

Con tus palabras

CONCURSO DE ARTÍCULOS

Zaragoza

JO-
VEN

REDES

JUVENTUD

IGUALDAD

SALUD MENTAL

HATERS

TECNOLOGÍA



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

CON TUS PALABRAS

INFO JOVEN

¿Quién dijo que los y las jóvenes no se interesan por nada?

Los/as participantes en el concurso **Con tus palabras** demuestran lo contrario: ganas de hacer cosas, ideas claras y habilidad para contarlo. Y como prueba, están los artículos que podrás leer a continuación.

Desde Info Joven lanzamos este certamen para saber qué es lo que mueve a nuestros/as usuarios/as. Entre los artículos ganadores (pero también en otros de los que nos llegaron) destaca un tema, la salud mental. Los/as jóvenes hablan sin tapujos de este asunto desde perspectivas diferentes pero en igual caso interesantes: la importancia de vivir el momento, saber decir no, la sensación de que nadie te comprende (¿a quién no le ha pasado, sobre todo en nuestros años adolescentes?), la importancia de cuidarse y de cuidar...

Otro tema que se repite en varios de los textos seleccionados, pero que también apareció en anteriores ediciones es el de la igualdad de género. Aquí vemos cómo influye en sus vidas, desde aspectos cotidianos como la depilación o la sensación de entrar en un gimnasio en la que solo hay hombres. La tecnología también tiene un gran peso para nuestros/as autores/as y así se nota en los textos que nos han enviado. Las redes sociales, que nos inundan con la vida aparentemente perfecta de otras personas, los haters y sus comentarios llenos de odio, la inmediatez de tener (casi) toda la información del mundo en nuestra mano, la sensación de dependencia a los dispositivos móviles... todo esto se refleja en sus obras.

Pero no queremos adelantar más. Pasa de página y descubre todo lo que interesa a nuestros/as jóvenes autores/as.



CON TUS PALABRAS

SUMARIO

PÁGINA

1

CLARA ESTEBAN

Atrévete a viajar

04

2

CRISTINA DE LOS RÍOS

Lo extraordinario de lo ordinario

06

3

DAVID CARBONELL

Veterinarios, no médicos de perros

08

4

JORGE BERNAD

"MÁS PLUS", ERASMUS+

10

5

LAURA PÉREZ

¿Por qué dan tanto miedo nuestros pelos?

12

6

LUCÍA PALOS

Ahora la luna somos nosotros

14

7

MARÍA BRETOS

SÍ PUEDES

16

8

PABLO MARÍN

Sobre disrupción tecnológica y soma

18

9

PILAR COLOMA

El peso de la desigualdad

20

CLARA
ESTEBAN

Biografía

Comunicadora audiovisual y guionista de formación. Adoro la ficción en todas sus formas y escuchar una buena historia bien contada. Me encanta descubrir cosas nuevas viajando o vinculadas con el mundo de la comunicación, por lo que nunca dejo de moverme y formarme, con el objetivo de seguir aprendiendo algo nuevo cada día. Siento especial cariño por el mundo del cine y la escritura creativa desde que era pequeña, aunque en la actualidad me dedico a la gestión y creación de contenidos para redes sociales y, ¡también me encanta!

Atrévete a viajar

Desde que nacemos, los seres humanos sentimos la necesidad inconsciente de querer explorar todo aquello que nos rodea. Esto nos impulsa a aprender cosas nuevas, conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás, y lo más importante, averiguar cómo es el mundo en el que vivimos. Es aquí cuando se pone de manifiesto uno de nuestros conceptos favoritos: viajar.

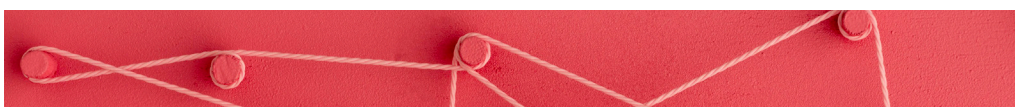
No todos somos iguales ni tenemos las mismas aficiones, pero sí se puede generalizar que una de las acciones predilectas de todas las personas cuando tienen ocasión, es la de viajar a otros lugares distintos a su residencia habitual. Y es que, ¿a quién no le apetece romper con su rutina con un cambio de aires?

Pues la respuesta no es tan obvia como parece, y es que muchas veces las motivaciones entre las personas chocan entre sí, ya que este deseo por explorar es más fuerte en unos que en otros. Llegados a este punto es cuando hay que tomar la decisión de adaptarse a las decisiones del grupo, o seguir a tu propio instinto y enfrentarse a viajar solo.

Es normal atravesar esa sensación de miedo o inseguridad a la hora de hacer frente por primera vez a la idea de lanzarse solo hacia lo desconocido, y más cuando para ello tenemos que abandonar nuestra zona de confort. Sin embargo, esto no es más que una barrera psicológica que de un momento a otro tenemos que conseguir romper, ya que supone una gran limitación a la hora de abrirnos camino ante nuevas experiencias vitales.

Una vez dado ese paso en firme, las posibilidades son infinitas. Existen todo tipo de proyectos que permiten a personas de diversas edades explorar el mundo a través de variadas dinámicas y formatos. Solo es necesario informarse un poco para ser partícipe en distintos eventos que se adaptan a todos los bolsillos y, nos permiten conocer pequeños cachitos de todo aquello que nos rodea. Por poner un ejemplo, los ciudadanos europeos cuentan con una gran oferta de programas dentro del proyecto Erasmus+, de los que pueden disfrutar mientras son estudiantes y una vez finalizados sus estudios. Desde intercambios juveniles hasta voluntariados de larga duración, las opciones son muy variadas.

Mi consejo final es: atrévete. No tienes nada que perder y estoy segura de que lo que ganes por el camino te servirá como enseñanza para crear un futuro enriquecedor.



CRISTINA DE
LOS RÍOS

Biografía

Soy Cristina de los Ríos Martín y estudié Estudios Ingleses. Para mí, las lenguas son la herramienta para intercambiar ideas y abrir fronteras, además del reflejo de la cultura e historia de sus hablantes. Me encanta conocer gente nueva y sus costumbres. Hablo, además de inglés, francés, un poquito de japonés y valenciano y soy capaz de leer coreano, pero me encantaría aprender más. Actualmente tengo la suerte de dedicarme al comercio internacional.

Algunas de mis aficiones son leer, el cine, el té matcha o disfrutar con mi familia y amigos. Adoro los conejitos y siempre tengo una foto cerca. Viajar es el culmen del intercambio cultural y lo disfruto visitando lugares con mi pareja como auténticos lugares.

Dar sin esperar recibir es mi premisa para ser feliz.

Virginia Woolf? Un referente.



Lo extraordinario de lo ordinario

Cuando pensamos en la palabra “ordinario”, nos viene a la mente algo monótono, banal e insignificante. ¿Cómo algo así puede considerarse extraordinario?

Una película, *Smoke*, de Wayne Wang, me hizo reflexionar sobre esto. En concreto una escena en la que un personaje llamado Auggie Wren, tras colocar una cámara en el mismo lugar, a la misma hora y con el mismo encuadre, creando un álbum con 4.000 imágenes, demuestra que en lugar de obtener la misma fotografía una y otra vez, cada una de ellas muestra algo único y especial.

De la misma manera, es importante aprender a inmortalizar y apreciar los momentos cotidianos, ya que cualquiera podría convertirse en un valioso recuerdo irrepetible. Lo que importa es el momento, el presente, que por muy ordinario que parezca es verdaderamente singular. Al igual que en un vistazo rápido no es posible apreciar las fotos de Auggie, la continua necesidad de vivir momentos increíbles y fuera de lo normal impuesta por la sociedad en la que vivimos, nos impide a veces centrarnos en lo extraordinario de nuestro día a día. Por ejemplo, a través de redes sociales no paramos de ver o subir publicaciones sobre viajes a lugares remotos, platos de comida llamativos, “outfits” elaborados hasta el detalle... Y es que lo verdaderamente importante no es lo superfluo, los “likes” de Instagram, el “qué dirán”, sino lo que realmente te llene. Ya sea ver una película con tu familia o amigos, plantar unas semillas junto a alguien especial... En definitiva, disfrutar de cada momento y hacer que todos cuenten.

Porque hay algo extraordinario en cada momento. Cada experiencia es una lección en este viaje que es la vida, y por lo tanto merece ser percibida como algo único y excepcional. “La vida es como una la cuenta”, dice Isabel Allende. Y tú eliges cómo contarla porque tú eres el protagonista de tu vida, el protagonista de un milagro que a veces, por cotidiano, apenas valoramos como se merece. Tú eliges cómo contarla porque tú eliges cómo te sientes. Ese torbellino de emociones. Eso es lo único que importa y lo que va a permanecer siempre contigo.

Tienes una vida. Y debes hacerla grandiosa cada día. Momento a momento. Porque cualquier momento ordinario es idóneo para hacerlo extraordinario.

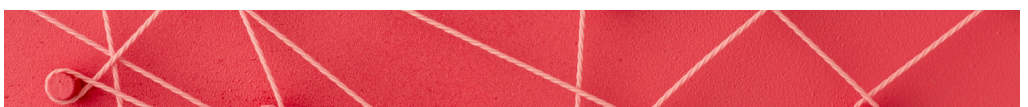


DAVID
CARBONELL

Biografía

Mi nombre es David López Carbonell. Soy veterinario, y actualmente trabajo como investigador en el campo de la genética y mejora animal en la Universidad de Zaragoza, en colaboración con la Universidad de Edimburgo.

Desde niño me han apasionado tanto la ciencia como los animales. Nací el 20 de enero de 1999, en Masamagrell, un pueblo cerca de Valencia. Este lugar y la gente junto a la que he tenido la suerte de crecer han marcado profundamente mi persona. Especialmente mis abuelos, que se dedicaron a la agricultura y la cría de animales, y me inculcaron ese gran cariño e interés por el campo y la naturaleza en general. En definitiva, me considero una persona muy positiva y curiosa. Mi familia, mis amigos y mi pareja son esenciales en mi vida.



Veterinarios, no médicos de perros

Si preguntásemos a la población de una ciudad qué piensan que es un veterinario, piensan en una persona con estudios de medicina aplicados a perros y gatos. Quizá los sectores más jóvenes también piensen en serpientes, ratones o hurones. En los pueblos, la diversidad de especies a curar aumenta debido a que también piensan en vacas, cerdos, ovejas y otros animales de abasto. Sin embargo, debemos preguntarnos si realmente los veterinarios son únicamente son “médicos de animales”.

Y es que es que este es un error generalizado, probablemente por la poca información que se ha transmitido sobre esta profesión y el gran marketing que la televisión y películas han realizado.

Los veterinarios tienen labores muy importantes en la sociedad y se desconocen. Su lema clásico es “Hygia Pecoris Salus Populi” lo que quiere decir “La higiene de los animales es la salud del pueblo”. Y este no es en vano: los veterinarios son verdaderos especialistas en microbiología, salud pública y producción animal. Es decir, son los encargados de producir los alimentos de origen animal de una manera ética, sostenible e higiénica, para que cuando estos lleguen a los consumidores sean seguros, nutritivos, genuinos y apetecibles. Por ello, los veterinarios se encuentran también en fábricas de pienso. En mataderos, hacen la inspección de todos los animales sacrificados y certifican que son aptos para el consumo humano. Pero no solo eso, también están en control de aduanas, en los restaurantes y bares para comprobar que cumplen la legislación de higiene. Además, también hay veterinarios en hospitales (sí, de personas), para controlar las enfermedades “zoonóticas”, aquellas que pasan libremente de animales a personas y a la inversa, véase la brucelosis o la rabia. Para acabar, solamente nombrar que Albert Bourla es veterinario.

Con esta reflexión no quiero intentar que a partir de ahora veneremos a los veterinarios, ni absoluto. Solamente dar a conocer a la sociedad las funciones que en ella los graduados de la que a día de hoy es la carrera menor pagada al terminar. Ya lo dijo Louis Pasteur, uno de los mayores contribuyentes al conocimiento de la salud: *“la medicina cura al hombre, la veterinaria cura a la humanidad”*.



JORGE
BERNAD

Biografía

Estudiante de magisterio, apasionado en generar un impacto social desde nuestro entorno a través de la educación, participación y voluntariado. Hace unos años descubrí el mundo Erasmus+, así que te animo a que tú también formes parte de estas experiencias.



“MÁS PLUS”, ERASMUS+

¿Quién no ha oído hablar alguna vez del Erasmus?. Seguro que conoces a alguien que ha hecho un “Erasmus”, refiriéndose a la estancia de un periodo académico universitario en un país de la Unión Europea. Pero el programa Erasmus es mucho más, concretamente es algo “más plus”, con otras palabras, es “Erasmus+”.

Erasmus+ es el programa de la Unión Europea para apoyar la educación, la formación, la juventud y el deporte en Europa. Como joven de Zaragoza tienes multitud de oportunidades para poder participar dentro de la oferta que ofrece Erasmus+.

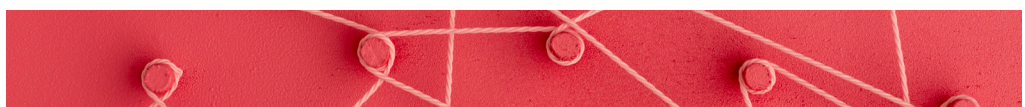
Si lo que estás buscando es pasar unos días en el extranjero, conocer gente nueva y de paso practicar idiomas, los intercambios juveniles de Erasmus+ (*Youth Exchanges*) pueden ser una buena opción. En ellos realizarás diversas actividades con jóvenes del resto de Europa, relacionadas con la temática del proyecto correspondiente (sostenibilidad, igualdad, medio ambiente, educación...). Tienen una duración de entre 5 y 21 días, y están reconocidos con el certificado de competencias *Youthpass*.

Por otro lado, si prefieres formarte profesionalmente en un ámbito más específico, lo tuyo son los *Training Courses* de Erasmus+. En este tipo de proyectos, podrás aprender sobre diversos ámbitos mediante estrategias de aprendizaje basadas en la educación no formal. La duración de estos suele ser inferior a un intercambio juvenil, y también está certificado.

Un dato importante es que en todos estos proyectos, los gastos de alojamiento, manutención, transporte y actividades están financiados totalmente por la Unión Europea, así que solo tendrás que preocuparte de disfrutar y sacarle el máximo partido a la experiencia.

Después de conocer todas estas opciones, necesitarás saber cómo puedes enterarte de ellas. Todo el proceso de inscripción se realiza a través de asociaciones de envío, en Zaragoza las más conocidas son Viaje a la *Sostenibilidad* y *Asociación Mundus*, por lo que te animo a que eches un vistazo a las páginas web de este tipo de asociaciones para encontrar la oportunidad que más se ajuste a tus intereses.

Recuerda que todas estas oportunidades están disponibles únicamente hasta los 30 años, así que no tardes y comienza a vivir “más plus” con Erasmus+.



LAURA
PÉREZ

Biografía

Nací y crecí en Zaragoza, en el barrio de San José, aunque en los últimos tres años de mi vida he vivido también en Alemania, Croacia y Portugal. Soy graduada en Relaciones Internacionales. Vivir fuera de casa y conocer a gente de distintos países ha aumentado mi curiosidad respecto a numerosos temas sociales y culturales, entre ellos el feminismo.

La desigualdad de género es un problema que traspasa fronteras y que puede ser erradicado desde la educación. Por eso, me gusta hablar con mis amigas y amigos sobre distintos aspectos de nuestro día a día en los que la desigualdad está presente; para ser más conscientes y hacer que todos nos sintamos más cómodos. Para escribir esta publicación pensé en mi adolescencia y en qué me hubiera gustado escuchar en mi entorno en aquellos años. Espero que a ti, sea cual sea tu edad, te haya hecho reflexionar.



¿Por qué dan tanto miedo nuestros pelos?

Sorprende, las mujeres también tienen vello en las axilas, en las piernas, en las ingles o en el labio superior. Al menos personalmente, descubrirlo a medida que fui creciendo, fue una *sorprende*. Era difícil predecirlo, faltaban referentes. Ninguna de las mujeres que aparecían en la televisión, presentadoras o actrices, tenían pelos en dichas partes del cuerpo. Recuerdo pensar: ¿pero si ni en los anuncios de depilación tienen vello!

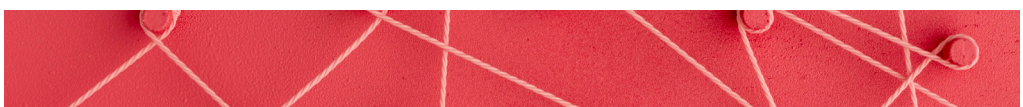
Aunque parezca difícil imaginarlo en las dinámicas actuales de la sociedad, los hábitos depilatorios de las mujeres no han sido siempre los mismos. La tendencia actual resurge en el siglo XX, a medida que las mangas y faldas de las mujeres se fueron acortando. Una piel sin vello se veía más fina, limpia y cuidada, características que una mujer *debía* cumplir. La publicidad de la época, ideada en despachos ocupados por señores, se encargó de reproducir este mensaje patriarcal hasta convertirlo en *una necesidad*.

La depilación es una de las primeras situaciones en la que las mujeres se enfrentan a la opresión y los mecanismos de control social sobre su cuerpo. Cada vez sucede a edades más tempranas, muchas mujeres durante la niñez y la adolescencia asumen la obligación de hacerlo si quieren mostrar en público las piernas o las axilas, reforzando la idea de que la depilación responde a la mirada de las y los otros. El problema va más allá cuando no cumplir con este *mandato* genera incomodidad, vergüenza y frustración con el propio cuerpo.

Tampoco debemos señalar a quienes sí deciden depilarse, la vida ya es demasiado hostil para las mujeres como para hacer de su cuerpo y cada decisión un acto político. También es válido priorizar sentirse cómoda y decir “hoy no tengo ganas de exponerme a una situación que sé que me va a hacer sentir mal e incómoda”.

Hoy en día, aunque seamos conscientes de que la depilación es una imposición, ver a mujeres con axilas naturales - con el vello que tendrían si no se depilaran - todavía nos impacta, ya sea generando rechazo o apoyo (qué *valiente* es que no le importa el *qué dirán*). Hemos de cambiar nuestra mentalidad colectiva para dejar de juzgarnos entre amigos y que dejen de ser noticia y objeto de opinión las famosas que aparecen públicamente sin depilar.

Lejos de generar división e incluso enfrentamiento entre quienes eligen depilarse y quienes deciden no hacerlo, como sociedad necesitamos entender que la depilación es una opción que todos, mujeres y hombres, deberíamos ser capaces de elegir - en libertad.



LUCÍA
PALOS

Biografía

Soy Lucía Palos y es la primera vez que escribo una autobiografía. Creo que algo importante de mí en este contexto es que me encanta Zaragoza, donde llevo viviendo desde que nací, en el 2000. La sucesión de hechos desde entonces es la que cabe de esperar muchas veces: cole y luego instituto, en el que después de pasar por diferentes etapas de lo que quería estudiar, desde escritora a química, me decanté por la ingeniería. Por el camino también adquirí mi gusto por la fotografía, gracias a una cámara que mi tío me “prestó” a los 15 años y sigue conmigo a día de hoy. Actualmente estoy estudiando el Máster de Ingeniería Industrial y lo más importante que he aprendido hasta ahora es que el conocimiento es transversal y que las cosas que menos te esperas tienen más relación de la que parece.



Ahora la luna somos nosotros

Hace poco leí un poema de Giacomo Leopardi, que me recomendó un amigo italiano. El poema se titula *Alla luna* y, básicamente, trata de este poeta contándole sus desdichas y desgracias a la Luna, compartiendo su tristeza igual que había hecho un año antes en el mismo lugar. No es la primera vez que nombra la Luna en sus poemas (al igual que muchos poetas, es un recurso muy común). Pero, ¿por qué le habla a la Luna?

Porque se siente incomprendido, porque, ¿cómo alguien en el mundo va a entender su dolor? ¿Qué mortal va a poder haber pasado por algo similar?

Leyendo esto, a mí se me viene a la cabeza que quién no se ha sentido alguna vez un poco Leopardi, tremendamente incomprendido, pensando que nunca nadie ha podido pasar por un problema similar al suyo. Cada cuál es él mismo con sus circunstancias y nadie conoce su contexto tan bien como uno mismo. Sin embargo, algo que he aprendido es que nunca somos tan raros como creemos. Todo lo raro que te acontece y por lo que piensas que nadie te entendería, ha pasado por alguna otra mente preocupada ya.

El punto al que quiero llegar es que en ocasiones no compartimos nuestros problemas por miedo a uno de los grandes enemigos de este mundo acelerado: el *qué dirán*. Y, muchas veces, nos sorprenderemos con que nuestras rarezas, son precisamente, lo común.

Muchos de nosotros llegamos a un punto en la vida en el que entendemos que no solo ayudar a nuestros seres queridos es importante, sino que dejarse ayudar también lo es, tanto para ti como para ellos. Tener una red afectiva de la que cuidar y a la que cuidar es, en mi opinión, de lo más bonito que hay en la vida. No siempre te van a entender, claro está, pero creo que parte de nuestra generación está avanzando en la escucha a los demás, en hablar de lo que sentimos y, lo más importante, estamos aprendiendo a cuidarnos unos a los otros.

Quizá Giacomo Leopardi en ese momento necesitaba entender que hay más gente como él, y que, aunque no la haya, esa gente te puede escuchar desde esas diferencias, entenderte, salvando puentes, y cuidarte. Que ya no hace falta hablarle a la Luna, que ahora la Luna somos nosotros, somos todos.



MARÍA
BRETOS

Biografía

Estudí Administración y Dirección de Empresas, pero soy una gran amante del Marketing. Escritora aficionada, apasionada de la ilustración y sus múltiples técnicas artísticas. Por eso, la creatividad es una de mis palabras favoritas.



SÍ PUEDES

De pequeña, nunca hubiera imaginado que una palabra tan sencilla, pudiera resultarme en ocasiones, tan difícil de pronunciar a medida que iba creciendo. Con el tiempo, aprendí que es necesaria y que genera un bienestar interno inexplicable. ¿Sabes de qué hablo? Mejor dicho, ¿sabes en qué monosílabo estoy pensando? Quiero hablarte de la importancia de saber decir “no” sin miedo y sin arrepentimiento. Por eso, te animo a que continúes leyendo.

Este adverbio de negación, como sabes, se puede utilizar para responder preguntas. Yo me sentía culpable si rechazaba las propuestas de mi grupo y pensaba que se reirían de mí o me dejarían apartada por no ser como la mayoría, así que, nunca me negaba. Sin embargo, esto tiene consecuencias.

Cuando cedes ante situaciones en las que desearías haber dicho que no, te estás decepcionando a ti mismo. Lo que haces a diario te define y, complacer a los demás y no hacer lo que uno quiere realmente, no es la solución.

Intenta establecer límites y rodearte de personas asertivas. Te aseguro que te respetarán, independientemente de lo que ofrezcas, porque te apreciarán tal y como eres. Al fin y al cabo, decir que no, es una manera de protegerse. Si no eres capaz de protegerte a ti mismo, nadie podrá hacerlo.

Recuerda que no siempre vas a agradar a todo el mundo. ¡Eso conlleva un esfuerzo mental enorme! Por eso, debes valorarte sin necesidad de recibir una aprobación. Cuídate tú, porque eres lo más importante. Tu autoestima se reforzará y te sentirás muy a gusto contigo mismo.

No intentes justificarte cuando digas que no. Exprésate con argumentos sinceros y, si simplemente no te apetece, dilo de forma natural. No tengas miedo de fracasar o de fallar a los demás.

Olvídate de las opiniones ajenas. Hagas lo que hagas, te van a criticar igual. Cada persona es única y posee su propia historia. Sé tú mismo y no dejes que nadie cambie tu esencia.

Aprender a decir no, a veces cuesta mucho, por eso es una de las lecciones más difíciles. La clave está en quererse más, disfrutar y vivir sin especular lo que puedan pensar sobre ti.

Así que, para que te quede claro, quiero que seas tú quien complete este final.

Añade al título la primera letra de cada párrafo:

Recuérdalo siempre y que nadie te diga lo contrario.

Solución: **Si puedes decir no**



PABLO
MARÍN

Biografía

Soy Pablo Marín Jiménez, natural de Guía de Gran Canaria, un cálido pueblo en el norte de Gran Canaria, en ese archipiélago africano por todos conocido. Actualmente soy vecino, ya desde hace unos años, de esta ciudad nuestra de Zaragoza. Soy estudiante de Matemáticas en la Universidad de Zaragoza, aunque militante de todas las ramas del conocimiento: es por eso que participé en este concurso, pues siempre me ha apasionado y fascinado la literatura, en todas formas, ya desde que mis padres y mis maestras sembraban la semilla; vi aquellos anuncios del mensual *cipaj* en los corchos de la Facultad y me animé a, por qué no, opinar sobre algo.



Sobre disrupción tecnológica y soma

Muchos jóvenes vimos mientras crecíamos cómo la tecnología empezaba a regir, poco a poco, *bit a bit*, nuestras vidas en todos los ámbitos. Vivimos, mientras entrábamos en la difícil adolescencia cómo las redes sociales —la nueva droga digital— nos dejaba con insomnio hasta las cuatro, sintiéndonos mal con nuestro cuerpo y alejándonos de nuestras familias, de nuestros amigos y de nuestros amores. Ya es algo común a todas las capas sociales: miren a su alrededor.

Soy de la generación que tiene una duda y *wikipedia* la resuelve; que organiza y socializa en internet: la de la inmediatez, como dicen. Los avances técnicos nos han hecho ser la generación con más recursos y facilidades infinitas para progresar como especie. Todo esto es maravilloso, y doy gracias a todas las generaciones pasadas que nos lo han permitido: continuaremos su legado.

Pero también soy de la generación que ve *porno* desde los diez años, que consumiendo vidas ajenas se siente cada vez peor consigo misma; que sufre una pandemia de salud mental con consecuencias trágicas. En suma, de la que ha estado expuesta desde la infancia a lo salvaje de la anarquía digital, a comentarios punibles refugiados en el anonimato y a toda la demás bilis digital.

El capitalismo financiero *plutócrata* y *oclócrata* que viene rigiendo el mundo desde hace varios decenios, por otra parte, alimenta sin pudor alguno uno de los oligopolios más poderosos vistos nunca: el tecnológico. Su materia prima, intangible: nuestros datos. Números poderosos, capaces de condicionar opiniones y emociones. *Metainfo* que, en malas manos, nos convierte en fanáticos y en consumistas, verdugos de paso de nuestro planeta. Suena mucho al mundo narrado por *Huxley*: la dictadura perfecta de esclavos que aman su servidumbre y se rinden al consumo y al entretenimiento, nuestra particular y digital *soma*.

Creo que debemos como sociedad adulta sentirnos estafados y responder. Creo que debemos buscar soluciones como sociedad civil, de la mano de las instituciones, al descontrol tecnológico y construir así un mundo más sano, libre y sostenible. Creo, en definitiva, que los humanos hemos de reflexionar mucho sobre cuánto hay en juego y cómo podemos caminar juntos evitando la extinción y la distopía.



PILAR
COLOMA

Biografía

Mi nombre es Pilar Coloma Aceña y tengo 24 años. Soy graduada en Historia por la Universidad de Zaragoza y he cursado el Máster en relaciones de género también en la misma universidad.

Además de formarme, me gusta viajar, hacer escapadas al Pirineo y practicar todo tipo de deportes. En especial, me he aficionado al powerlifting y a la halterofilia.

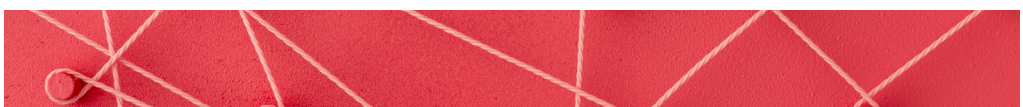
El peso de la desigualdad: mujeres y deportes de fuerza

Las mujeres y los deportes de fuerza no siempre se han llevado del todo bien. Pero yo me pregunto, ¿por qué? ¿no será más bien que la sociedad ha hecho que las chicas no contemplemos siquiera una posible relación con “la fuerza”, aptitud y cualidad considerada socialmente como masculina? ¿no será que se nos impone socialmente esa mala relación?

Para entender esta relación “inimaginable” nos tenemos que remontar algún tiempo atrás, porque no solo se nos ha excluido de los deportes de fuerza sino del deporte en general a lo largo de la historia. Y es que desde que en 1900 se registró la primera aparición de las mujeres en los JJOO, no fue hasta 2021 que se consiguió una cota de participación femenina del 48,8%. Aun así, ese dato esconde una brecha todavía por reducir: la permanencia de los roles de género en la práctica de las disciplinas deportivas. Según las licencias federativas en halterofilia en el año 2021 en España, las mujeres representaron un 34,82% del total.

Cualquiera que haya ido al gimnasio habrá podido observar cómo la sala de fuerza está ocupada por los hombres. Estoy segura de que a muchas chicas les gustaría comenzar en el mundo de las pesas pero no se atreven ante el temor que impone esa sala. Además, todavía perdura la idea de que si una chica realiza deportes de fuerza aumentará su musculatura y por ello no será capaz de entrar en la categoría normativa femenina, por lo que no se sentirá a gusto con su cuerpo. Esto, hay que decirlo claro, no es verdad. El aumento de musculatura depende de muchos factores y la alimentación juega un papel principal. Lo difícil para las personas suele ser ese aumento de musculatura, ya que conseguirlo exige mucho entrenamiento diario y una alimentación específica. Además, la imagen femenina está cambiando y entre todas tenemos que conseguir que esta sea lo más diversa posible, con el fin de que todo el mundo pueda sentirse a gusto con su cuerpo.

Las mujeres tenemos que hacer deportes de fuerza, tanto por nuestra salud como para nuestro empoderamiento. Afortunadamente poco a poco todo esto va cambiando y estoy segura de que la barra y las pesas dejarán de estar dominadas por la masculinidad.





Zaragoza

**JO-
VEN**



Zaragoza
AYUNTAMIENTO