

**Eugénie Harvey**, cofundadora del movimiento *Somos lo que Hacemos*



VÍCTOR-M. AMELA

IMA SANCHIS

LLUÍS AMICUET

**Tengo 40 años. Nací en Sydney y vivo en Londres. He sido ejecutiva de grandes empresas. Estoy casada y tengo una hija, Cara (7). Soy de izquierda moderada. Creo en la gente que actúa pensando en los demás. Creo que podemos cambiarlo todo mediante pequeñas acciones.**

## “Tú y yo podemos mejorar el mundo, ¡vamos a hacerlo!”



INMA SAINZ DE BARANDA

**D**e verdad podemos cambiar el mundo?  
¡Sí!

**A peor, claro.**

Eso ya lo sabemos. Pero lo que hay que saber es que también podemos cambiarlo a mejor.

¿Sí? ¡Sí! Tú y yo podemos cambiar el mundo: ¡vamos a hacerlo, va!

**¿Qué tengo que hacer?**

Ya lo dijo Gandhi: “Sé tú el cambio que quieres para el mundo”. Al cabo del día haces un montón de pequeñas acciones: sumadas las tuyas a las de todos, ¡cambiarán el mundo! Y ese es el lema del movimiento que he cofundado, We Are What We Do (Somos lo que Hacemos): “Pequeñas acciones x mucha gente = grandes cambios”.

**¿Qué tipo de pequeñas acciones?**

Hemos editado un libro con 50 acciones pequeñas. Son las 50 acciones más sugeridas por unas 3.000 personas que, respondiendo a nuestra petición publicada en *The Guardian*, nos las enviaron por e-mail y correo.

**¿Cuál fue la más sugerida?**

Sonríe.

**¿Eh?**

Sí, la acción más sugerida fue esta: “Sonríe y devuelve las sonrisas”. ¿Es muy difícil? No:

para sonreír empleas la mitad de músculos que para fruncir el ceño.

**¿Qué pequeña acción le gusta más?**

“Pasa un rato con alguien de otra generación”. Eso enriquece a todos. ¡Que los niños enseñen a sus abuelos a enviarles un e-mail!

**¿Qué acción ve más divertida?**

“Bañate con alguien que te guste”. ¿No es un excitante modo de economizar agua?

**¿Cuándo usted quiera! ¿Podemos divertirnos y a la vez mejorar el mundo?**

“Aprende un buen chiste”. ¡Pequeña acción muy benéfica! Reír tonifica el estómago, reduce la presión sanguínea y refuerza el sistema inmunológico. ¡Harás que el mundo sea más saludable! La felicidad se contagia.

**¿Y qué acción le parece la más difícil?**

“Vive el momento”. ¡Estamos siempre pensando en tantas cosas...! Aunque en España quizá os cueste más otra: “Cede el paso al menos a un coche en cada trayecto”.

**Je, je..., ‘touché’.**

Otra que nos cuesta: “Escucha a alguien que lo necesite”. ¡Puede ayudar muchísimo!

**Pero todos esperamos que sean los demás quienes nos escuchen a nosotros...**

Pues ya toca que todos empecemos a escuchar: así seguro que alguien nos escuchará.

**¿Qué pequeña acción es la que mejor asume la gente?**

**Sé: haz**

Harvey buscaba cómo arreglar el mundo y no sabía cómo. Se cruzó con David Robinson, un curtido activista social que buscaba cómo involucrar a gente corriente en sus proyectos. Y acordaron fundar un movimiento que espolease a cada persona a actuar en su vida cotidiana: **Somos lo que Hacemos (We Are What We Do)** divulga ideas para mejorar el mundo. Ahora publica en español 50 de estas pequeñas acciones en el libro **‘Vamos a cambiar el mundo’ (Leqtor)**, subtítulo **‘Pequeñas acciones x mucha gente = grandes cambios’**. En esta entrevista Harvey cita algunas, pero en el libro hay más, con datos de apoyo. Quien quiera sugerir otras puede hacerlo a: [sugerencias@wearewhatwedo.es](mailto:sugerencias@wearewhatwedo.es)

“Cierra el grifo del agua mientras te cepillas los dientes”, por lo que vemos. ¡Se ahorran 26.000 litros de agua al año por familia!

**Y es sencillo.**

La mayoría nos decimos: “Poca cosa puedo hacer yo por mejorar el mundo”. ¡Mentira! Es una excusa para no hacer nada. Mira, otra cosa que puedes hacer ya: “Rechaza las bolsas de plástico siempre que puedas”.

**¿En qué medida beneficio al mundo haciendo esto?**

Una bolsa de plástico tarda 500 años en descomponerse en los vertederos. Cada español usa 238 bolsas de plástico al año: ¡son 10.500 millones de bolsas! Usa una bolsa de tela, que además es mucho más distinguido.

**¿Hay más pequeñas acciones medioambientales?**

Sí, algunas muy obvias: “Apaga las luces innecesarias”. “Cambia una bombilla incandescente por una de bajo consumo”. “Desenchufa el cargador del móvil si no está cargando”. “Apaga de verdad los electrodomésticos”. “Planta algo con un niño”...

**Esto ya lo he hecho.**

“Tira el chicle a la papelera”.

**Ejem...**

“Baja el termostato un grado”: ¡te ahorrarás un 15% de dinero! “Recicla tu ordenador”. “Recicla tu móvil”. “Recicla tus gafas”...

**No sabía que podíamos reciclar gafas.**

Tenemos gafas viejas por casa que no utilizamos, mientras que cada año doscientos millones de personas en el mundo necesitan gafas: entra en [OpticsxMon.upc.edu](http://OpticsxMon.upc.edu).

**¿Hay otras pequeñas acciones que no sean tan materiales como estas?**

Sí: “Respira hondo”. Inspira, retén el aire unos segundos, espira.

**Ah, qué fácil es mejorar el mundo...**

“Cuéntale un cuento a un niño”: es una experiencia que os enriquecerá a ambos. “Comed juntos más a menudo”: los niños que comen con sus padres tienen menos posibilidades de padecer estrés y ansiedad. “Escribe a alguien algo cariñoso”: o una disculpa, o una receta, o una buena idea... Es agradable hacerlo y es agradable recibirlo: ¿qué parte de las dos no te gusta?

**La dos me parecen muy bien.**

“Aprende primeros auxilios”: quién sabe si eso podrá ayudarte un día a salvar una vida... “Cocina algo para un amigo”: el próximo regalo que tengas que hacer, en vez de comprarlo, ¡que sean unas galletitas horneadas por ti! “Da tu número de teléfono a cinco vecinos”. O al menos, hablad un poco...

**Se trata de fomentar lazos, ¿no?**

Somos una comunidad planetaria, y cada miembro puede mejorar algo en su entorno. “Haz algo sin esperar nada a cambio”. ¡Son tantas las pequeñas grandes cosas que puedes hacer para que el mundo mejore!

**Despidame con la última, va.**

Toca a las personas que quieres, acarícialas, bésalas. Les harás bien, te harás bien. “¡Abraza a alguien cada día!” ¿Nos damos un abrazo para despedirnos, Víctor?

VÍCTOR-M. AMELA

GUERLAIN  
HOMME



PARA EL ANIMAL QUE LATE EN TI

Bon Nadal  
REGIA

La perfumería

BARCELONA

Passeig de Gràcia, 39 // Passeig de Gràcia, 55 (Boulevard Rosa) // Muntaner, 242 // Francesc Pérez Cabrero, 6 // Santaló, 60 // Plaça Bonanova, 7 // Major de Sarrià, 93 // Pl. Francesc Macià, 5 // Muntaner, 448

[www.regia.es](http://www.regia.es)

SANT CUGAT DEL

VALLÈS  
Santiago Rusiñol, 7

GIRONA

Nou, 27

