser prudente?”

Algo interesante de la física cuántica es que vemos múltiples desenlaces antes de actuar. Quizás no veamos los 14.000.605 posibles desenlaces, como el Dr. Strange, pero, a medida que caminamos y nos enriquecemos de múltiples experiencias, nuestra visión aumenta, así como nuestra prudencia y capacidad de discernimiento.

¡Imagina ese futuro alternativo y coméntalo con nosotros!

Entre todas las respuestas sorteamos regalos sorpresa de nuestra Fundación.

La Participante Carme Termes, ganó el reto con este texto:

## TEXTO GANADOR DEL RETO

*"En mi cercana y a la vez lejana juventud, mi voz aclamaba decir siempre la verdad... mi verdad.*

*En el recorrido y experimental salto de mi madurez, me pregunto: ¿Cuántas verdades existen?, el silencio interno de mi corazón, con PRUDENCIA, me da esa respuesta.*

*En este intrépido y rápido paso de los años he aprendido que la PRUDENCIA es un arte delicado que te permite triunfar en un universo competitivo y hostil.*

*La PRUDENCIA es una de las cuatro virtudes cardinales, y una conducta del ser humano en continua evolución.*
*Considero que la PRUDENCIA, implica de manera racional, reflexión y buen discernimiento para actuar, hablar y sentir.*

*Entremos pues, compañeros, en esa discreta PRUDENCIA, para salir entre todos más prudentes y fortalecidos. GRACIAS.*

*Mi reto es poder aprender, evolucionar, compartir experiencias y el amor con todos mis semejantes.*

*Mi resiliencia personal no demora ante las adversidades, sino que se enfrenta con valentía y prudencia a los retos que nos da la vida. Estas son oportunidades para crecer, evolucionar y ser cada día mejores personas.*

*He ampliado considerablemente mi círculo de personas que suman y aportan energía evolutiva para un mundo donde todos somos uno".*

## ENTREVISTA VIGUELUT: JAVIER GOYANES

En el mes de la Prudencia invitamos a Javier Goyanes. Nacido en Lugo, durante sus primeros pasos estuvo siempre muy conectado con la naturaleza y con descubrir en ella el mundo espiritual. Formado en Medicina Manual etérica, geobiología y radiestesia. Actualmente dedicado a formar una asociación llamada: "Vivir para bien morir".

https://www.youtube.com/watch?v=kaPsCyOQuIE&t=2293s

## VÍDEO FÓRUM: "INVICTUS"

Quisimos proponer el análisis de una de las fortalezas psicológicas menos mostradas en el cine y, quizás también, menos valoradas en la sociedad actual. Una fortaleza con una serie de beneficios que queremos explicar a través de la película Invictus.

"La prudencia es una orientación hacia nuestro futuro personal, una forma de razonamiento práctico y autogestión que ayuda a lograr los objetivos individuales a largo plazo de manera eficaz. Las personas prudentes muestran una previsora y deliberada preocupación por las consecuencias de sus acciones y decisiones, resistiendo con éxito los impulsos y otras opciones que satisfacen los objetivos de corto plazo a expensas de lograr metas a largo plazo, teniendo un enfoque flexible y moderado de la vida, y luchando por el equilibrio entre sus objetivos y metas".

https://www.youtube.com/watch?v=ItePb3p8qEI&list=PLEQhm8uQ6qarF2tKFEde8AJowXuNGAdjB

# Julio

## Templanza

Mide tus gestos, tus
actos y tus palabras y
honrarás al grupo

La mayor satisfacción
que tiene el ser libre
es el deber cumplido

L.V.

## ACCIÓN: REFLEXIONAMOS SOBRE LA TEMPLANZA

Este mes trabajamos la Templanza, reflexionando sobre este escrito: "Se dice que la templanza es la moderación de los placeres de los sentidos, que constituye una de las virtudes cardinales y se refiere principalmente a no cometer excesos, aplicando la moderación y la continencia.

La palabra templanza proviene del latín "templar" que significa "templo". Los griegos edificaban sus templos o lugares sagrados en las partes más altas de las montañas, porque les permitía tener una visión completa del paisaje y contemplar lo que sucedía.

El temple se aplica también al proceso que sufren los metales y algunos cristales al ser sometidos a temperaturas extremas para determinar su fortaleza y así mejorar sus propiedades físicas, exponiéndolos a temperaturas muy altas y enfriándolos después bruscamente en tinajas de hielo.

En Japón, los grandes guerreros templan sus espadas, sometiéndolas más de quinientas veces al cambio de un rojo incandescente provocado por el fuego, para después sumergirlas en vasijas de agua helada.

La templanza es una condición por la que todos pasamos en el proceso de aprendizaje en cualquier etapa de nuestra vida.

Al igual que los metales, la templanza nos permite someter nuestras capacidades a pruebas muy fuertes en las que ponemos de manifiesto nuestro estado emocional, intelectual, físico y espiritual.

Cada acto en nuestra vida puede ser una prueba de templanza; nuestra personalidad es como una espada que está siendo templada por el fuego y el hielo de la vida, hasta encontrar el punto del justo equilibrio en el que el filo de nuestro espíritu sea uno solo e indivisible.

Cada uno de nosotros encontrará el punto exacto de templanza en su vida, lo vamos aprendiendo, le vamos dando elementos para saber equilibrar las circunstancias que se le presentan.

Templar el alma es acumular la luz y la fuerza interior que nos proporcionan los atuendos para entrar al amor verdadero."

## ENTREVISTA VIGUELUT: MARCELA UROZ

En el mes de la Templanza, tuvimos como invitada a Marcela Uroz. Ella estudió psicología y se especializó en psicología social. Durante muchos años trabajó con personas en situación de crisis y se formó con variadas herramientas. El experimentar la maternidad cambió su mirada cuando descubrió que hay un momento en la vida de los niños donde todo empieza a crearse y en esa búsqueda llegó a la educación creadora, el cuidado del ámbito infantil, la pedagogía sistémica y la filosofía y el legado de María Montessori.

https://www.youtube.com/watch?v=vEy2jV-i96c&t=1s

## VÍDEO FÓRUM: "GREEN BOOK"

Denis y Marc nos compartieron en un breve vídeo sus impresiones a cerca de la película:

"La templanza es la virtud cardinal que permite al individuo tener dominio y control sobre sus actos, mantener en equilibrio los placeres, dominar los instintos y los deseos con voluntad y honestidad". Compartimos la propuesta de Video Fórum del Mes de la Templanza con la Película "The Green Book", basada en hechos reales y galardonada con 3 Oscar. Dirigida por Peter Farrelly.

https://www.youtube.com/watch?v=7R_MJqYU26Y&list=PLEQhm8uQ6qarF2tKFEde8AJowXuNGAdjB&index=2

## CREACIÓN DEL VÍDEO: “LA TEMPLANZA”

El proceso de dejarnos arrastrar por el placer es constante, sutil e inconsciente. Sin darnos nos justificamos acerca de por qué hacemos lo otro mientras que esa “vocecita interior” nos susurra que, a lo mejor, necesitamos un cambio, un cambio importante. Fácilmente la obviamos. Acuérdate del video cuando quieras escuchar mejor tu “voz interior”. Seguimos trabajando el valor de este mes “La Templanza”.

En Fundación Viguelut “Re-evolucionamos Conciencias”.

https://fb.watch/dWIsBiBSxL/

# AGOSTO

## VALOR

ES LA CAPACIDAD DE TRANSFORMAR EL MIEDO PARALIZADOR EN UNA FUERZA IMPARABLE

No valen las excusas,
las quejas y las Disculpas.
Son del ego y de la
personalidad

L.V.

## ACCIÓN: REFLEXIONAMOS SOBRE EL VALOR

En el mes de agosto profundizamos en la virtud del VALOR a través de este escrito:

"Todo en la vida requiere valor. El valor es una fuerza interior que nos permite llegar adonde nos proponemos, quedarnos donde queremos o, por supuesto, dejar el lugar que ya no tenemos. Corresponde a nuestras vidas. Todo necesita valor. El valor es necesario para hablar, callar, asumir responsabilidades y poner límites y cambio. Todo necesita de valor. Sin él, nunca seremos capaces de superar nuestro destino, bueno o malo, porque se necesita valor para vivir, pero se necesita más valor para vivir de la manera que elijas según tu esencia, y responder por ello.

Por eso el valor es una de esas cualidades escasas que pocos seres humanos tienen, porque el valor, como tantas cosas, no es de todos ni para todos, simplemente porque el verdadero valor no surge en los momentos en que uno vive a favor de sí, con el flujo de lo fácil, sino en los momentos en los que uno es llamado y debe ir en contra de sí mismo, aparentemente. Es en esos momentos donde uno se pone a prueba; para esos momentos no todo el mundo tiene el valor que se requiere. El valor se necesita para todo, pero, aún más, en esas circunstancias difíciles en que se nos pone a prueba, donde la vida nos exige tomar un camino, donde la vida nos exige elegir… elegir cuando no teníamos a nuestro parecer necesidad de hacerlo, porque estábamos en la zona confortable sin saberlo, cuando considerábamos que ya habíamos elegido y, la vida, sorprendentemente, nos obliga a volver a elegir, a elegir ante posturas propias que considerábamos irrenunciables y, aun así, parece que tenemos que volver a elegir. Porque si bien y para todo siempre se trata de elegir, el valor es indispensable para lograr que nuestras elecciones sean irreversibles, porque el valor es el que otorga una especie de certidumbre obligada que nos permite responder muchas veces como debemos responder, y no exactamente como quisiéramos desde la comodidad, porque el valor se trata de eso: de tener las agallas de ir más allá de lo que siempre hemos sido, para avanzar.

El valor se necesita para todo… no sólo para defender nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestras acciones, sino también para defender las de otros y no sólo en la defensa se necesita valor, se necesita más valor si cabe, para dejar de defendernos a nosotros y recibir con aprecio las críticas de aquellos que nos hacen ver nuestras faltas y más valor aún... para sincerarnos y agradecer al otro su acierto y, por qué no, también reconocerle su valor. ¡Se necesita valor para vivir! Y más valor para vivir de la manera en que uno elige vivir, por eso esa elección es la que más valor requiere y también es… la más valiosa. Se necesita valor para empezar, para continuar, para terminar… se necesita valor para decir las cosas que uno quiere o debe decir y más valor para callar lo que se quiere decir, pero no se debe. Se requiere valor para finalmente seguir adelante pese a todo, y no para seguir de cualquier manera, sino de la forma correcta que hayamos elegido conforme a las metas que queremos alcanzar. Se necesita valor para el cambio y se necesita valor para la permanencia…

Se necesita valor para enfrentar la verdad cuando es verdad y, más valor, para enfrentar la verdad escondida en la mentira, y sobre todo se requiere valor para enfrentar la incertidumbre de lo nuevo, porque esa es la verdad de cada día…

Se necesita valor para asimilar la pérdida y la ganancia… pero más valor para asimilar y descubrir las ganancias detrás de cada pérdida.

Se necesita valor para atreverse…

Se necesita valor, siempre se necesita valor y no cualquier valor, sino un valor irrenunciable a ser feliz.

Se necesita valor para soñar, para planear esos sueños y más valor para hacerlos realidad. Se necesita valor para saberse merecedor de cada deseo y satisfacerlo, se necesita valor para intentarlo de nuevo una y mil veces. Se necesita valor para elegir siempre lo mejor para nosotros mismos… y más valor para saber definir qué es lo mejor.

Se necesita valor para esperar, para mantener la calma, para controlarnos y más valor para creer en nosotros mismos.

Se requiere valor para saber cuándo se debe seguir y más valor para saber cuándo debemos detenernos. Se requiere valor para hacerse con algo y más valor para dejarlo ir.

Se requiere valor, siempre se requiere valor, porque la vida nos obliga a elegir y cada elección requiere del valor en proporción a la realidad que queremos vivir. Por eso, si algo se necesita en la vida es el valor para enfrentar la realidad y descubrir qué parte de esa realidad nos ayuda a alcanzar nuestras metas y qué parte habrá que cambiar a fin de que nunca nadie pueda redireccionar nuestros deseos. Porque esa realidad puede ser nuestra realidad y se construye todos los días y nos equivocaríamos al pensar que se requiere mucho esfuerzo para que nuestra realidad cambie… y no… sólo se necesita el valor para cambiarla… por eso no todo el mundo vive la realidad que desearía vivir y puede hacerlo.

Por eso hoy le invito a dejar de pensar en que hay que tener valor, y atreverse a tenerlo… a tener el valor de elegir la vida que quiere para usted, a tener el valor para reconocerse como merecedor de todo eso que le hace feliz… porque nadie más que usted puede alcanzar la felicidad si de verdad la desea.

Cierre las puertas a la cobardía, a la comodidad, a la insatisfacción, a lo pequeño, a lo suficiente… porque en la vida se presentan pocas, muy pocas oportunidades para tomar decisiones que dirijan su vida hacia ese lugar perfecto para usted, así que no deje pasar un día más sin elegir tener el valor de decidirse por aquello que le hace feliz y le permita vivir de la manera que desea vivir. Quizás sienta, piense o crea que se trata de mucho, pero... no, sólo se trata de tener el valor para intentarlo…

## ENTREVISTA VIGUELUT: JOSÉ LUIS VIEIRA SACO

En el mes del Valor, en mitad del río Nilo, tenemos una interesante conversación con uno de los mejores exponentes de este valor: José Luis Vieira Saco, presidente de la Fundación Viguelut.

Imprescindible escuchar su entrevista para todas aquellas personas que quieran activar el valor en sus vidas.

José Luis Vieira Saco es un ejemplo de valor, determinación e integridad como pocos.

https://www.youtube.com/watch?v=qpcsor66V0I

## VÍDEO FÓRUM: "CUANDO ÉRAMOS SOLDADOS"

Denis y Marc nos comparten en un breve vídeo sus impresiones (sin spoiler) acerca de esta película llena de coraje y lecciones de vida. Dirigida por Mel Gibson.

Los aprendizajes que podemos extraer de ella son: saber tener liderazgo, improvisación y reacción en situación de alerta máxima.

https://www.youtube.com/watch?v=TWHNIo5b4GQ&list=PLEQhm8uQ6qarF2tKFEde8AJowXuNGAdjB&index=3

## CREACIÓN DEL VÍDEO: “EL VALOR”

¿Y tú? ¿También has sentido el Valor después de pasar una situación como la que te contamos en este video?

https://fb.watch/dWIHao2fQ3/

# Septiembre

## Honor

El arte de ser fiel a
uno mismo sin dañar

## ACCIÓN: REFLEXIONAMOS SOBRE EL HONOR

En este mes del Honor trabajamos sobre este texto.

“Por fortuna existen todavía personas en nuestra sociedad que siguen pensando en la importancia de mantenerlos y difundirlos, en un momento en el que los valores suelen brillar por su ausencia a nuestro alrededor.

Es maravilloso ver cómo se conservan los valores humanos en algunos seres, que sintetizan los detalles importantes del comportamiento honesto.

No queremos renunciar a pensar que queremos que se den, que son imprescindibles para muchos, que deseamos que existan, pues son comportamientos fundamentales que reflejan las buenas raíces educativas, culturales y de saber estar y tratarse de los seres humanos a lo largo de la historia. Apostar por ellos y por lo que significan es esperanzador, nos da fuerza y motivación, nos da esperanza en el presente y en el futuro.

El honor es un término, valor, o cualidad, o la suma de cualidades admirables de una persona, que puede volverse subjetivo cuando entran en juego las relaciones sociales, pero que básicamente se refiere universalmente a la admiración, la integridad, la honestidad, la dignidad, la calidad moral, la sinceridad, el respeto, el cumplimiento del deber, la conducta correcta, la moderación en el deber cumplido y el ser fiel a una palabra dada, a la coherencia, entre otras cualidades asignadas a quien posee honor y lo practica.

Como cualidad notable de cada individuo, el honor guía a la persona por el camino de la rectitud y está estrechamente relacionado con su educación y los principios aprendidos en casa como elementos básicos de la formación del ser humano, que lo definen.

Como virtud en el ser humano, está relacionado con la moral del individuo al respetarse a sí mismo y a los demás, y tiene una relación estrecha con las normas sociales y éticas del lugar donde se desarrolla. Además, tiene que ver con su conducta, sus sentimientos y principios, su estado de ánimo y con la toma de decisiones a la hora de desarrollar sus actividades en el día a día.

Nada más hermoso que te reconozcan como una persona de honor. El sentimiento es extraordinario, y lo más importante es que en ese hacer, la moral se eleva al máximo, entendiendo en cada momento que vale la pena ser una persona de bien y seguir el camino correcto en la vida.

Aunque es difícil encontrar personas con honor estos días, es positivo saber que hay muchos que han optado por no ser uno de tantos y prefieren infundir confianza y credibilidad a los demás para que ésos se sientan a salvo.
Así, el honor es algo que se otorga uno mismo, como un código creado que, con coherencia, le permite alcanzar los objetivos que se ha propuesto. No olvidemos nunca que en muchos casos nuestra sociedad pretende conducirnos hacia comportamientos y reglas en beneficio de unos pocos, que no respetan ese código.

No seas de los que aceptan que no hay nada que hacer, y únete a los que luchan con honor por ganar un puesto digno que justifique la oportunidad de estar en el plano de la vida."

## ENTREVISTA VIGUELUT: SONIA VESCOVACCI

"Encuentros Viguelut" del mes, hablando de una gran Virtud, el Honor y, para ello, quién mejor que nuestra querida amiga Sonia Vescovacci, de la Plataforma "Policías por la Libertad".

https://www.youtube.com/watch?v=JFRWrHqIn4&list=PLEQhm8uQ6qap6eS4_enbrsw6LxsK3JOfk

## VÍDEO FÓRUM: “EL GUERRERO PACÍFICO”

Director: Víctor Salva
Denis y Marc nos comparten en un breve vídeo sus impresiones acerca de esta película llena de quiebres y reconstrucción desde la calma y la humildad. Película llena de sabiduría.

La película nos permite reflexionar sobre los siguientes aspectos:

Los objetivos de vida: Es importante tener metas porque nos permite avanzar y desarrollarnos como personas. Esto lo tenía muy claro Aristóteles, quien defendía que las personas somos seres teleológicos y que necesitamos de fines y metas para vivir. El Sócrates de la película también está de acuerdo.

El miedo al fracaso: En la película vemos como Dan, aun no siendo consciente de ello, tiene pesadillas que le recuerdan su miedo al fracaso. Hasta cierto punto, sentir miedo a las nuevas situaciones, o a no conseguir lo que deseamos, es normal e incluso beneficioso, pues nos puede ayudar a tomar decisiones más acertadas.

La importancia del autoconocimiento: Conocernos y comprendernos desde adentro, desde la introspección, es una de las claves para el crecimiento personal. En este sentido, el guerrero pacífico invita a dejar de lado aquellas concepciones externas que nos determinan y volcar la mirada a nosotros mismos.

https://www.youtube.com/watch?v=NQu2Gvs0vR4&list=PLEQhm8uQ6qarF2tKFEde8AJowXuNGAdjB&index=4

## CREACIÓN DEL VÍDEO: “EL HONOR”

Desde Fundación Viguelut, te invitamos a descubrir la virtud en la cual estamos trabajando este mes, el Honor.

https://fb.watch/dWIMxRce59/

# Octubre

## Lealtad

Mantén y sé fiel a tu
palabra y en el deber
encontrarás la libertad

Hay que pensar en la
Sagrada Familia,
que es la humanidad

L.V.

## ACCIÓN: REFLEXIONAMOS SOBRE LA LEALTAD

En el mes de la Virtud de la Lealtad, reflexionamos sobre este texto:

"Como Lealtad, entendemos el carácter de una persona. Su carácter expresa respeto, lealtad y compromiso, es una persona con sentido de comunidad, que cree en los principios morales.

La lealtad como valor es una virtud plasmada en nuestra conciencia, en nuestro compromiso de defender y ser leales a aquello en lo que creemos y a aquellos en quienes creemos. Incluye la obediencia a las normas de lealtad, honor, gratitud y respeto.

Mucho se ha escrito sobre la virtud de la lealtad. Por traiciones a ella estamos cansados de ver lo poco que se tiene en cuenta en los ámbitos político, social y personal todos los días. La lealtad es "la dedicación consciente y práctica de una persona a una causa o a otra persona". Pero si se traiciona una causa, el daño es colectivo, cuando la lealtad es hacia un grupo de personas o hacia objetivos sociales o políticos. Pero cuando la traición está dirigida a un individuo, es un ataque directo a las personas que tienen contacto directo con uno.

Lamentablemente, la lealtad es una virtud escasa en nuestro tiempo y en muchos órdenes de vida. El principio es detonante de crisis sociales, políticas y económicas, así como de la lucha por el poder político. En este caso, si queremos mejorar la sociedad, todo comienza con un debate sobre la restitución de principios y valores en los demás, en lugar de muchas metas materiales que carecen de sentido si no se respetan.

La fidelidad como valor es una virtud que se manifiesta en nuestra conciencia, en nuestro compromiso de proteger y ser fieles a lo que creemos y a quienes creemos. Incluye los siguientes estándares de fidelidad, honor, gratitud y respeto.

Si bien se considera a este valor como una promesa del alma, fortalecerla y transmitirla se reflejará en el ejercicio diario que nos proponemos al ser mejores y al interactuar con los demás.

La lealtad es una virtud que desarrolla nuestra conciencia. Ella nos conduce profundamente hacia una situación, a través de ésta, y hacia la salida del otro lado, emergiendo como una persona más evolucionada. La lealtad es un corresponder con el compromiso a defender lo que creemos y en quien creemos. La lealtad es un valor, pues quien no es leal se queda solo.

Cuando somos leales, logramos llevar la amistad y cualquier otra relación a su etapa más profunda. Todos podemos tener un amigo superficial, o trabajar simplemente por los beneficios. Sin embargo, la lealtad implica un compromiso que va más hondo: es el estar con un amigo en las buenas y en las malas, es el realizar esfuerzos sin esperar nada a cambio; porque tenemos un compromiso más profundo.

Debemos también considerar su lado invisible: cuando hablamos de "nobleza, rectitud, honradez, honestidad", no queremos decir obediencia absoluta sin considerar los mandatos del corazón y del alma. Tengamos

presente que las lealtades invisibles o inconscientes a personas, instituciones e inclusive al sistema familiar actúan muchas veces como trabas u obstáculos en las libertades del propio ser.

La lealtad es amor bondadoso en acción. La lealtad es potenciada por la energía interior que nos mueve a cuidar nuestras actitudes y pensamientos. La lealtad desarrolla nuestra alma en conciencia, transformándonos en la creación más hermosa posible de un ser humano.

Seamos leales a nosotros mismos, teniendo en cuenta que este valor traspasa nuestro cuerpo y destila una poderosa energía, cuyo objetivo está fijado en encontrar y atraer a nuestros iguales, a nuestros leales. Y, ya verán, se sorprenderán, porque son incontables."

## ENTREVISTA VIGUELUT: VANESSA CASTELLÓN

En el mes de la Lealtad, tuvimos una hermosa conversación con Vanessa Castellón, vicepresidenta de la Fundación Viguelut y gran referente de esta virtud. Nos llevó a observar los cimientos sobre los que se sustenta la lealtad y cómo poder integrarla en nuestro día a día.

https://www.youtube.com/watch?v=XN15N8ZgJC4&t=256s

## VÍDEO FÓRUM: “GANDHI”

Denis y Marc nos comparten en un breve vídeo sus impresiones (sin spoiler) acerca de esta película, que ilustra la vida de un gran ser de la humanidad. Dirigida por Sir Richard Attenborough.

https://www.youtube.com/watch?v=Tuebr-YBLqU

## CREACIÓN DEL VÍDEO: “LA LEALTAD”

Hoy en día nos cuesta ser leales, pues vivimos en una sociedad en la que todo se puede comprar....
Presta atención a este video acerca de la lealtad que desde la fundación hemos creado para ti. Que te inspire tanto como a nosotros.
¡Seamos leales!

https://fb.watch/dWIXIzO33s/

# NOVIEMBRE

## PUREZA

UN ANDAR SIN RASTRO QUE
TRANSFORMA TODO A SU PASO

*No seas ni luz ni oscuridad,*
*así serás invisible*

L.V.

## ACCIÓN: REFLEXIONAMOS SOBRE LA PUREZA

En el mes de la Pureza, trabajamos esta virtud con el siguiente texto:

"A veces ante la vida de los demás, ante actitudes que nos parecen extravagantes, extrañas, nos resulta placentero juzgar, para ver qué sucede con esa persona. Nos gusta enterarnos de todos los detalles, de cuanto ha hecho, para después, con la información que tenemos, crucificarla con la lengua, con los pensamientos, "comentar la jugada"…

No nos damos cuenta de cómo, es triste decirlo, del chisme, de la murmuración, vamos haciendo temas que incluso llenan el día de muchos…

Es muy triste hablar y hablar y no decir nada que transmita amor.

Y nos justificamos: solemos escudarnos en nuestra psicología. "Somos así", mi personalidad, mi carácter, me lleva a hablar de los demás…y nunca nos preguntamos el por qué "SOMOS ASÍ" y, sobre todo, si podemos cambiar, cambiarnos, y sí, podemos hacerlo, con esfuerzo, por supuesto.

Yo propongo la pureza como arma para extirpar este vicio tan terrible. La pureza no conoce de diferencias, porque es un don que tiene el ser humano. Quien es puro no selecciona, es como la luz de la vela, no palidece ante alguien que no gusta de ella. "La luz es luz", independientemente de quien la observe.

Es como un manantial refrescante que calma el corazón. La pureza no significa perfección, sólo significa que la intención de corazón de la persona es verdadera, es hacia la Luz y no hacia los temores personales, es hacia el otro, hacia el amor, hacia la inclusividad, no hacia el egoísmo.

El puro de corazón lo es consigo mismo y con todos sus semejantes, incluyendo cualquier ser vivo, como plantas y animales, porque la pureza es una cualidad nacida del corazón y reconoce a cuanto en este mundo "siente", a todo lo divino, lo creado.

Una persona con un corazón puro es exigente y sin juicio, porque sabe que todos los seres sufren y aprenden a través de sus errores y temores, para evolucionar.

La pureza de intención permite servir al conjunto: una persona con un corazón puro ha llegado a aceptar el Ser suficiente para estar al servicio de algo más grande que el pequeño yo.

La pureza puede cambiar su luz de lugar, pero nunca su esencia de regalar. Nacemos con ella y nunca falla, pero hay que mantenerla en su natural estado. Solo así podemos llamarnos puros de corazón.
La pureza de una persona es la cualidad más refrescante que podemos observar quienes estamos a su alrededor. Es la inocencia del niño, es Ser.

## ENTREVISTA VIGUELUT: SOFÍA VIEIRA

Sofía Vieira nos relata en esta entrevista cómo vive ella la virtud de la pureza con la naturalidad que la caracteriza, la sabiduría y la coherencia que despliega con tan solo 13 años.

https://www.youtube.com/watch?v=WoVREA5fnH0&t=6s

## VÍDEO FÓRUM: "LA VIDA ES BELLA"

Denis y Marc nos comparten en un breve vídeo sus impresiones acerca de "La Vida es Bella", una excelente película que muestra cómo se desarrolla la pureza tanto en la luz como en la oscuridad. Dirigida por Roberto Benigni

https://www.youtube.com/watch?v=0ptmjDejbPQ&list=PLEQhm8uQ6qarF2tKFEde8AJowXuNGAdjB&index=5

## CREACIÓN DEL VÍDEO: “LA PUREZA”

*“Así como el aroma de la rosa se distingue entre cualquier otro olor*

*Así como la llama de una hoguera arde, por más oscura que sea la noche*

*Así hay aspectos de nuestra alma que son inquebrantables, que se mantienen intactos, inmaculados. Ninguna experiencia puede alterarlos.*

*Así se muestra la pureza, como una pluma suave, que no pierde su ternura rodeada de espinas o piedras y que se hace hueco en tu pecho cuando pronuncias palabras sinceras…Verdaderas.*

*La pureza es el más sutil y poderoso cobijo, el abrigo y el descanso, la calidez del manto.*

*Esa pureza descansa en nuestros corazones y requiere de un gran esfuerzo que tome nuestras palabras y actos.*

*Cuando ocurre, nos volvemos inofensivos, comprendemos el momento adecuado, elegimos el tempo correcto, la palabra precisa, la acción más limpia. Libres de todo caos.*

*¿Imaginas un mundo donde nuestras acciones sean tan puras que no provoquen consecuencias negativas? … ¿Que eliminen la dureza?*

*Tomemos parte, elijamos la pureza”*

https://fb.watch/dWJ24Sj-3o/

# DICIEMBRE

## NOBLEZA

LA CAPACIDAD DE CONVERTIR
EL IDEAL EN COMPROMISO
ACTIVO, CON VERDAD Y VALOR

## ACCIÓN: REFLEXIONAMOS SOBRE LA NOBLEZA

Con diciembre cerramos el período en que hemos trabajado las virtudes, con la virtud de la Nobleza, en la cual reflexionamos sobre este texto: "En una conversación cotidiana cuántas veces hemos oído esta frase: "Eso te pasó por ser tan noble, tienes que ser fuerte".

Es increíble que esta virtud quieran convertirla en un defecto, en un sinónimo de debilidad del carácter. Pues es una gran equivocación, las personas que poseen esta característica son más fuertes.

Un corazón noble, es grande en el dolor, en la compasión y, por ende, es muy sensible, otra cualidad que engrandece al ser humano, pues, según los psicólogos, las personas nobles … "procesan la información y perciben el mundo de forma muy diferente a la del resto de las personas, es decir, con más intensidad, incluyendo los aspectos positivos y los negativos…¨

La Nobleza es un rasgo de personalidad con el que se nace, y existen evidencias científicas que demuestran su existencia a nivel genético.

Un corazón noble está lleno de bondad y se esfuerza diariamente por hacer el bien, por hacer las cosas de manera adecuada, para servir de ayuda, para brindar un apoyo activo y no limitarse a ver la vida pasar. Un corazón noble es un corazón bondadoso. Las buenas personas también pueden ser contundentes cuando defienden algo, también pueden levantar la voz cuando aprecian injusticias.

A la nobleza de corazón no le gusta la pasividad o girar el rostro hacia otro lado cuando cree que las cosas que pasan no se adecúan a sus creencias y valores.

Un corazón noble es autoexigente, muy focalizado en lo que quiere lograr, en querer llegar a todos y, a su vez, en molestar lo menos posible, en adaptarse al otro según la manera de ese otro.

Un corazón noble nunca pide nada, nunca se queja, su prioridad es su gente, desea servir de ayuda y ofrecer siempre su mejor lado sin que nadie pueda apreciar su cansancio o falibilidad.

Las personas de buen corazón saben que la bondad requiere tiempo, voluntad y esfuerzo.

La bondad de mente y de corazón implica, en realidad, muchas más dimensiones que pueden sorprender a más de uno.

La persona noble integra en su ser una gran fortaleza y sentido de justicia. Ello hace que tenga claras siempre sus prioridades, que sepa decidir y actuar en base a sus principios, evitando egoísmos, dejando a un lado narcisismos, mentiras, chantajes o dobles sentidos.

La persona noble sabe reconocer los méritos ajenos, es atento para con todos, pero especialmente servicial. Con un gran sentido de la justicia,

sin intenciones ocultas, hace hasta lo imposible para no dañar a nadie.

Su energía y riqueza interiores le permiten dedicarse también a otros, apoyar sus necesidades. Es una persona que no se sobreestima, sabe aprender y es muy agradecida. Trata de alcanzar la meta, sin caer en la competencia. No cultiva en el corazón el deseo de venganza, pues, por encima de todo, sabe perdonar.

Tiene una gran fuerza emocional, pues es capaz de revelar su verdadero ser, al expresar, con transparencia, sus sentimientos.

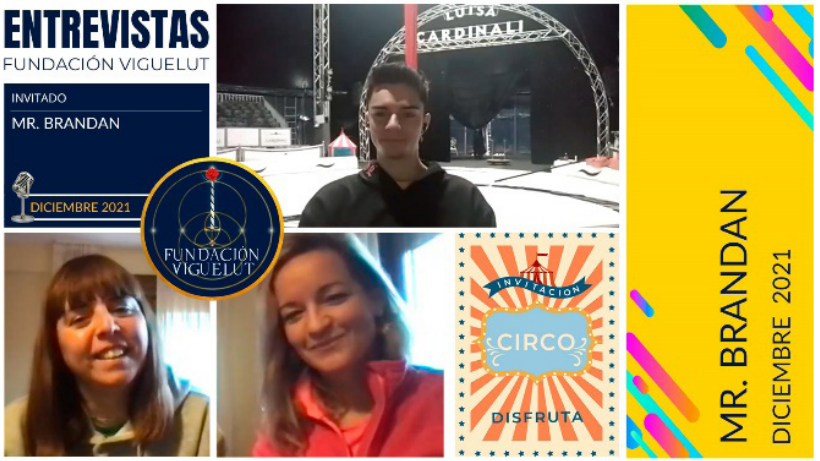
Los nobles son muy tolerantes, por lo que son más asertivos que una persona promedio, y de ahí que sean más felices cuando están en contacto con los demás.

Estas personas se encuentran en cualquier lugar, solo hay que saber reconocerlas. Incluso podemos cultivar esta característica en nuestro carácter y no dar crédito a quienes, de manera equivocada, la consideran una flaqueza. Seamos nobles y el mundo será un lugar más bonito.
Ser bueno es bueno. Ser una persona noble es admirable y te ayuda a crecer."

## ENTREVISTA VIGUELUT: MR. BRANDAN

En el mes de la Nobleza, desde Portugal, Mr. Brandan nos cuenta con su noble corazón, qué significa esta virtud y cómo la vive día a día en el mundo del arte.

https://www.youtube.com/watch?v=Fjh1mgBrsxQ&t=2s




## ENTREVISTA VIGUELUT: ANNA JARQUE

En entrevistas Fundación Viguelut, tuvimos una entretenida conversación con Anna Jarque, autora del libro "Dani e a lagoa da serpe"'. Conoce más acerca de sus influencias, su amor por la cultura celta y su motivación por la educación infantil aquí:

https://www.youtube.com/watch?v=5uYefTMMv9g

## ENTREVISTA VIGUELUT: GLORIA GONZÁLEZ Y LUCILA TO

Desde la Fundación Viguelut quisimos aportar nuestro granito de arena en la circunstancia de la erupción del volcán de La Pama en Canarias. Como complemento de la acción de enviar juguetes a varias escuelas infantiles que han sufrido sus efectos, quisimos entregar más puntos de apoyo para la gestión de emociones con 2 expertas en el área: Gloria González, psicóloga y Lucila To, optometrista.
Si eres un adulto que no sabe disfrutar del juego, esta entrevista es para ti.
https://www.youtube.com/watch?v=-X-D4F64x-M&t=205s

## VÍDEO FÓRUM: "EL ÚLTIMO SAMURÁI"

Denis y Marc nos comparten en un breve vídeo sus impresiones (sin spoiler) acerca de "El Último Samurái".
La película nos muestra cómo tener un corazón noble y cómo revelarlo en momentos de confusión. Dirigida por Edward Zwick

https://www.youtube.com/watch?v=A_EbCnM8VTk

## CREACIÓN DEL VÍDEO: "LA NOBLEZA"

En este mes de diciembre, trabajamos la virtud de la Nobleza, y seguro que hay aspectos de ella que todavía no has descubierto.

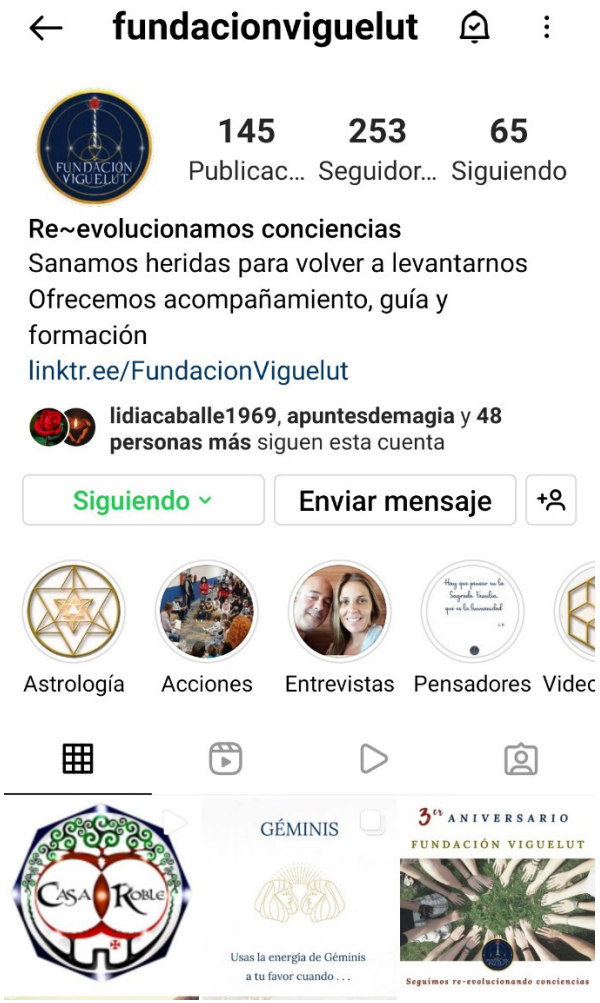
https://fb.watch/dWJdAYLMv0/

# AMPLIACIÓN DE RRSS: INSTAGRAM

En julio del 2021 decidimos ampliar nuestras redes sociales y abrimos una cuenta en Instagram.

Objetivos:

- ✓ Renovar la cuenta de la fundación, empezando con nuevos contenidos de calidad que aporten.
- ✓ Cuidar la imagen y la estética: profesional, fresca, transparente, corporativa. Pero también bella y amable con los ojos de quien mira.
- ✓ Educar en valores, inspirar.
- ✓ Transmitir las virtudes de la fundación recogidas en la agenda.
- ✓ Dar a conocer la fundación, los proyectos que se realizan, los valores que promueve y que la mueven.
- ✓ Presentar los proyectos llevados a cabo por la fundación.
- ✓ Visibilizar cursos y formaciones y captar posibles interesados en realizarlos.



# ALIANZAS

## ASOCIACIÓN DALETH

Son un equipo de profesionales formados en diversas disciplinas de desarrollo personal. Comparten una visión sobre la vida, participando en ella desde el acompañamiento; desarrollando redes y nexos de unión, para crear una sociedad más humana, más flexible; en la que cada uno sea respetado y admirado por lo que es. Creen en la igualdad de oportunidades, en la creatividad por excelencia.

La Asociación tiene como fines:

+Potenciar herramientas de transformación y cambio en busca de un mayor bienestar individual y colectivo.

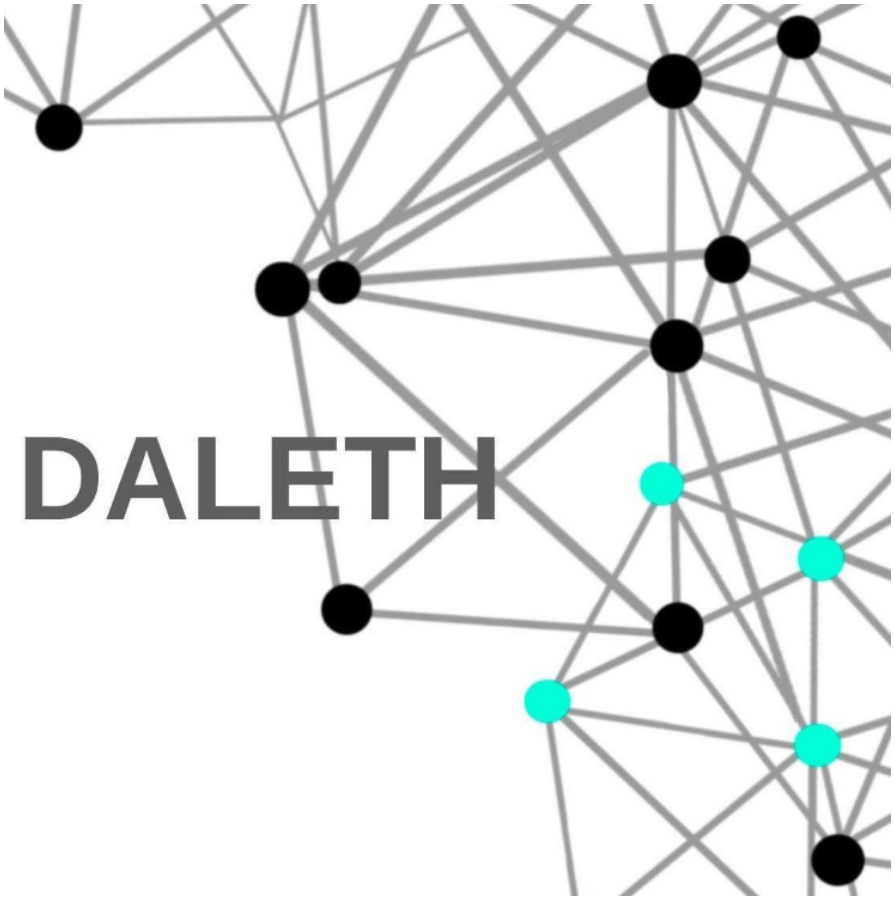
+Facilitar y apoyar acciones que contribuyan a la igualdad de género.

+Facilitar y apoyar acciones en beneficio de las víctimas de maltrato familiar y violencia de género.

+Facilitar y apoyar acciones que faciliten la superación de dependencias adictivas.

+Facilitar y apoyar acciones que fomenten la inclusión social.

+Facilitar y apoyar acciones que favorezcan la inserción laboral y el emprendimiento.



## COLABORAMOS EN EL PROGRAMA HEXAGONAL

La Fundación Viguelut colaboró en el Programa Hexagonal con varias charlas y talleres.

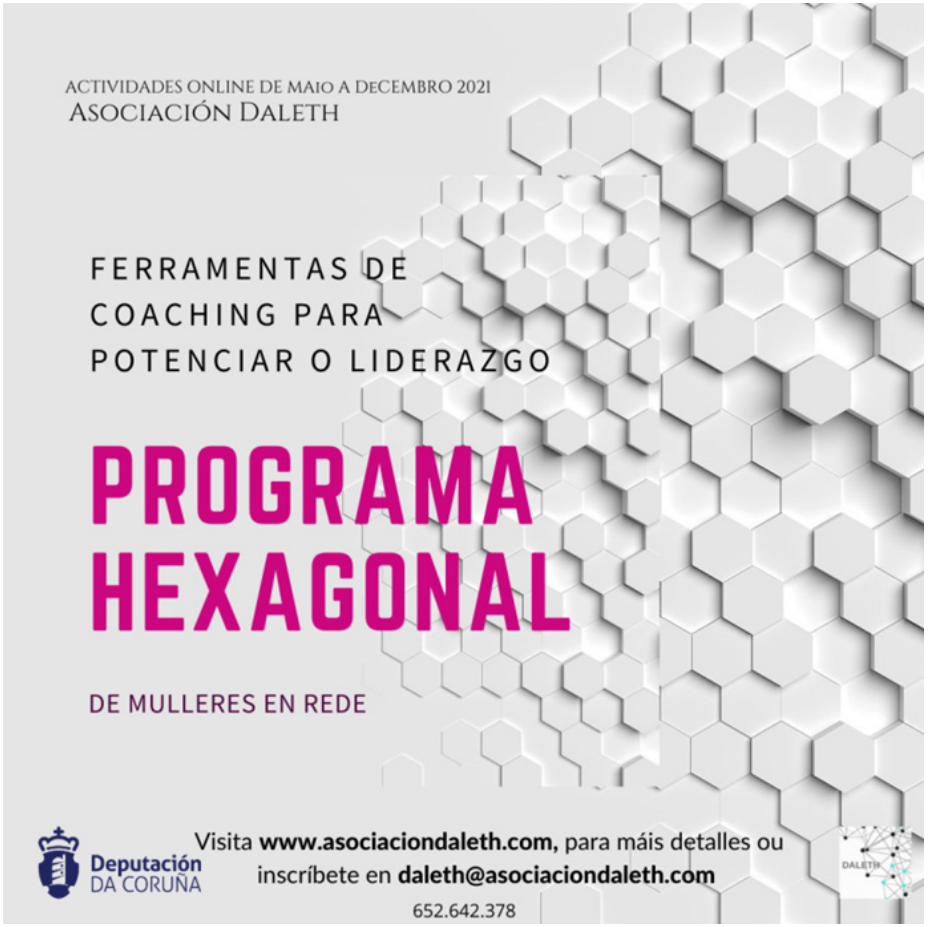
El programa se denominó: "Programa Hexagonal de mujeres en red: políticas de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres y lucha contra la violencia de género", y fue financiado por la Diputación de La Coruña.

Trabajamos herramientas para adquirir y perfeccionar conocimientos y habilidades que facilitaran el desarrollo de la carrera profesional y el acceso a los puestos de alta responsabilidad, así como para profundizar en un plan de desarrollo personal para orientar el potencial. A su vez, la programación y la metodología fomentan la sensibilización de participantes y organizaciones en torno a la igualdad en general y al equilibrio de género en la toma de decisiones en particular, a la vez que impulsan la creación y ampliación de redes entre las alumnas en una formación estructurada, integral y multidisciplinar, desde una perspectiva de género, para potenciar las capacidades directivas de las participantes.

Todo ello con el objetivo de incrementar la presencia de mujeres en los puestos directivos y de alta responsabilidad y en la toma de decisiones de las empresas, así como el desarrollo del empoderamiento a través de la participación activa responsable.

Se realizaron talleres online, sesiones individuales y Networking.

Link presentación Programa Hexagonal:
https://www.youtube.com/watch?v=ezY-WfQDG_s



## PRIMERA MESA REDONDA: “ORDEN, BELLEZA Y ARMONÍA”

Impartido por la Asociación Daleth en colaboración con la Fundación Viguelut y subvencionado por la Diputación Provincial de A Coruña, con:

Adelaida Gómez; Directora de Orden Studio, Socia Fundadora de la Escuela del Orden y la AOPE.

Vanessa Castellón; Vicepresidenta de la Fundación Viguelut. Profesora de Idiomas y Experta en Comercio Internacional.

El programa hexagonal está dirigido a mujeres que buscan nuevas herramientas en el ámbito profesional y personal.

Esta mesa redonda fue una invitación a reflexionar acerca de la belleza, el orden y la armonía.

Un lugar donde compartir impresiones, donde escuchar a otras mujeres de la mano de Adelaida Gómez de @ordenstudio y Vanessa Castellón @vanessacastellonruiz.

Recordemos que al hacer lo precede el Pensar. Por tanto, pensar acerca de la belleza, el orden y la armonía nos facilita cuidar y manifestar la belleza, el orden y  la armonía, lo acerca a nuestras manos, a nuestras vidas.
Link de la mesa redonda:

https://www.youtube.com/watch?v=-3DfZhr0AWc&t=5827s

## SEGUNDA MESA REDONDA:
## “NEUROCIENCIA E A MULLER DO FUTURO”

Como invitados: Sara Castro, Licenciada en educación y salud, máster en investigación y educación y Denis Echegaray: Ingeniero civil e industrial.
En esta charla se habló de la neurociencia, desde un punto más informal o pragmático. Conocimos sus utilidades y cómo ponerlas en práctica desde la comprensión de nuestro cerebro como mujer.

Estuvo enfocada al conocimiento de las emociones, y cómo, desde este saber, sacarles partido y utilizarlas para tomar el control y no dejarnos llevar por la fuerza que nuestra amígdala ejerce. Encontramos herramientas que nos ayudan en nuestro ámbito laboral y emocional.

Link de la mesa redonda:

https://www.youtube.com/watch?v=3aNaoOs7UzQ

## TERCERA MESA REDONDA: “LEYES UNIVERSALES EN LOS NEGOCIOS”

Como invitados: Sara Castro, Licenciada en Educación y Salud, Máster en Investigación y Educación. Mercedes Crespo: Profesionalmente formada y con amplia experiencia en las áreas de marketing e inteligencia de negocios.

En esta mesa redonda se dio un espacio para descubrir las claves más importantes del mundo empresarial, sus secretos y su relación con las 7 leyes universales de Kybalion.

Link de la mesa redonda:

https://www.youtube.com/watch?v=-wj1TCbNxPY

## ENTREVISTA: “LOS SECRETOS DEL ARTE Y LA GEOMETRÍA”

La editorial Ruge realiza una entrevista a Vanessa Castellón, vicepresidenta de la Fundación Viguelut y a José Luis Vieira, Presidente de la Fundación Viguelut, acerca de los secretos del Arte y la Geometría, y cómo descubrir esa geometría presente en todos los aspectos de la vida.

“En medio de una obra de arte, nuestro foco es la búsqueda de la conexión con el otro.”

Vanessa Castellón

“Hay que seguir evolucionando, abandonando el humano, para convertirse en Ser humano.”

José Luis Vieira

Vídeo de la entrevista:

https://www.youtube.com/watch?v=4EV7MXS8SJU

# BIBLIOTECA VIGUELUT

En la Fundación Viguelut conocemos la importancia de la lectura, y hemos creado una Biblioteca con más de 300 libros a disposición, pues la lectura abre las puertas al conocimiento, la libertad de pensamiento y la expresión. Una sociedad conformada por un gran número de lectores es capaz de mejorar las relaciones humanas, incentivar el intercambio cultural y establecer posturas mejor definidas en cuanto a ciertos temas de interés común, entre otras cosas.

## PROPUESTA DE ACCIÓN: LECTURA DE VERANO

# TRANSPARENCIA - DONACIONES

## COLABORAMOS CON CÁRITAS EN LA DONACIÓN DE ALIMENTOS

(20.03.2021)

**Acción:** Coincidiendo con nuestro calendario Viguelut, el mes de Marzo, trabajamos la virtud de la Caridad.
Y esta fue nuestra acción solidaria:
La palabra caridad viene del latín "caritas": "carus", que significa "querido" y "atis", que significa "amor, cariño". Así que podríamos decir que la caridad es una actitud… de amor, de cariño.

Así pues al ser un acto de amor, este se realiza desde el desinterés y a favor de otro, el cual se encuentra desamparado.

Entonces ese cariño en acción toma la forma de ayuda monetaria, de donación, de bienes, etc.

Por ello, desde la Fundación Viguelut, hacemos un llamado a todas las personas que este mes de marzo, tal como expresa en nuestra agenda la virtud del mes, quieran poner ese amor en acción donando alimentos en colaboración con Cáritas. Nuestra ayuda es muy necesaria siempre, y más aún en estos momentos. Muchas gracias por vuestra colaboración.

Alimentos necesarios en estos momentos que nos solicita Cáritas: Cacao en polvo, café, mermeladas, arroz, leche sin lactosa, leches vegetales (arroz, avena, espelta, almendra, etc.)

Donación de Alimentos en la Sede de la Fundación Viguelut en Barcelona.

**Reacción:** Recaudamos alimentos en nuestra sede por parte de todas las personas que participaron y colaboraron en esta recogida de alimentos.

**Repercusión:** Todos los alimentos recaudados fueron llevados por nuestros voluntarios hasta la sede de Caritas de Sagrada Familia, en Barcelona, y allí se les hizo entrega.

FUNDACIÓN VIGUE LUT
Cáritas
GRACIAS
ENEROSIDAD
ESPETO
YUDA
OMPROMISO
NCLUSION
OYO
OLIDARIDAD
En Cáritas queremos agradecer tu confianza y apoyo durante la pandemia. Tu ayuda es muy vallosa.
Por eso, este 2021 necesitamos seguir contando con tu colaboración.
Cáritas
CADA GESTO CUENTA
CARITAS.ES
Cáritas

## DONACIÓN DE LIBROS

(23.04.2021)

**Acción:** Día del Libro. La Fundación Viguelut, junto a Rebeca Gundín, autora del libro "Un Papá Inmenso", donaron en Colegios y Asociaciones Educativas ese hermoso libro, para que lo utilizaran como una herramienta a la hora de afrontar el camino hacia la muerte, otro estado del ser.

**Reacción**: Gracias a los Colegios que recibieron estos libros con mucho amor y alegría. Esperemos que pueda ser una herramienta para tratar este tema sensible y necesario de forma amorosa y suave, para un aprendizaje de corazón.

**Repercusión**: Fuimos a varios centros a leer el libro y tuvo una muy buena acogida por parte de alumnos y profesores.

## CUENTACUENTOS “UN PAPÁ INMENSO”

(24.10.21)

**Acción**: El 24 de Octubre asistimos a la Feria Vegana para realizar la actividad de cuentacuentos de mano de la autora del libro “Un papá inmenso”, Rebeca Gundín, donde relató este hermoso cuento, que ayuda a los niños a entender qué es la muerte de un modo suave y amable.

**Reacción**: Fue un momento precioso, suave y cercano.
Tuvimos la suerte de acompañar algunos duelos recientes. Familias que todavía no habían afrontado el cómo transmitirlo a sus niños y que nos agradecieron la herramienta que tan oportunamente habían encontrado en aquel momento, dando sentido a la existencia de este cuento.

**Repercusión**: Adquiriendo el libro para ayudar a los niños a comprender ese tránsito, a la vez que se destina lo recaudado con las ventas del libro al Proyecto Roble de la Fundación Viguelut.

## DONACIÓN DE JUGUETES EDUCATIVOS EN LA PALMA

(15.12.2021)

**Acción**: Desde la Fundación Viguelut quisimos aportar con nuestro granito de arena para ayudar a las personas que sufrieron las consecuencias de la erupción del Volcán de la Palma en las Islas Canarias, ocurrida el 19 de septiembre de 2021, donde varios colegios fueron arrasados por la lava entre viviendas y negocios de los vecinos del lugar afectado.
Contactamos con ambas directoras de los Colegios afectados, CEIP Los Campitos y el CEIP TODOQUE, a los cuales mostramos nuestro apoyo ante este desastre natural.

Nos solicitaron juguetes educativos para ambos colegios y nos pusimos manos a la obra para conseguir esa petición dada por las directoras.

**Reacción**: Para la elección de los juguetes contactamos con una experta en la materia, que trabaja en el desarrollo visual y cognitivo de los niños, a través de los juegos, Lucila To, pues el objetivo que nos marcamos era que esos juguetes ayudaran a gestionar las emociones que les había generado el estrés ante la erupción a los niños de ambos colegios en la Palma.

A raíz de este objetivo, aparte de enviarles los juguetes, también quisimos realizar una entrevista con Lucila To, Optometrista, y Gloria González, Psicóloga, para abordar más a fondo el importante trabajo de jugar para gestionar las emociones. Esta entrevista también se la enviamos a las directoras, para que tuviesen el conocimiento de dos expertas en la materia y así ayudar a los niños a disfrutar del juego y a la vez a aprender a reconocer sus emociones.

**Repercusión**: Realizamos la entrega de los juguetes y nos enviaron fotos de los alumnos jugando con los juegos donados, con mucho agradecimiento por acordarnos de ellos y por haberles apoyado en momentos tan difíciles para sus familias y vecinos.

# Donación de Juguetes

## CEIP Todoque y CEIP Los Campitos

# INFORMACIÓN FINANCIERA - EJERCICIO 2021

Todas nuestras actividades (charlas, talleres, actividades de verano, etc.) tienen como finalidad conseguir donaciones para la compra de un terreno en Galicia en el que crearemos una casa de acogida.

Se trata de una comunidad donde se ofrecerán actividades orientadas al desarrollo de los valores humanos, evitando la violencia y sus consecuencias.

Este año pretendemos comprar ese terreno, en el que crearemos una comunidad donde se ofrecerán actividades y estancias de relajación, de recuperación, en contacto con la naturaleza, y donde se promoverá el desarrollo personal y la cooperación. Esto abarca un gran abanico de actividades: charlas, cursos, talleres de verano, actividades al aire libre para diversos colectivos: mujeres, niños, ancianos, jóvenes, emprendedores, etc.

## ACTIVOS FINANCIEROS

La Fundación no presenta activos financieros, no presenta saldos pendientes de cobro u otros instrumentos financieros.

| Rentas exentas (descripción) | Importe |
|---|---|
| Donaciones para objeto fundacional | 25.000,00€ |
| Total | 25.000,00€ |

La Fundación no ha obtenido rentas, durante el ejercicio ni explotaciones económicas no exentas.

Donativos
Aportaciones de empresas y particulares.

## PRINCIPIOS DE PRESENTACIÓN

### 1) IMAGEN FIEL

Las Cuentas anuales se han preparado y obtenido a partir de los registros contables de la Entidad, aplicándose las disposiciones legales vigentes en materia contable con el objetivo de mostrar la imagen fiel del patrimonio, de la situación financiera y de los resultados de la Entidad.

De acuerdo con lo establecido en el Real Decreto 1491/2011, de 24 de octubre, por el que se aprueban las normas de adaptación del Plan General de Contabilidad a las entidades sin fines lucrativos y el modelo de plan de actuación de las entidades sin fines lucrativos, la entidad opta por la aplicación de los criterios de las entidades de reducida dimensión al cumplir los requisitos que permiten acogerse a estos criterios.

### 2) PRINCIPIOS CONTABLES

En la confección de las Cuentas Anuales se han aplicado los principios contables generalmente aceptados.

### 3) ASPECTOS CRÍTICOS DE LA VALORACIÓN Y ESTIMACIÓN DE LA INCERTIDUMBRE

En la elaboración de las cuentas anuales correspondientes al ejercicio 2021 se han determinado estimaciones e hipótesis en función de la mejor información disponible a 31/12/2021 sobre los hechos analizados. Es posible que acontecimientos que puedan tener lugar en el futuro obliguen a modificarlas (al alza o a la baja) en próximos ejercicios lo que se haría de forma prospectiva, reconociendo los efectos del cambio de estimación en las correspondientes cuentas anuales futuras.

La Entidad ha elaborado las cuentas anuales del 2021 bajo el principio de entidad en funcionamiento, habiendo tenido en consideración, la situación del ejercicio 2021 y la situación actual del COVID-19, así como sus posibles efectos en la economía en general y en la fundación en particular, no existiendo riesgo de continuidad en su actividad.

## 4) COMPARACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Las Cuentas Anuales del ejercicio 2021 han obtenido un 15% menos de donaciones en comparación al ejercicio 2020.

## 5) ELEMENTOS AGREGADOS EN VARIAS PARTIDAS

No hay elementos patrimoniales registrados en dos o más partidas del balance.

## 6) CAMBIOS DE CRITERIO CONTABLE

Durante el ejercicio 2021 no se han llevado a cabo cambios de criterio contables.

# NORMAS DE VALORACIÓN

Los criterios contables aplicados en relación con las diferentes partidas son los siguientes:

## 1) INMOVILIZADO INTANGIBLE

### RECONOCIMIENTO

Para el reconocimiento inicial de un inmovilizado de naturaleza intangible, es preciso que cumpla los criterios de identificabilidad, es decir, alguno de los dos requisitos siguientes:
1. Ser separable, es decir, susceptible de ser separado de la entidad y vendido, cedido, entregado para su explotación, arrendado o intercambiado.
2. Surgir de derechos legales o contractuales, con independencia de que estos derechos sean transferibles o separables de la entidad o de otros derechos u obligaciones.

### PROPIEDAD INTELECTUAL

Se contabilizan en este concepto los gastos incurridos en su desarrollo, registro y formalización, sin perjuicio de los importes que también pudieran contabilizarse por razón de adquisición a terceros de los derechos correspondientes.

### APLICACIONES INFORMÁTICAS

Los programas de ordenador que cumplan los criterios de reconocimiento de inmovilizado intangible, se incluyen en el activo, tanto los adquiridos a terceros como los elaborados por la propia entidad para sí misma, utilizando los medios propios de que disponga, entendiéndose incluidos entre los anteriores los gastos de desarrollo de las páginas web.

## 2) BIENES INTEGRANTES DEL PATRIMONIO HISTÓRICO Y CULTURAL

La Fundación no tiene ningún bien integrante del patrimonio histórico y cultural registrado en sus cuentas.

## 3) INMOVILIZADO MATERIAL

### VALORACIÓN INICIAL

Los bienes comprendidos en el inmovilizado material se valorarán por su coste, ya sea el precio de adquisición o el coste de producción.

Los impuestos indirectos que gravan los elementos del inmovilizado material sólo se incluirán en el precio de adquisición o coste de producción cuando no sean recuperables directamente de la Hacienda Pública.

Asimismo, forma parte del valor del inmovilizado material, la estimación inicial del valor actual de las obligaciones asumidas derivadas del desmantelamiento o retirada y otras asociadas a dicho activo, como los costes de rehabilitación del lugar donde se ubica, siempre que estas obligaciones den lugar al registro de provisiones de acuerdo con lo dispuesto en su norma aplicable.

En los inmovilizados que necesiten un periodo de tiempo superior al año para estar en condiciones de uso, se incluirán en el precio de adquisición o coste de producción los gastos financieros que se hayan devengado antes de la puesta en condiciones de funcionamiento del inmovilizado material y que hayan sido girados por el proveedor o correspondan a préstamos u otro tipo de financiación ajena, específica o genérica, directamente atribuible a la adquisición, fabricación o construcción.

### AMORTIZACIÓN

Las amortizaciones se establecerán de manera sistemática y racional en función de la vida útil de los bienes y de su valor residual, teniendo en cuenta la depreciación que normalmente experimentan por su funcionamiento, uso y disfrute, sin perjuicio de considerar también la obsolescencia técnica o comercial que pudiera afectar.
Se amortizará de forma independiente cada parte de un elemento del inmovilizado material que tenga un coste significativo en relación al coste total del elemento y una vida útil distinta del resto del elemento.

Los cambios que, en su caso, se pudieran originar en el valor residual, la vida útil y el método de amortización de un activo, se contabilizarán como cambios en las estimaciones contables, salvo que se trate de un error.

### DETERIORO DEL VALOR

Se produce una pérdida por deterioro del valor de un elemento del inmovilizado material cuando su valor contable supere a su importe recuperable, entendido este último como el mayor valor entre su valor razonable menos los costes de venta y su valor en uso.

## 4) ACTIVOS Y PASIVOS FINANCIEROS

### ACTIVOS FINANCIEROS

Los activos financieros que se reconocen en el balance de la entidad se clasifican como: Activos financieros a coste amortizado.

### Valoración inicial

Los activos financieros incluidos en esta categoría se valoran inicialmente por el coste, que equivale al valor razonable de la contraprestación entregada más los costes de transacción directamente atribuibles; sin embargo, estos últimos se pueden registrar en la cuenta de resultados en el momento de su reconocimiento inicial.

No obstante lo señalado en el párrafo anterior, los créditos para operaciones de interés contractual, así como los anticipos y créditos al personal, las fianzas, os dividendos a cobrar y los desembolsos pendientes sobre fondos dotacionales, fondos sociales y fondos especiales, el importe se espera recibir en el corto plazo, se pueden valorar por su valor nominal cuando el efecto de no actualizar los flujos de efectivo no sea significativo.

### Valoración posterior

Los activos financieros incluidos en esta categoría se valoran por su coste amortizado. Los intereses devengados se contabilizarán en la cuenta de resultados, aplicando el método del tipo de interés efectivo.

Sin embargo, los activos con vencimiento no superior a un año que, de acuerdo con lo depositado en el apartado anterior, se valoren inicialmente por su valor nominal, continuarán valorándose por dicho importe, salvo que se hayan deteriorado.

### Deterioro de valor

Al menos al cierre del ejercicio, deberán efectuarse las correcciones valorativas necesarias siempre que exista evidencia objetiva de que el valor de un activo financiero o de un grupo de activos financieros con características similares de riesgo valorados colectivamente, se ha deteriorado como resultado de uno o más eventos que hayan ocurrido después de su reconocimiento inicial y que ocasionen una reducción o retraso en los flujos de efectivo futuros estimados, que pueden ser motivados por la insolvencia del deudor.

## PASIVOS FINANCIEROS

Los pasivos financieros reconocidos en el balance de la entidad se clasifican como Pasivos financieros a coste amortizado.

### Valoración inicial

Los pasivos financieros incluidos en esta categoría se valoran inicialmente por el coste, que equivale al valor razonable de la contraprestación recibida ajustada por los costes de transacción que les sean directamente atribuibles; sin embargo, estos últimos, así como las comisiones financieras que se carguen a la entidad cuando se originen las deudas con terceros, se pueden registrar en la cuenta de resultados en el momento de su reconocimiento inicial.

No obstante lo señalado en el párrafo anterior, los débitos por operaciones de las actividades con vencimiento no superior a un año y que no tengan un tipo de interés contractual, así como las fianzas y los desembolsos exigidos por terceros sobre participaciones, el importe se espere pagar a corto plazo, se pueden valorar por su valor nominal, cuando el efecto de no actualizar los flujos de efectivo no sea significativo.

### Valoración posterior

Los pasivos financieros incluidos en esta categoría se valoran por su coste amortizado. Los intereses devengados se contabilizarán en la cuenta de resultados, aplicando el método del tipo de interés efectivo.

## 5) EXISTENCIAS

Los bienes y servicios comprendidos en las existencias se valoran por su coste, ya sea el precio de adquisición o el coste de producción. Los impuestos indirectos que gravan las existencias sólo se incluyen en el precio de adquisición o coste deproducción cuando no sean recuperables directamente de la Hacienda Pública.

## 6) IMPUESTO SOBRE BENEFICIOS

El resultado contable del ejercicio es de **25.000,00 €.**

De acuerdo con el Título II de la Ley 49/2002, de 23 de diciembre, de régimen fiscal de las entidades sin fines lucrativos, las fundaciones gozarán de exención en el Impuesto sobre Sociedades, entre otras, por las siguientes rentas: Los donativos y donaciones recibidos para colaborar en los fines de la entidad y las ayudas económicas recibidas en virtud de los convenios de colaboración empresarial regulados en el articulo 25 de dicha Ley; las subvenciones, salvo las destinadas a financiar la realización de explotaciones económicas no exentas; las procedentes del patrimonio mobiliario e inmobiliario de la entidad, como son los dividendos, intereses, cánones y alquileres; y las obtenidas en el ejercicio de las explotaciones económicas exentas relacionadas en el articulo 7 de dichaLey. Así pues, en la base imponible del Impuesto sobre Sociedades solo se incluirán las rentas derivadas de las explotaciones económicas no exentas.

Esta entidad ha optado por el régimen fiscal especial del citado Título II de la Ley 49/2002, de 23 de diciembre.
Así mismo, y para dar cumplimiento a lo prescrito en el articulo 3.1.a) del Reglamento para la aplicación del régimen fiscal de las entidades sin fines lucrativos y de los incentivos fiscales al mecenazgo (Real Decreto 1270/2003, de 10 de octubre) a continuación se identifican las rentas de la Fundación exentas del Impuesto sobre Sociedades a 31 de diciembre de 2021, con indicación de sus ingresos y gastos:

Esta entidad no ha realizado durante el ejercicio 2021 actividades no exentas. Las retenciones que se hubieran practicado en origen en concepto de Impuesto sobre las Rentas del Capital tienen la consideración de pagos a cuenta del Impuesto sobre Sociedades, por lo que la Entidad puede solicitar su devolución cuando la deuda tributaria de dicho impuesto sea inferior al importe de las retenciones practicadas.

## 7) INGRESOS POR VENTAS Y PRESTACIÓN DE SERVICIOS

Los ingresos procedentes de la venta de bienes y de la prestación de servicios se valoran por el valor razonable de la contrapartida, recibida o para recibir que, salvo evidencia en contrario, será el precio acordado para dichos bienes o servicios, deducido el importe de cualquier descuento, rebaja en el precio u otras partidas similares que la entidad pueda conceder, así como los intereses incorporados al nominal de los créditos.

Sin embargo, se pueden incluir los intereses incorporados a los créditos comerciales con vencimiento no superior a un año que no tengan un tipo de interés contractual, cuando el efecto de no actualizar los flujos de efectivo no sea significativo.

## 8) INGRESOS POR VENTAS Y PRESTACIÓN DE SERVICIOS

Los ingresos procedentes de la venta de bienes y de la prestación de servicios se valoran por el valor razonable de la contrapartida, recibida o para recibir que, salvo evidencia en contrario, será el precio acordado para dichos bienes o servicios, deducido el importe de cualquier descuento, rebaja en el precio u otras partidas similares que la entidad pueda conceder, así como los intereses incorporados al nominal de los créditos. Sin embargo, se pueden incluir los intereses incorporados a los créditos comerciales con vencimiento no superior a un año que no tengan un tipo de interés contractual, cuando el efecto de no actualizar los flujos de efectivo no sea significativo.

Los impuestos que gravan las operaciones de venta de bienes y prestación de servicios que la entidad debe repercutir a terceros como el impuesto sobre el valor añadido y los impuestos especiales, así como las cantidades recibidas por cuenta de terceros, no forman parte de los ingresos.

Los créditos por operaciones de las actividades se valoran de acuerdo con lo dispuesto en la norma relativa a activos financieros.

No se reconocerá ningún ingreso por la permuta de bienes o servicios, por operaciones de tráfico, de naturaleza y valor similares.

Con el fin de contabilizar los ingresos atendiendo al fondo económico de las operaciones, puede suceder que los componentes identificables de una misma transacción deban reconocerse aplicando criterios diversos, como una venta de bienes y servicios anexos; al revés, transacciones diferentes pero relacionadas entre sí se tratarán contablemente de forma conjunta.

Cuando existan dudas relativas al cobro de un importe previamente reconocido como ingresos por venta o prestación de servicios, la cantidad cuyo cobro se estime como improbable se registrará como un gasto por corrección de valor por deterioro y no como un menor ingreso.

## 9) SUBVENCIONES, DONACIONES Y LEGADOS

### RECONOCIMIENTO

Las subvenciones, donaciones y legados no reintegrables se contabilizan inicialmente, con carácter general, como ingresos directamente imputados al patrimonio neto y se reconocerán en la cuenta de resultados como ingresos sobre una base sistemática y racional de forma correlacionada con los gastos derivados de la subvención, donación o legado.
Las subvenciones, donaciones y legados no reintegrables recibidos directamente para incrementar el fondo dotacional o el fondo social de la entidad, o para compensar déficits de ejercicios anteriores, no constituyen ingresos, debiéndose reintegrar directamente en los fondos propios, independientemente del tipo de subvención, donación o legado de que se trate.

Las subvenciones, donaciones y legados que tengan carácter de reintegrables se registran como pasivos de la entidad hasta que adquieran la condición de no reintegrables. A estos efectos, se considera no reintegrable cuando existe un acuerdo individualizado de concesión de la subvención, donación o legado a favor de la entidad, se han cumplido las condiciones establecidas para su concesión y no hay dudas razonables sobre la recepción de la subvención, donación o legado.

### VALORACIÓN

Las subvenciones, donaciones y legados de carácter monetario se valoran por el valor razonable del importe concedido, y las de carácter no monetario o en especie se valorarán por el valor razonable del bien recibido, referenciados ambos valores al momento de su reconocimiento.

## INMOVILIZADO MATERIAL E INTANGIBLE

### INMOBILIZADO MATERIAL

No se han registrado activos inmovilizados materiales.

## INMOBILIZADO INTANGIBLE

No se han registrado activos inmovilizados intangibles.

## BIENES DE PATRIMONIO HISTÓRICO Y CULTURAL

Dentro del activo de la Fundación no se incluyen bienes integrantes del patrimonio histórico o cultural.

## ACTIVOS FINANCIEROS

La Fundación no presenta activos financieros, no presenta saldos pendientes de cobro u otros instrumentos financieros.

## PASIVOS FINANCIEROS

La Fundación no presenta pasivos financieros, no presenta saldos pendientes de pago con proveedores u otros instrumentos financieros de pasivo.

## SUBVENCIONES, DONACIONES Y LEGADOS

Durante el ejercicio 2021, no se han recibido donaciones de Instituciones.

## SITUACIÓN FISCAL

Según el régimen fiscal para las Entidades sin ánimo de lucro (Ley 49/2002), no se genera base imponible para el cálculo del impuesto de sociedades.

## APLICACIÓN DE ELEMENTOS PATRIMONIALES E INGRESO A FINALIDADES ESTATUTARIAS

La Fundación en el presente ejercicio 2021 no corresponde aplicar elementos patrimoniales y/o ingresos a finalidades estatutarias.

## ENTIDADES VINCULADAS

La Fundación no tiene vinculación con otras entidades, más allá de la relación que ha habido respecto a la recepción de aportaciones o donaciones de entidades privadas.

## OTRA INFORMACIÓN

No existe ningún acuerdo de la entidad que no figure en el balance y sobre el que no se haya incorporado información en otra nota de la memoria.

## HECHOS POSTERIORES AL CIERRE

No se han producido hechos significativos con posterioridad al cierre del ejercicio 2021.

# ¿QUIERES REALIZAR UNA APORTACIÓN?

N° Cuenta Corriente Fundación Viguelut: **ES2021000808150201103132**

## PERSONAS FÍSICAS* (IRPF)

- **80%** Hasta 150€ de donación
- **35%** Resto de donaciones a partir de 150€
- **40%** En el resto de donaciones a partir de 150€ cuando en los dos ejercicios anteriores se haya donado un importe igual o superior a la misma entidad

## PERSONAS JURÍDICAS* (IS)

- **35%** De las donaciones realizadas
- **40%** En el resto de donaciones a partir de 150€ cuando en los dos ejercicios anteriores se haya donado un importe igual o superior a la misma entidad

(*) Deducciones fiscales por donativo a ONG

Si donas 100€ sólo te cuesta 20€
(deduces 80€)

Si donas 140€ sólo te cuesta 91€
(deduces 49€)

Límite deducción base liquidable 10%
Las donaciones realizadas a la misma entidad durante al menos 3 años por importe igual o superior, en cada uno de ellos, al del período impositivo obtendrán un 5% adicional.

# AGRADECIMIENTOS

Desde la Fundación Viguelut queremos dar las gracias a todas las personas y entidades que nos han acompañado en este año 2021, colaborando o participando de nuestras actividades, pues gracias a ellos esta Fundación crece cada día y nos permiten cumplir nuestros objetivos con mayor facilidad.

**Alejandra**

**Asunción**

**Anne**

**Ana**

**Anna Jarque**

**Cari**

**Clotilde**

**Denis**

**Desirée**

**Diana**

**Fabio**

**Javier Goyanes**

**Javier León**

**Jóse R.**

**Lucila To**

**Luis Morón**

**Luis Vieira**

**Marc**

**Marcela**

**Mercedes C.**

**Mónica**

**Mr. Brandan**

**Nuria**

**Olga**

**Pablo**

**Paulina**

**Pere**

**Rebeca**

**Salva**

**Sara C.**

**Shadai**

**Sofía Vieira**

**Sonia Vescovacci**

**Teresa**

**Vanessa**

**Vera**

**Asociación Daleth**

**Cáritas**

**Editorial Ruge**

**Fundación Platón**

**Patapum Vigo**

**CEIP los olivos en Adeje, Tenerife Canarias**

**CEIP Oscar Domínguez en Arona, Tenerife Canarias**

**CEIP los campitos en la Palma, isla de La Palma. Canarias**

**CEIP Todoque en la isla de La Palma. Canarias**

***Además a todos aquellos que han realizado donaciones de forma anónima***

***Gracias, Gracias, Gracias.***

FUNDACIÓN VIGUELUT

# GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS

info@fundacionviguelut.com

www.fundacionviguelut.com