

JÓVENES PERIODISTAS

Alejandro Alcaraz

Pilar Díez

Clara Esteban

Marta García

Chema Hurtado

Elisa Manero

Jesús Martínez

Lucía Villalva

ILUSTRACIONES

María Luis

Pablo Ribera

CÓMIC

Rebeca Opic

REDES SOCIALES

Facebook, Twitter, Youtube
y TikTok: @zgzejoven

Instagram: @zaragozajoven

¡DESCUBRE INFO JOVEN!

L, M, J y V, de 10 a 14 h.

X, de 15 a 18 h.

La Azucarera,

Calle Mas de las Matas, 20

Tel. 976 721 818

Whatsapp: 608 748 112

infojoven@zaragoza.es

www.zaragoza.es/joven

Créditos Zaragoza Joven**EDITA**

Ayuntamiento de Zaragoza.
Delegación de Mujer, Igualdad, y Juventud.

REDACCIÓN

Info Joven Zaragoza

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Detalier estudio creativo

PORTADA

Detalier estudio creativo

IMPRESIÓN

Gráficas Vela S.L.

TIRADA

4.500 ejemplares

DEPÓSITO LEGAL

Z 403-2023

ISSN

3020-1268

La vida es pura *dramedia*

Si tuviéramos que ponerle género a nuestra vida cotidiana, la dramedia sería la etiqueta perfecta.

Un equilibrio entre el drama y la comedia que nos acompaña en cada paso que damos. Lo vemos en el cine y la televisión, sí, pero también en la climatología de Zaragoza, en los estudios, en el deporte y, por supuesto, en la difícil tarea de compartir piso. La dramedia es el reflejo de esa realidad en la que todo parece un drama hasta que encontramos la forma de reírnos de ello.

Cuántas veces hemos sentido que el mundo se nos viene abajo por algo que, pasado un tiempo, nos parece casi anecdótico. Esa bronca con el compañero de piso que en su momento nos indignó y que ahora recordamos entre risas. Ese examen que nos quitaba el sueño y que al final aprobamos sin problemas, ¡o que hubo aprobado general!. El partido perdido en el último minuto que nos dejó hundidos y que ahora contamos con orgullo, como si la derrota nos hiciera más épicos. Así funciona la dramedia: el drama en nuestra mente es enorme, pero la realidad es mucho más pequeña y llevadera.

Prueba de ello son algunas ilustraciones que reflejan esta idea: el problema en la cabeza es una montaña inabarcable, una maraña de cables, pero cuando se traduce a la realidad es apenas una piedrita en el camino. Hay quienes convierten cualquier contra-tiempo en una tragedia griega y quienes han aprendido a reírse de sus propios dramas: “tus traumas, tus chistes”.

Y esto no significa que el dolor o las dificultades no sean reales. Claro que lo son. Pero aprender a quitarles hierro nos ayuda a sobrellevarlas mejor. He escuchado chistes brillantes de personas con una enfermedad, de quienes acaban de sufrir un desamor... Y nos hemos reído juntos. No por falta de empatía, sino porque el humor tiene un poder sanador. Porque reírse de uno mismo es una de las mejores terapias sin sentirse víctima, sino protagonista de la propia historia.

Así que bienvenidos a esta edición de Zaragoza Joven, donde la dramedia es la protagonista. Porque la realidad, muchas veces, supera a la ficción.



Contenidos.



/SIN DUDAS

- 6 **El drama de las relaciones tóxicas.**
- 8 **Te has equivocado de carrera... ¿y qué?**
- 10 **Cómo evitar que tu primera vez sea una comedia romántica... o un guion de terror.**
- 12 **El final de mi contrato.**

/CULTURÍZATE

- 15 **Una breve historia de los cines de Zaragoza.**
- 19 **Un clima dramático.**
- 21 **Un viaje al corazón del teatro en Zaragoza.**

- 25 **Dramedy.**

/EL CÓMIC

- 27 **Dramedia.**
REBECA OPIC



/ARTISTAS INFO JOVEN

- 28 **Joaquín Pastor y Pedro Malo.**

/EMPLEO

- 30 **Síndrome del impostor.**





/EL HILO

- 32 **¿Decides tú o decide el miedo?**

/LA ENTREVISTA

- 38 **Andrea Fandos.**



/EN TU PANTALLA

- 40 **Desconectados.**
El impacto de pasar 48 horas separados del móvil.

- 42 **Me lo dijo un meme.**

/VIDA SOSTENIBLE

- 44 **Cambio climático. Entre el drama y la comedia.**

/MUÉVETE

- 46 **Cuando el cierzo descansa: el drama silencioso del *kitesurf* en Aragón.**

/EN TU PLATO

- 48 **Dopamina y la nutrición consciente.**

/EL TUTORIAL

- 50 **Vicencias compartidas.**



/JÓVENES EN ZARAGOZA

- 53 **De la idea a la realidad.**

- 57 **Programa Z16.**

/ZARAGOZA SOLIDARIA

- 61 **El verano en que me prohibieron reír.**

/LECTURA FÁCIL

- 65 **Discapacidad: ni drama ni comedia.**

/A LA ÚLTIMA

- 67 **Emanciparse en Zaragoza: misión imposible.**



EL DRAMA

de las relaciones tóxicas

Los seres humanos somos la especie más social que existe en la naturaleza. Es nuestra necesidad básica de seguridad y protección la que nos lleva a querer establecer relaciones duraderas con otras personas.



María Luis

INFO JOVEN con la colaboración de
ASESORÍA PSICOLÓGICA DE ZARAGOZA JOVEN

En lo relativo a las relaciones amorosas, puede ser que solo queramos pasarlo bien y sentirnos acompañados o tal vez busquemos una mayor complicidad y crear un proyecto de vida común a largo plazo. Hay tantas opciones como parejas y la comunicación y confianza serán nuestras grandes aliadas para

establecer las bases de la relación que queremos construir. Sin embargo, no siempre acabamos teniendo el vínculo afectivo que buscamos y que cumpla lo que necesitamos. Es entonces cuando llega el momento de romper la pareja y continuar nuestro camino. Parece fácil, ¿verdad? Pero lo cierto es que todos sabemos que,

aunque sobre el papel, la teoría está clara, la realidad no es nunca tan sencilla.

Por eso, en muchas ocasiones no sabemos romper las relaciones que no funcionan y, en el peor de los casos, terminan por volverse tóxicas produciéndonos un gran malestar y complicándonos cada

En muchas ocasiones no sabemos romper las relaciones que no funcionan y, en el peor de los casos, terminan por volverse tóxicas produciéndonos un gran malestar y complicándonos cada día más la salida de esta situación.

día más la salida de esta situación. ¿Por qué sucede esto? ¿Qué hace que nos enganchemos a relaciones en las que no somos felices? ¿Por qué nos resulta tan difícil salir de ahí?

Vamos a ver algunos de los motivos que pueden afectar en estas situaciones y cómo podríamos ponerles remedio:

LAS RELACIONES DISFUNCIONALES NO SON SIEMPRE OBVIAS

A veces es difícil esclarecer qué es lo que no está funcionando, pero las personas que están teniendo una relación disfuncional sí pueden notar que cada día se encuentran peor.

Remedio: conoce tus valores.

¿Qué cosas son importantes para ti? Conocerlas te darán una pista para comunicar mejor lo que quieres y no quieres en una relación y

poder llegar a mejores acuerdos. También para saber cuándo ha llegado el momento de salir de ella. Como no tenemos aprendizajes claros de lo que es una relación sana, podemos pararnos a reflexionar sobre nuestros propios límites (es decir, las expectativas y las necesidades que nos ayudan a sentirnos cómodos en las relaciones), para poder expresarlos y para darnos cuenta también de cuándo se ven vulnerados de manera recurrente.

CREEMOS QUE ES POSIBLE HACER QUE LAS PERSONAS CAMBIEN

Muchas veces intentamos que los demás se adecúen a nuestras ideas, que sean como creemos que deberían ser, o que hagan lo que creemos que deberían hacer. Pensar que nuestra pareja puede cambiar nos ciega a la hora de ver las cosas como realmente son y decidir si es o no lo que nos encaja.

Remedio: trabaja en tu autoestima.

Pon en valor a la persona que eres para no caer en círculos de dependencia y frustración. Tu valor no depende de la pareja que tengas o no tengas.

SENTIMOS MIEDO Y NOS PARALIZAMOS EN LUGAR DE TOMAR ACCIÓN

El miedo a la soledad o el pánico a los cambios hacen que lo “malo conocido” sea un techo de cristal que nos cuesta atravesar, impidiéndonos que sigamos creciendo y nos convirtamos cada vez en personas más libres.

Remedio: afronta las cosas que te dan miedo,

verás que normalmente nada es tan terrible como lo habías imaginado. Aunque una ruptura puede ser dolorosa y un proceso poco agradable de transitar, no dura toda la vida y, tras él, viene un futuro lleno de nuevas posibilidades. Recuerda apoyarte en tu propia red o ayudarte de profesionales para ello si lo necesitas.

En definitiva, un proceso de introspección y honestidad con uno mismo puede ahorrarnos muchos quebraderos de cabeza haciendo que dejemos de caer una y otra vez en el autosabotaje. Estos y otros consejos, pueden ayudarnos a esclarecer nuestra mente y dejar de actuar desde la necesidad, *que pide todo el rato*, y empezar a actuar desde el amor, *que nunca pide nada*.

Recuerda que los verdaderos actos de amor hacia uno mismo y hacia los demás nos hacen salir de círculos viciosos que sólo se mantienen desde nuestra parte más tóxica.

Te has equivocado de carrera... ¿y qué?

La presión por decidir qué estudiar, y la creencia de que nuestra primera elección será la definitiva, es un mito que muchos jóvenes cargan sobre sus hombros.

INFO JOVEN con la colaboración de
ASESORÍA DE ESTUDIOS DE ZARAGOZA JOVEN

En ocasiones, el miedo a equivocarnos nos paraliza, pero hacerlo no es el fin del mundo. De hecho, puede ser el principio de algo mucho mejor.

Sandra Vicente nos cuenta su experiencia ya que ella vivió en carne propia lo que significa cambiar de rumbo. Después de terminar el grado en Psicología, Sandra pensó que se dedicaría a



Pablo Ribera

Lo importante aquí es no ver el cambio de carrera o de estudios como un fracaso, sino como una oportunidad para reconectar con lo que realmente te gusta.

la educación y se lanzó a hacer un Máster de Educación. En su mente, su futuro estaba claro: ser orientadora educativa en colegios. Pero tras presentarse a las oposiciones, todo se vino abajo. Suspendió, no obtuvo plaza, y con ello, se abrió un abanico de dudas sobre qué hacer con su vida.

Al principio, la sensación fue de desesperación. Tras todos los esfuerzos, el futuro parecía incierto. Entonces, la duda surgió: “¿Estudio otra cosa? ¿Sigo con las oposiciones? ¿Qué hago ahora?”, pensó.

Lo que podría haber sido un drama, terminó siendo una oportunidad. Durante ese año de incertidumbre, algo inesperado ocurrió. Ella, que siempre había sido fanática de las técnicas de estudio se dio cuenta de que podía ayudar a otros a mejorar sus hábitos. Así, abrió una cuenta profesional en Instagram ([orientia_psicologia](#)), comenzó a compartir consejos prácticos y, de repente, las familias empezaron a contactarla para pedir su ayuda. Fue entonces cuando descubrió una nueva pasión, que la llevó a entrar en el mundo de la psicología clínica, algo que jamás había considerado

antes. Hoy en día, reconoce que ese periodo de incertidumbre y reflexión fue la mejor decisión que pudo haber tomado.

¿QUÉ PASA SI NO HE ACERTADO A LA PRIMERA?

El miedo a equivocarse es algo completamente normal. Sobre todo, cuando hablamos de decisiones tan importantes como qué estudiar. Sin embargo, no todo está perdido si descubrimos que la carrera que elegimos no es lo que pensábamos. La clave está en entender que, aunque puede ser incómodo, equivocarse es solo una parte del proceso de encontrar lo que realmente te apasiona.

Este tipo de situaciones son muy habituales. Las asesorías de estudios, por ejemplo, reciben constantemente a jóvenes con dudas sobre qué estudiar. “Muchos llegan con varias opciones en mente, pero sin saber por dónde empezar. El consejo fundamental en estos casos es tomarse un tiempo para reflexionar, y preguntarse: “¿Este grado realmente me llama la atención? ¿Es algo que me gustaría hacer todos los días de mi vida o es solo una moda del momento?”, anota Sandra.

Lo importante aquí es no ver el cambio de carrera o de estudios como un fracaso, sino como una oportunidad para reconectar con lo que realmente te gusta. “Si al final del primer año descubres que te has equivocado de dirección, no te frustres. Lo que sería un fracaso es quedarte atascado en algo que no te hace feliz”, aconseja la asesora.

¿QUÉ PUEDES HACER SI NO ES LO QUE ESPERABAS?

Reflexiona: piensa si realmente lo que estudias te interesa de verdad o si simplemente es algo que te llamó la atención por otras razones.

Explora opciones: si descubres que te has equivocado, cambia de rumbo. No pasa nada por empezar de nuevo.

No te quedes estancado: si algo no te hace feliz, no sigas en ello solo porque sea lo “correcto”. La felicidad en tu carrera no tiene precio.

Busca ayuda: hablar con alguien que te oriente puede ser de gran ayuda. Asesorías de estudios o profesionales pueden ofrecerte una visión más clara.

Recuerda que el camino es largo: no te defines por una sola decisión. Si algo no funciona, lo importante es aprender, adaptarte y seguir adelante.

En definitiva, equivocarse no es el fin del mundo, es solo una señal de que el camino puede tomar otros giros inesperados y enriquecedores. ¿Te ha pasado alguna vez que algo que parecía ser un error, en realidad terminó siendo lo mejor? ¿Nunca se sabe hasta que lo vives! ◦

¡NO TE MONTES PELÍCULAS!

Cómo evitar que tu primera vez sea una comedia romántica...

O UN GUION DE TERROR

INFO JOVEN con la colaboración de **ZONA DE SALUD JOVEN**
AMPARO POCH

Si hablamos de la “primera vez”, lo más habitual es que venga a tu mente una única palabra, en grande y casi en letras de neón: SEXO.

Sin embargo, en las relaciones hay infinidad de primeras veces: la primera cita, el primer beso, la primera vez que alguien ve una parte de tu cuerpo, ese primer roce que va más allá de un abrazo... ¡Y la lista sigue!

Todas esas primeras veces vienen acompañadas de mucha emoción, dudas y, a veces, hasta un poquito de esa mezcla rara de miedo e in-

seguridad. Y sí, nos han vendido la idea de que tienen que ser algo épico, ¡como una película de Hollywood! Pero, spoiler: la realidad no es tan perfecta. Si estás a punto de vivir alguna de estas experiencias, o si ya la viviste y te quedó una sensación agri dulce, hay algo que necesitas saber: no todo tiene que ser como en las pelis. De hecho, es mucho mejor cuando lo vives a tu manera.

MUCHAS PRIMERAS VECES, MUCHAS FORMAS DE VIVIRLAS

A veces, cuando llega el momento, no sabemos ni por dónde empezar. ¿Te ha pasado? Has hablado con amigos y amigas, has visto pelis, leído libros y, aun así, en el momento, eres un mar de dudas. ¿Por dónde empezar? Aunque en ocasiones observar al resto del

mundo puede darnos cierta información, recuerda que no hay un solo camino. Las experiencias son infinitas y seguro que cambian en función de tu sexo o género, de tu orientación sexual o de cómo te relaciones con tu cuerpo. Si te fijas, en general, las primeras veces que vemos en las películas son de parejas heterosexuales y monísimas a las que todo les sale perfecto. Así que, como no hay instrucciones, aprovecha para escucharte a ti, tus necesidades y tus tiempos.

CREA TU PROPIO GUION

Lo mejor de las primeras veces es que tú eres la persona protagonista de la historia. No necesitas cumplir con lo que otros piensan que “deberías” hacer. Solo tienes que vivirlo a tu manera, y saber que probablemente no será perfecto, pero tampoco será horrible. Además, recuerda que tienes toda la vida por delante para practicar y encontrar lo que más te gusta.

En esta película, la tuya, los actores y las actrices tienen cuerpos reales, diversos y bellísimos con pelos, granos, celulitis... Como no somos acróbatas, a veces uno se tropieza, os dais un cabezazo o simplemente os da la risa de repente. ¡Y eso es lo mejor de todo!

Es importante no anticipar el final, prepararse para disfrutar y dejarse sorprender por lo que venga, sabiendo que todo puede cambiar en cualquier momento en base a nuestras necesidades y las de la otra persona. Para estar tranquilos y tranquilas, es esencial no jugársela ni correr riesgos innecesarios.

Como esto va de guiones, recuerda que la base de un encuentro bonito y placentero no es otra que la comunicación. Las inseguridades son el pack de bienvenida de las primeras veces: ¿Estaré haciéndolo bien? ¿Le estará gustando? Son preguntas que todos nos hemos hecho alguna vez, pero la clave es no dejar que esas dudas te hagan sentir que todo es un drama y compartirlas.

Sí, al principio puede dar un poco de vergüenza, pero hablar de lo que te gusta, lo que no y lo que te hace sentir cómodo o cómoda, es superimportante. La comunicación no verbal puede ayudar, pero el diálogo resulta infalible. De hecho, seguro que agradeces un montón que la persona con la que estás te de algunas pistas y te indique lo que no le mola mucho y, sobre todo, lo que le encanta. Y es que aquí nadie tiene el poder de leer la mente, así que ¡fuera vergüenzas y ámate a darle a lengua!

Sí, al principio puede dar un poco de vergüenza, pero hablar de lo que te gusta, lo que no y lo que te hace sentir cómodo o cómoda, es superimportante.

Al final, lo importante en cualquier primera vez es que haya ganas de disfrutar y de compartir. No todo tiene que ser perfecto y puede que no fluya mágicamente, pero si lo hacéis desde el deseo, la complicidad y el respeto, ¡todo irá genial! El sexo no es una obligación, así que nada de presionar ni imponer, porque eso sí que es un auténtico drama. ¡Disfruta, sé sincero o sincera y, sobre todo, sigue tu propio guion! ◦



María Luis

EL FINAL DE MI CONTRATO.

Un desenlace digno para esta *dramedia*

Es muy habitual que surjan conflictos con tu empresa y, sobre todo, cuando tu contrato laboral llega a su fin.

INFO JOVEN con la colaboración de la **ASESORÍA JURÍDICA INFO JOVEN**

Ya sea porque has encontrado una nueva oportunidad, por una incapacidad o por decisión del empleador, es importante que entiendas cómo se puede extinguir un contrato de trabajo y cuáles son tus derechos. Aquí te explicamos las diferentes formas de terminar un contrato y cómo protegerte como persona trabajadora.



Pablo Ribera

Terminación Voluntaria por parte del trabajador/a

Esto es lo que se conoce como "dimisión" o "baja voluntaria". Sin embargo, aunque sea una decisión personal, es importante que sigas ciertos pasos para evitar complicaciones:

Preaviso: En la mayoría de los casos, es recomendable o incluso obligatorio dar un preaviso. Esto suele ser de 15 o 30 días antes de tu salida, dependiendo del contrato. Si no se da el preaviso, podrías perder algunos derechos, como la indemnización por vacaciones no disfrutadas o el salario correspondiente.

Carta de renuncia: Para formalizar la renuncia, es conveniente presentar una carta por escrito, en la cual especificas tu intención de dejar el empleo y la fecha en que terminarás.

*¿QUÉ DERECHOS TIENES EN ESTE CASO?

Indemnización por vacaciones no disfrutadas.

Salarios pendientes: El empleador debe pagarte todos los salarios correspondientes hasta el último día de trabajo.

En todo caso, revisa el Convenio Colectivo que se aplica a tu actividad. Puedes encontrar cuál es en tu contrato. Es fundamental para conocer las especialidades de tu sector o empresa; por ejemplo, días de preaviso, etc...

Terminación por despido

El despido es una de las formas más complicadas de terminar un contrato, especialmente si no es por causas justificadas. Aquí es donde entran en juego los conceptos de despido procedente o improcedente:

Despido procedente: El empleador debe tener una razón válida para despedir al trabajador, como un comportamiento inapropiado, incumplimiento de las normas de la empresa, o problemas de rendimiento. En este caso, el empleador no está obligado a pagar una indemnización, aunque debe cumplir con los procedimientos legales y, en todo caso, justificarlo en tu carta de despido.

Despido improcedente: Si el empleador no tiene una razón válida para el despido, no sigue los procedimientos adecuados o no hay justa causa para que tú como trabajador finalices el contrato (modificación sustancial de las condiciones de trabajo o incumplimiento grave de alguna de las obligaciones del empleador), el despido es considerado improcedente.

*¿QUÉ DERECHOS TIENES EN ESTE CASO?

Indemnización por despido: Si el despido es improcedente, tienes derecho a recibir una compensación económica. El monto de la indemnización varía según la legislación del país y el tiempo trabajado.

Salarios y beneficios pendientes: El empleador debe pagarte todos los salarios adeudados, las vacaciones no disfrutadas y otros beneficios que correspondan.

Terminación durante el periodo de prueba por parte del empleador o trabajador

Otra cosa es que te encuentres en el famoso "período de prueba". Generalmente, el personal de nuevo ingreso a la empresa se somete a un lapso de tiempo en que el empleador está examinando si eres apto para su empresa. En todo caso, el periodo de prueba y el tiempo que durará ha de quedar establecido en tu contrato.

Durante este periodo cualquiera de las partes puede rescindir libremente el contrato sin que haya más obligación, por parte de la empresa, que la de abonar los salarios devengados durante el período trabajado.

Terminación por mutuo acuerdo

En algunas situaciones se da por terminado el contrato de trabajo por mutuo acuerdo. Este es el caso de la "terminación por mutuo acuerdo". En este tipo de situación, ambas partes pactan las condiciones de la salida del trabajador, como la fecha de terminación y cualquier pago o indemnización correspondiente. ¡Cuidado con la negociación!

Es importante contar con el asesoramiento de un profesional. Para ello puedes solicitar la asistencia jurídica gratuita por si cumples con los requisitos exigidos.

Terminación por Fuerza Mayor o causas externas

A veces, los contratos de trabajo se terminan debido a factores que están fuera del control de ambas partes, como una crisis económica, desastres naturales, o cambios en la estructura de la empresa. Esta situación es conocida como terminación por "fuerza mayor".

¿QUÉ DERECHOS TIENES EN ESTE CASO?

Compensación económica: Dependiendo de las leyes laborales, el trabajador podría tener derecho a una indemnización si el despido es causado por razones ajenas a su rendimiento.

Acción legal: En algunos casos, los trabajadores afectados por una terminación por fuerza mayor pueden solicitar la intervención de las autoridades laborales o acudir a la vía legal para exigir sus derechos.

Terminación por Incapacidad o enfermedad prolongada

Si un trabajador queda incapacitado debido a una enfermedad o accidente que impide su

desempeño laboral, el contrato puede ser rescindido. Este es un caso delicado que suele requerir la intervención de un médico para determinar la gravedad de la condición.

¿QUÉ DERECHOS TIENES EN ESTE CASO?

Prestaciones por incapacidad: Dependiendo de la situación, el trabajador puede tener derecho a prestaciones por incapacidad, que pueden incluir pagos por incapacidad temporal o incluso una pensión por incapacidad permanente.

Indemnización o compensación: Si la incapacidad es resultado de un accidente laboral, el trabajador puede recibir una compensación adicional por los daños sufridos.

¿QUÉ PUEDO HACER SI NO ENTIENDO JUSTIFICADO MI DESPIDO O SI NO ESTOY DE ACUERDO CON EL FINIQUITO?

Conciliación. Presentar una demanda de conciliación en la Subdirección Provincial de Trabajo de Zaragoza, ubicada en Pº Fernando el Católico, 63-65 (Zaragoza). En la sede electrónica aparece un formulario en el portal del Gobierno de Aragón y puede presentarse telemáticamente. Es importante

que sepas que tienes un plazo de 20 días hábiles desde el momento del despido. Constituye requisito previo para la tramitación de cualquier procedimiento por despido ante el Juzgado.

Demanda ante el Juzgado de lo Social. En caso de no llegar a acuerdo en la conciliación, debes presentar una demanda ante el Juzgado de lo Social cuanto antes. En estos procedimientos acudir con abogado/procurador es voluntario. No obstante, es importante contar con el asesoramiento de un profesional. Para ello puedes solicitar la asistencia jurídica gratuita por si cumples con los requisitos exigidos.

Una breve historia de los cines de Zaragoza

Los cines de Zaragoza se pueden contar con una mano, pero en el último siglo hubo decenas de salas dedicadas a la proyección, ¡y en casi todos los barrios!

JESÚS MARTÍNEZ



María Luis



Cine Alhambra, 1930. © Zaragoza. Arquitectura. Siglo XX (Jesús Martínez Verón). Recuperado en Zaragoza Film Office.

Gracias al trabajo de Amparo Martínez Herranz, profesora de Historia del Arte de la Universidad de Zaragoza, contamos con un extenso Catálogo de cien años de cines en Zaragoza (1995). Las primeras salas de exhibición cinematográfica de Zaragoza aparecieron en 1905. Al Palacio de la Ilusión del número 31 de la Calle de los Estébanes le siguieron el Cinematógrafo Novelty, en el 52 de Coso, y en el local 5 de la Calle de San Miguel se ubicó el Cinematógrafo

Coyne del pionero Ignacio Coyne, fotógrafo y empresario aragonés. El Cinematógrafo Farrusini, activo desde 1908 a 1913, fue recordado por Luis Buñuel en sus memorias *Mi último suspiro*. El primer cine de la ciudad del que tenemos imágenes se llamó Alhambra y se situaba en el Paseo de la Independencia, 26, donde ahora está el Centro Comercial El Caracol. Este cine, sede del primer Cineclub Zaragozano, se inauguró en 1911 y su arquitectura neomudéjar corrió a cargo del arquitecto Félix Navarro —que diseñó edificios emblemáticos como el Mercado Central— y su hijo Miguel Ángel,

quien proyectaría el Teatro del Mercado 17 años después. El Cinema Alhambra albergaba un aforo de 850 personas, y fue derruido en 1965 para dejar paso al Cine Avenida, que abrió sus puertas en 1968 pero cerró en 1979.

El **Cine Doré** de Zaragoza, inaugurado en 1914, contó con una colorida reforma en 1949 a cargo de Santiago Lagunas, y se situaba en el Paseo de la Independencia, 14. Al lado del Cine Alhambra encontrábamos el antiguo Cine Aragón. Fue derribado en 1934 y dejó paso al Actualidades, uno más pequeño, que cerró sus puertas en 1979. Otros cines de los años 30 en Zaragoza fueron: los **cines Goya**, en la Calle de San Miguel; el **Teatro Argensola** de Independencia; el **Frontón Cinema** de la Calle Cin-

Podemos ver el interior del Cine Elíseos en sus últimos días en el documental de Vicky Calavia y Eduardo Ducay. *El cine que siempre estuvo ahí* (2014).

co de Marzo, que cesó su actividad cinematográfica cuando volvió a ser un espacio para el frontón; el **Cine Victoria**, fundado en la Calle del Conde Aranda...

En la confluencia del Paseo de Sagasta y la Gran Vía se puede apreciar un edificio clasicista, que en su planta baja una vez acogió el **Cine Elíseos**, una vez sede del Cine-Club de Zaragoza. La Caja de Ahorros y Monte de Piedad de Zaragoza, Aragón y Rioja impulsaron la obra del arquitecto Teodoro Ríos Balaguer —quien ya había diseñado el Teatro Arpensola, el Cine Dorado y el Delicias— en 1944, y el cuidado artesanal del mármol del Elíseos todavía puede observarse hoy, aunque ya no es un cine, sino un McDonald's. La empresa Zaragoza Urbana cerró la sala Elíseos el 7 de agosto de 2014 para “adaptarla a las nuevas tecnologías”, pero traspasó el cine a la Inversora Viro de Manuel Villarig en 2015 y no volvió a abrir hasta 2021, pero ya como el restaurante de comida rápida que conocemos. Podemos ver el

interior del Cine Elíseos en sus últimos días en el documental de Vicky Calavia y Eduardo Ducay. *El cine que siempre estuvo ahí* (2014).

El Elíseos contaba con un restaurante que cerró en 2012 y cuyas propietarias quieren reabrir con la ayuda de un tercero que respete la memoria del local, aunque mantenerlo cuesta mucho dinero.

En cuanto a los cines de barrio, recordamos el **Cine Delicias**, ubicado en Avenida de Madrid, 147. El **Cine Madrid**, también en Avenida de Madrid, números 113-115, o **El Rialto**, en la Avenida San José, 177. El **cine Norte** del barrio de Jesús fue inaugurado en 1953 y clausurado en 1981. Otro cine de barrio es el del local 24 del Paseo Cuéllar, el **Cine Torre-ro**, impulsado por el Patronato Social Católico del barrio. El **Cine Salamanca**, en la esquina entre las calles Salamanca y Tarragona, se fundó en 1953 y cerró en 1990. También tuvo cine el barrio Oliver, inaugurado en la Calle de Espronceda nº 29. Y el **Cine Venecia** se ubicaba en el número 10 de la Calle Lasierra Purroy. Abrió sus puertas en 1951, y aún se pueden ver sus puertas como parte de la Junta Municipal del distrito.

El arquitecto José de Yarza y García erigió el **Teatro Fleta** en

la Avenida de César Augusto a mediados de los años 50, con un escenario de 16 metros de ancho y 1.710 butacas disponibles. A pesar de su reconocimiento como una de las obras más importantes de la arquitectura aragonesa, el edificio cayó en desuso. Desde 1998, pertenece al Gobierno de Aragón, y los intentos de rehabilitación en el siglo XXI no han tenido éxito. Lo que hoy podemos ver del Teatro Fleta es la fachada de unas obras paralizadas en 2003.

El **Cine Pax**, inaugurado en 1963, estaba en la Plaza de la Seo. Se ubicaba en los bajos de la actual Casa de la Iglesia. Y los primeros multicines, los Buñuel, abrieron en 1977 en la Calle Francisco de Victoria, pero cerraron en 2007. Los **Cines Renoir**, dedicados al cine independiente y fundados en 1997 en el centro comercial Los Porches del Auditorio, cerraron definitivamente en 2012.

Los **Cines Palafox** de la Familia Sanz Portolés son los únicos cines de Zaragoza que se mantienen como negocio familiar. La empresa Zaragoza Urbana surge en 1946, y gestionaba los **Cines Coso, Rex y Palafox**. En la actualidad, es la única empresa local que se dedica a la exhibición cinematográfica, y cuenta con un total de 28 salas, distribuidas en un cine de una sala, el **Cervantes**, y dos cines multisalas, **Palafox y Aragonia**. El Cine Palafox se inaugura en 1954 y en 1997 se reforma junto a los Cines Dorado y Rex, convirtiéndose en el multicine con la sala más grande de Zaragoza. La Sala Cervantes forma parte de un complejo hotelero (el Hotel Palafox) unido

La capital también es la casa de cineastas legendarios como Luis Buñuel y otros contemporáneos como Paula Ortiz y Pilar Palomero.

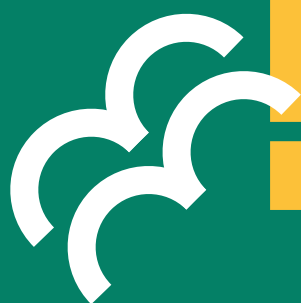
a dos salas de cine (Cervantes y Quijote), y fue inaugurada en verano de 1975. Por su parte, los **Cines Aragonia** nacen en 2009 como parte del Proyecto Aragonia, un edificio comercial diseñado por Rafael Moneo. Los Cines Palafox y Aragonia cuentan con dos de las tres salas de cine de España que soportan el formato 70mm. Por ello, han recibido a visitantes de todo el país para grandes estrenos como *Oppenheimer* (Christopher Nolan, 2023) o *The Brutalist* (Bradly Corbet, 2024).

Antes había muchos más cines. La televisión irrumpió de forma que poco a poco menos gente iba a las salas. Sin embargo, la tradición cinematográfica no ha desaparecido. En nuestra ciudad se produjo la primera película española que se conserva, *Salida de misa de doce del Pilar de Zaragoza* (Eduardo Gimeno, 1899), que cumplió 125 años el pasado mes de noviembre. La capital también es la casa de cineastas legendarios como Luis Buñuel y otros contemporáneos como Paula Ortiz y Pilar Palomero. Los aficionados al séptimo arte han compartido su pasión desde hace más de un siglo, también mediante los cineclubs. Uno de los cineclubs que se mantienen activos en la capital es el del Colegio Mayor Pedro Cerbuna, desde el 15 de noviembre de 1973, cuando se inauguró con *Al este del Edén* (Elia Kazan, 1955).

La cartelera es seleccionada por los adjuntos encargados, jóvenes residentes de 20 y 21 años. En otoño y primavera realizan dos sesiones vespertinas sábados y domingos, y principalmente proyectan películas españolas y dramas. Por 2€, puedes hacerte socio del cineclub.

La **Filmoteca de Zaragoza**, fundada en junio de 1981, es la segunda más antigua de España, solo por detrás de la Filmoteca Vasca. El Palacio de los Morlanes de la Plaza San Carlos cuenta con una sala de cine con capacidad de aforo de 115 personas y entrada libre, y presenta una programación diversa, desde películas actuales a ciclos de directores (desde enero está en marcha un ciclo de Stanley Kubrick). El Departamento de Investigación y Archivo de la Filmoteca se encuentra en el Antiguo Cuartel Palafox, donde se recopila información del séptimo arte, como revistas cinematográficas que pasaron al olvido, como la mítica *Film Ideal*. Asimismo, uno de los próximos proyectos municipales vinculados al cine es Distrito 7, que contempla la creación de una Escuela Audiovisual en la antigua fábrica de Giesa, en Las Fuentes ◦

Un clima



DRAMA TICO



Pablo Ribera

Vivir en Zaragoza supone enfrentarse a dos fuerzas de la naturaleza que ponen a prueba a todos sus habitantes: el cierzo y la niebla.

PILAR DÍEZ

Estos dos fenómenos meteorológicos no solo te pueden afectar en el día a día, sino que hacen que el carácter de los zaragozanos sea fuerte y, sobre todo, paciente. Mientras el cierzo te empuja fuertemente por toda la ciudad, la niebla envuelve sus calles, creando un ambiente frío y tenebroso.

Para entender mejor el comportamiento de estos fenómenos, hablamos con David Fernández, encargado del tiempo en Las Mañanas de Aragón TV. **"El cierzo es el viento dominante y puede**



Lo poco gusta y lo mucho cansa. Este dicho también es aplicable al tiempo y a los fenómenos meteorológicos.

soplar los 12 meses del año. La racha más fuerte de cierzo que se ha registrado fue en febrero de 1954, cuando se alcanzaron los 135 km/h. Sin embargo, nos cuenta que: “La niebla es un fenómeno que se produce menos días en Zaragoza, básicamente porque los 22 días de media se concentran entre los meses de noviembre y febrero.” No obstante, David no lo ve como algo negativo para sus habitantes: “No creo que se puedan calificar de castigo, son una característica de nuestra tierra (al igual que otros meteoros) y forjan nuestro carácter.”

Uno de los debates que pueden escucharse en la ciudad es si el cierzo puede influir en el estado de ánimo de la ciudadanía. “No hay forma de entrar en calor por la calle y es molesto, ya que impide o limita hacer actividades al aire libre. Pero, sin embargo, cuando sopla en verano es una bendición, poniendo fin de un plumazo a temperaturas sofocantes”. Por lo que no hay mal que por bien no venga. Además, como bien nos cuenta David, no hay un único comportamiento frente a ello: “Nada que nos ofrezca la naturaleza es bueno o malo porque sí, depende del momento, de la intensidad y de la persona”.

Cuando la niebla aparece, el cierzo decide tomarse un descanso, ¿por qué sucede esto? “Cierzo y niebla

son incompatibles. Cuando sopla el cierzo, aunque sea ligero, es muy difícil que se formen las nieblas”. Pero, ¿cuántos días puede suceder esto? “En Zaragoza la media de días de niebla al año es de 22,5 aunque también hay días que no se consideran nieblas porque están altas y permiten gran visibilidad, pero esos días tampoco vemos el sol”, afirma David.

Mucho hablamos del cierzo, pero, ¿cómo se forma? **“Llamamos cierzo a un viento que puede soplar de componente oeste, noroeste, norte y nordeste. Sus principales características es que se trata de un viento frío y seco.** La situación geográfica del Valle del Ebro, confinado por los Pirineos y por el Sistema Ibérico, hace que cualquier viento que tenga esas direcciones se canalice en el Valle con dirección noroeste. Y además, al canalizarse aumenta su velocidad (es lo que se conoce como efecto Venturi). Y ahí tenemos el cierzo”, nos explica detalladamente David. Y, ¿sabéis que no solo hay cierzo en Zaragoza? “Sin irnos muy lejos, el mismo viento que aquí llamamos cierzo, se llama Tramontana en la vecina Cataluña y en Baleares”, asegura el experto meteorólogo.

Volviendo a la niebla, ¿qué influye en su creación sobre la ciudad? “La niebla de Zaragoza son la de evaporación y la de radiación. Es

ésta última la que nos deja esas interminables jornadas invernales, frías y sin ver el sol”.

Hablando con David de anécdotas, entre risas nos cuenta: “Me llevó un tiempo entender a qué se refería la gente con Mordor, ya que nunca he visto ni leído El Señor de los Anillos”. ¿Alguien más se siente identificad@ con David?

Para terminar, nos causó curiosidad cuál de estos dos fenómenos es el favorito de David: “Lo poco gusta y lo mucho cansa. Este dicho también es aplicable al tiempo y a los fenómenos meteorológicos. Es cierto que la población está dividida entre sí, prefieren niebla o cierzo. **El cierzo te permite ver el sol, limpia el aire, y en verano es nuestro aire acondicionado natural, pero a veces, resulta una odisea salir a la calle**”. Por otra parte, “la niebla, más allá de bonitas fotografías y aspecto bucólico, nos deja temperaturas muy frías y además no tenemos sol”.

Un consejo esencial que nos da David para estos dos fenómenos es: “Armarse de paciencia. Mi consejo es saber disfrutar de los diferentes tipos de tiempo que nos ofrece.” °

Un viaje al corazón del teatro en Zaragoza

CHEMA HURTADO

Representaciones, bailes,
óperas... el teatro es un espacio
de imaginación y arte. Asistir
al teatro es adentrarte en el
espectáculo más real, en vivo
y en directo.



María Luis





Teatro Principal. Fuente: Ayuntamiento de Zaragoza.

La realidad es que, por lo general, el público prefiere el cine, y este ha prevalecido sobre el teatro como forma de entretenimiento fuera de casa por su precio y su comodidad. No obstante, ir al teatro supone un viaje a lo desconocido, a descubrir sensaciones únicas y reales que una pantalla nunca te va a poder transmitir.

Zaragoza tiene una extensa historia con el teatro. Uno de los grandes símbolos de la ciudad es el Teatro Principal, que destaca

por su estilo y su imponente presencia en la calle Coso. Este año, el Teatro está de aniversario (¡225 años, que se dice pronto!) así que no podemos desperdiciar la oportunidad para hablaros sobre cómo se erigió este monumento a las artes escénicas.

UN POCO DE HISTORIA

El 12 de noviembre de 1778, un incendio brutal arrasó el Coliseo de Comedias de Zaragoza, que estaba en el mismo lugar donde hoy se encuentra el Banco de España.

El fuego lo destruyó por completo. Tras su reconstrucción, se inauguró el 25 de agosto de 1799, y pasó a llamarse Teatro Principal en 1853, para diferenciarlo de otros teatros que iban surgiendo por la ciudad.

El diseño del teatro fue una mezcla entre los tradicionales corrales de comedias y el estilo de los teatros italianos, con una sala en forma de U que ocupaba todo el espacio disponible y podía albergar a 1600 personas. A lo largo de los siglos, el teatro ha sufrido

La escena teatral local de Zaragoza está muy llena de vida. Existen muchos proyectos, pequeñas compañías de teatro o incluso grupos de jóvenes que hacen teatro menos convencional y que se mueven por la ciudad haciendo representaciones.

varias reformas para mantenerlo en pie y adaptarlo a nuevas necesidades.

Actualmente, el Teatro Principal tiene una capacidad de 834 personas y sigue siendo un referente cultural en España, con lo mejor de la danza, la ópera y el teatro pasando por su escenario a lo largo de 225 años.

PERO EXISTEN MÁS TEATROS EN ZARAGOZA

El Teatro de las Esquinas: desde su inauguración en octubre del 2012, el Teatro de las Esquinas ofrece una actividad continua de programación y exhibición con propuestas para todas las edades y gustos, sucediéndose semana tras semana representaciones teatrales, conciertos, exposiciones y espectáculos familiares (música, títeres, teatro, danza, magia, etc.).

En el Teatro de las Esquinas también podemos encontrar cursos académicos que permiten a gente de todas las edades entrar en el mundo de las artes escénicas de la mano de dos compañías de teatro profesional y de un equipo de ar-

tistas con experiencia en el teatro, la música o la danza.

Teatro del Mercado: desde mediados del siglo XIX hasta principios del XX, la venta de pescado fresco en Zaragoza se realizaba en mercados al aire libre. En la Plaza Santo Domingo, en el barrio de San Pablo, existió uno de estos mercados. Después de remodelarse varias veces, en 1983 se adaptó el edificio a un teatro. Actualmente el espacio alberga espectáculos teatrales, monólogos, proyecciones, coloquios y más.

Teatro de la Estación: ubicado en la calle Domingo Figueras Carriod, el Teatro de la Estación abre sus puertas en 1996. Es un centro de actividades artísticas y culturales en el que podemos encontrar espectáculos de teatro, danza y música, actividades pedagógicas y cursos de talleres de teatro para todas las edades y hasta un programa de Residencias Artísticas para la creación e investigación para colectivos artísticos, creadores y compañías.

En 2008 se inauguró en el parque del Agua Luis Buñuel el Teatro Arbolé. Lo que empezó como

una compañía de títeres en 1997 despegó en un centro artístico lleno de vida, en el que además de las representaciones teatrales se apuesta por la formación, la documentación y la investigación. El espacio está a disposición de otros grupos teatrales para que puedan desarrollar en él sus obras y ensayos.

EL TEATRO EN EL ÁMBITO LOCAL

¿Te has preguntado cómo sería intervenir en una obra de teatro?

La escena teatral local de Zaragoza está muy llena de vida. Existen muchos proyectos, pequeñas compañías de teatro o incluso grupos de jóvenes que hacen teatro menos convencional y que se mueven por la ciudad haciendo representaciones.

Un ejemplo es Psiare, un proyecto nacido en Zaragoza que pretende que el teatro sirva para un propósito social y no solo como entretenimiento. Psiare está formado por un grupo de psicólogos y artistas que han decidido unir lo mejor del teatro y de la psicología. Ellos organizan Teatro Foro: son representaciones en las que el público puede participar para cambiar la obra y resolver las injusticias o conflictos que se dan mediante el transcurso de esta.

Javier Casado y Gabriela Fuente, miembros fundadores de Psiare nos lo explican: “En Teatro Foro planteamos unas situaciones donde hay una serie de conflictos sobre un tema social (violencia de género, adicciones, bullying...) y



Miembros del equipo de Psiare. Foto: Miguel Becerra.

**Representaciones,
bailes, óperas... el
teatro es un espacio
de imaginación y
arte. Asistir al teatro
es adentrarte en el
espectáculo más real,
en vivo y en directo.**

representamos unas escenas que ejemplifican estos problemas. Terminamos la obra y la repetimos igual, pero ahora el público puede parar la obra diciendo 'Stop'. Ahora ellos pueden establecer un

diálogo con los personajes, los pueden sustituir, alterar elementos del escenario o lo que se les ocurra para resolver el conflicto”.

La idea surge por la necesidad de crear espacios de reflexión, toma de conciencia y movilización ante las injusticias y conflictos sociales. En las obras tratan temas de todo tipo: desde relaciones de pareja hasta igualdad de género. Esta es otra manera de afrontar una obra de teatro y de poder aplicar el teatro a nuestro día a día.

Teatro Foro, al igual que muchas otras compañías de teatro, tiene representaciones en diversos

Centros Cívicos de Zaragoza. Todas las semanas hay alguna obra, monólogo, actuación o actividad, por lo que os animamos a echar un vistazo al Portal de Centros Cívicos de Zaragoza para consultar toda la programación.

Como habéis podido observar, hay obras y actuaciones para todos los gustos. Si no has ido nunca al teatro te recomendamos que le des una oportunidad, porque es una experiencia única. ¡Nos vemos en el teatro! ◉

DRAMEDY

EL GÉNERO CON EL QUE REÍR Y LLORAR A LA VEZ

Los géneros cinematográficos no responden a una ciencia exacta y es que, al igual que todo lo que nos rodea, éstos evolucionan, se fusionan, cambian... dando lugar a nuevos géneros que responden a las necesidades e identidades del público.

CLARA ESTEBAN

De este proceso surge un género con gran popularidad por su similitud con la realidad, un mensaje evocador que transmite cotidianidad, y el uso de unos personajes con los que es imposible no identificarse. ¡Exacto! Como ya habrás podido adivinar por el título de este artículo, nos referimos al género dramedy o comedia dramática.

¿QUÉ ES EL DRAMEDY?

Definimos dramedy como un género híbrido, que combina elementos de la comedia y el drama en una misma historia, permitiendo que el espectador experimente diferentes tipos de emociones a lo largo de la misma.



Pablo Ribera

“Esta mezcla de géneros es la que más se aproxima a la vida real, donde en el mismo día podemos recibir una noticia esperanzadora junto a otra trágica”.

Este género cuenta con una fuerte presencia en el audiovisual español que ha ido evolucionando a lo largo de los años, dejando a su paso reconocidos éxitos en taquilla. Desde figuras como Luis García Berlanga (Plácido, El verdugo) y Antonio Mercero, hasta cineastas contemporáneos como Cesc Gay (Truman), Daniel Sánchez Arévalo (Diecisiete) o Javier Fesser (Campeones), han logrado que el dramedy sea cada vez más reconocido y apreciado. Un género que ha sabido jugar con las emociones del espectador, fusionando el drama y la comedia en un equilibrio perfecto.

Pero, ¿qué es lo que hace que este género conecte tan bien con los espectadores? Hablamos con Ignacio Estaregui, director y productor aragonés, para debatir sobre el tema en base a su propia experiencia profesional.

UN REFLEJO DE NUESTRA REALIDAD MÁS COTIDIANA

Si algo caracteriza a la sociedad española es su capacidad para encontrar el humor en las peores situaciones. La dramedia audiovisual es, en cierto modo, una extensión de esta filosofía de vida. Abordando en ocasiones temas serios, incluso crítica social, que

se aferran al humor. Evitando recurrir a una solemnidad extrema, más característica de un género puro como el drama.

Hoy en día, las historias que mejor conectan con el espectador son aquellas que reflejan la complejidad emocional de la vida. La audiencia busca relatos que se sientan auténticos, que la hagan reír, pero también reflexionar.

“Esta mezcla de géneros es la que más se aproxima a la vida real, donde en el mismo día podemos recibir una noticia esperanzadora junto a otra trágica. Asimismo, en la vida se entremezclan continuamente. ¿Cuántas veces nos ha dado por reírnos en un funeral, por ejemplo?”, apunta Estaregui.

El dramedy “también es el género perfecto para las historias de superación, donde, aunque la realidad del protagonista sea dura o difícil de sobrellevar, con el punto de comedia justo, hace que la historia llegue más y mejor a los espectadores”, resalta el director.

Desde su propia experiencia, Estaregui señala que el dramedy funciona mejor cuando surge de forma natural y sin artificios. Nos pone como ejemplo sus películas Justi&Cia y Miau, en las que en

ambos casos el director ha explorado cómo el drama de los personajes puede contarse haciendo uso de un humor sutil, pero nunca grosero o explícito. Para él, esta combinación es una extensión natural de la vida misma, de nuestro lado más humano, donde el drama y la risa conviven en nuestro día a día sin necesidad de imposiciones narrativas.

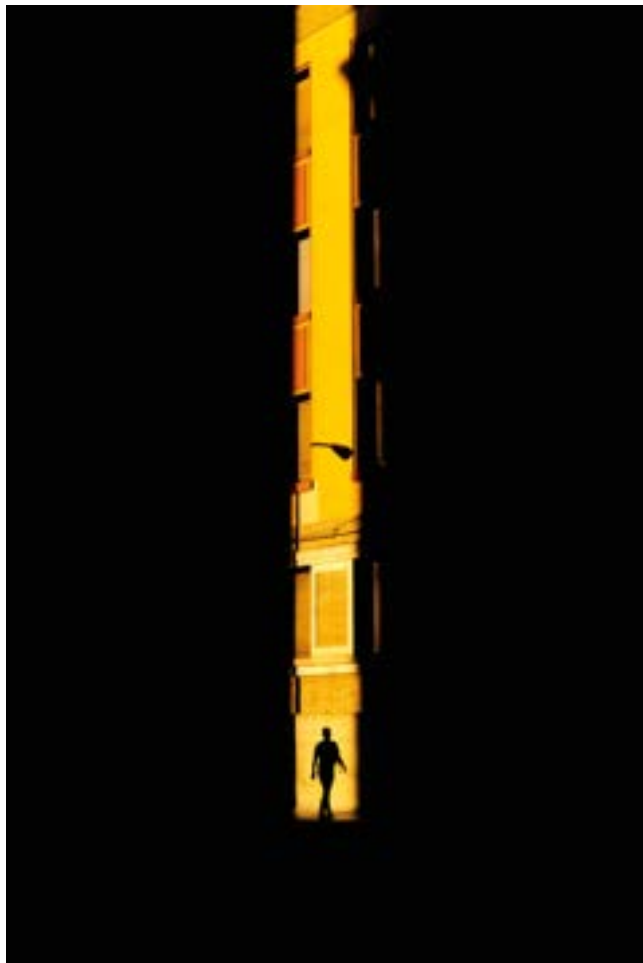
UNA VISIÓN DEL DRAMEDY ARAGONÉS

El género dramedy puede tener diversos enfoques y ser trabajado de diferentes formas según el territorio en el que nos encontremos, y Aragón no es la excepción.

Estaregui destaca el humor “somarda” como una de las claves de la identidad aragonesa en esta narrativa audiovisual. Destacando un tipo de humor que es a la vez socarrón y honesto, y que permite que el comentario jocoso y la seriedad coexistan en una misma frase, generando una mezcla muy característica en el cine y la televisión de la región.

Provocar emociones, reflexionar sobre la sociedad y sus problemas desde una óptica accesible y cercana al público... El dramedy no es solo una forma de hacer cine, sino una manera de mirar el mundo, de aceptar lo trágico sin perder la capacidad de reír. En España, la popularidad de este género demuestra que el público busca historias con verdad, con alma y con esa mezcla agri dulce que nos hace sentir más humanos. Porque, al final, tanto la vida como el cine son eso: un equilibrio imperfecto entre la risa y el llanto.

REBECA OPIC - @OPIC.ART



Joaquín Pastor



Joaquín Pastor Genzor es un fotógrafo de calle español conocido por utilizar la luz natural para crear composiciones elegantes y únicas que cautivan a quien las contempla. En contraste con una sociedad frenética donde prima la banalidad, las obras de Joaquín irradian serenidad y trascendencia. Su sensibilidad y paciencia para trabajar cuidadosamente la escena convierten el mero acto fotográfico en una experiencia introspectiva. Joaquín es más reconocido internacional que nacionalmente. Su obra ya ha sido expuesta en diversas ciudades de España, Francia, Italia, Grecia, Suecia, Serbia, Japón y Emiratos Árabes Unidos.

Instagram: @joakkin_street | Web: www.joakkin.com



Pedro Malo



Me llamo Pedro y nací en Zaragoza en 1998. Desde siempre me ha llamado la atención la fotografía en particular y la creación en general. Por eso, aunque quizá suene algo contradictorio, estudié ingeniería informática. Más allá de likes en redes sociales y los elogios de mi familia, el 4Artes es mi primer reconocimiento en cuanto a fotografía. Desde hace cuatro años soy uno de los fundadores de la startup zaragozana Maximiliana, donde lidero el desarrollo técnico y de producto. Esta actividad, en ocasiones algo absorbente, me ha llevado a retomar mi viejo interés por las fotos; a modo de válvula de escape y como forma de cambiar de foco entre algo muy analítico y técnico a áreas más creativas. Creo que el software y la fotografía son dos disciplinas que guardan mucha relación. Otra de mis pasiones es viajar. Haberlo hecho a sitios que salen de lo común y un poco a la aventura, ha jugado a mi favor para conseguir fotos como “Choque de trenes”. Estar en el lugar adecuado en el momento adecuado y disparar con decisión, sin reblar, hacen más por una buena foto que cualquier conocimiento técnico o cámara.

Síndrome del impostor:

el enemigo invisible en las entrevistas de trabajo

Hay momentos en la vida que pueden llegar a convertirse en un auténtico drama personal en el instante en el que los vivimos.

CLARA ESTEBAN

Uno de los grandes escenarios de este tipo de situaciones son las famosas entrevistas de trabajo (a las que todos nos toca enfrentarnos en algún momento), donde el nerviosismo, las expectativas y el temido síndrome del impostor, pueden llegar a jugarnos una mala pasada.

Síndrome del impostor... Cuando tu peor entrevistador eres tú mismo.

Seguramente tú también hayas sido víctima en más de una ocasión del famoso síndrome del

impostor ya que, según diferentes estudios, más del 70% de las personas lo han experimentado en algún momento de su vida. Pero, ¿cómo nos afecta esto?

El síndrome del impostor es un fenómeno psicológico, muchas veces ligado a problemas de autoestima, que tiene que ver con cómo nos evaluamos a nosotros mismos y cómo evaluamos nuestros logros. Se caracteriza por una autocrítica constante, desmerecimiento de los propios éxitos, y una autoexigencia desmesurada que nos lleva a ponernos metas cada vez más altas. Además, en muchas ocasiones, esto provoca procrastinación como una manera de evitar enfrentarnos al miedo al fracaso.

Durante una entrevista de trabajo, la ansiedad que genera el juicio profesional de un desconocido es un detonante clave del síndrome del impostor. Llevando al candidato a dudar de sus propias capacidades, incluso cuando cumple con los requisitos del puesto. Este provoca un miedo irracional en la persona que está siendo entrevista-

tada, generándole pensamientos intrusivos que le hacen llegar a creer que no es válida, o que no se merece conseguir el trabajo.

DE LA INSEGURIDAD AL ÉXITO: TIPS PARA EVITAR QUE EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR TE BOICOTEE EN UNA ENTREVISTA DE TRABAJO

El síndrome del impostor desencadena una lucha interna que, si no se gestiona bien, puede boicotear nuestras probabilidades de éxito a la hora de conseguir un puesto de trabajo. Para tratar de evitar o controlar este tipo de situaciones, podemos seguir una serie de consejos que sin duda nos ayudarán en nuestras entrevistas de trabajo:

Convierte la práctica en una rutina: repasar posibles preguntas y respuestas te ayudará a sentirte más seguro durante una entrevista de trabajo. La práctica te permitirá preparar respuestas claras y concisas, reforzando aquellos puntos en los que te veas más flojo, y puliendo aquellos en los que puedas destacar. En definitiva, practicar

las entrevistas te ayudará a ganar autoconfianza en tus argumentos y tener un mayor autocontrol sobre tus nervios. Pero ojo, no se trata de memorizar lo que vas a decir, ya que podrías sonar forzado, sino de practicar para ganar seguridad y naturalidad.

Trata de mantener los nervios bajo control: este seguramente sea el consejo más difícil de seguir, ya que conseguir mantener la calma no siempre está en nuestras manos. Sin embargo, hay pequeñas acciones que podemos aplicar para manejar lo que sí podemos controlar. Por ejemplo, evitar el consumo excesivo de cafeína puede ayudar a reducir la ansiedad, al igual que practicar ejercicios de respiración antes de la entrevista. Además, planificar con antelación ciertos aspectos logísticos puede prevenir imprevistos estresantes. Si la entrevista es presencial, investiga la mejor ruta y sal con tiempo. Si es virtual, revisa tu conexión a internet y

el funcionamiento del micrófono con anticipación.

No te descartes antes de que lo haga el entrevistador/a: cambia tu mentalidad. Recuerda que has sido seleccionado para la entrevista porque tu perfil encaja con el puesto. Eres un candidato tan válido como el resto, así que demuestra lo que vales.

Sobre todo, recuerda... No eres el primero, ni serás el último: todos hemos pasado por momentos de "tierra, trágame" en entrevistas de trabajo. Aprende a reírte de ti mismo y usa esas experiencias para mejorar, y no caer en el mismo error la siguiente vez.

Superar el síndrome del impostor no es tarea sencilla, pero tampoco es imposible. La clave está en reconocer que esa voz crítica interna no es un reflejo real de nuestras capacidades, sino un obs-

Aprende a reírte de ti mismo y usa esas experiencias para mejorar, y no caer en el mismo error la siguiente vez.

táculo psicológico que podemos aprender a gestionar. Preparación, autoconfianza y autocontrol, son las claves que pueden marcar la diferencia entre una entrevista fallida y una oportunidad ganada. No se trata de vender algo que no te representa, sino de creer en lo que ya eres °

María Luis



¿Decides tú o decide el

MIEDO?

MARTA GARCÍA



“La forma más fácil de controlar a la gente es a través del miedo”

Arun Gandhi

Se trata de una emoción básica y natural caracterizada por producir sensaciones desagradables, y hasta pérdida de control, ante la percepción de un peligro o daño, que puede ser real o imaginario.

Al tratarse de una sensación tan fuerte, el miedo ha sido históricamente utilizado en diversos ámbitos para condicionar el comportamiento de las masas. Se conoce como cultura del miedo al fenómeno social en el que el miedo se convierte en el eje central de la vida cotidiana, alterando la percepción que tienen las personas de las situaciones que ocurren a su alrededor.

Se caracteriza por un nerviosismo y sensación de amenaza constante y generalizada, lo cual transforma la manera en la que interpretamos la realidad. Esta situación hace que cada vez seamos menos propensos a cuestionar la información que recibimos, y cada vez tengamos más normalizado aceptar cualquier escenario que se nos presente, en lugar de ponerlo en duda.

Pero este miedo no surge de manera espontánea, sino que es fomentado por situaciones del día a día que muchas veces aceptamos sin pensar. En política, el miedo es empleado para justificar la polarización o

desviar la atención de problemas estructurales; los medios de comunicación también utilizan el miedo a través de titulares alarmistas o la exageración de ciertos acontecimientos, consiguiendo así generar una percepción de amenaza continua que fomenta la dependencia informativa. El sector publicitario hace lo correspondiente y crea amenazas, sentido de urgencia, e incluso necesidades que realmente no existen, con el objetivo de vendernos algo. En el ámbito laboral, el miedo al despido o a la inestabilidad económica también puede provocar que aceptemos situaciones precarias sin enfrentarnos a ellas.

En resumen, hemos normalizado situaciones que deberían parecernos, como mínimo, cuestionables, dejando que el miedo condicione nuestro día a día. La cultura del miedo actúa como un mecanismo de control que atraviesa todos los niveles de la vida cotidiana, generando sociedades más manipulables y menos críticas.

EL MARKETING DEL MIEDO

Seguro que has escuchado el término FOMO (fear of missing out), o en español “miedo a perder la oportunidad”. Se trata de una sensación de angustia y ansiedad provocada por el miedo a perderse algo



Vender siempre lleva implícito cierto ejercicio de manipulación, ya que la persuasión es uno de los elementos básicos de la publicidad.

TÉCNICAS MÁS HABITUALES DEL MARKETING DEL MIEDO

y quedarse fuera, mientras otros están haciendo algo más interesante y gratificante. Según estudios publicados por la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM), el 69% de los jóvenes de entre 18 y 34 años confiesa sufrir el síndrome FOMO.

Las marcas hacen uso de esta situación generando en los consumidores sensación de urgencia, necesidad de ser partícipes de algo, o la validación de los demás. Vender siempre lleva implícito cierto ejercicio de manipulación, ya que la persuasión es uno de los elementos básicos de la publicidad. Recurrir al miedo puede ser muy efectivo, pero es necesario que las marcas ofrezcan soluciones a los problemas que plantean. Por ello, tras presentar una amenaza o un problema, estas nos ofrecen un determinado servicio o producto que podría revertir la situación o ayudarnos a escapar de la amenaza.

Un claro ejemplo de este tipo de estrategias pueden ser las compañías de seguros, que basan sus campañas en la incertidumbre sobre el futuro; las empresas de alarmas, que utilizan el miedo a la inseguridad; e incluso organismos públicos como la Dirección General de Tráfico (DGT) emplean imágenes impactantes y mensajes alarmantes para generar pánico a los accidentes y promover conductas responsables.

Utilizar imágenes impactantes

Las imágenes son herramientas muy potentes para las marcas, ya que pueden transmitir mensajes complejos en cuestión de segundos. Pueden generar miedo inmediato en el espectador y convencer a la audiencia de tomar acción sobre algo.

Emplear testimonios

Los testimonios personales aportan credibilidad y cercanía y hacen que la amenaza parezca más real. Muchas campañas incluyen el relato de personas que han experimentado una situación negativa por no adquirir el producto o servicio que se vende. El espectador empatizará con esas personas y tendrá miedo de que le ocurra lo mismo.

También se puede hacer uso de testimonios u opiniones de expertos. El objetivo es dar más credibilidad a la amenaza y la solución propuesta, para hacer que el consumidor se sienta más forzado a actuar como respuesta al miedo.

Exageración de la realidad

Cuando los miedos parecen más fuertes o catastróficos de lo que realmente son, el miedo se intensifica. Por eso, algunas estrategias de marketing presentan peligros cotidianos de forma magnificada, o exponen como inminentes escenarios que en realidad es muy poco probable que ocurran. Esto aumentará el nivel de miedo o ansiedad de los clientes y hará que tomen medidas ipso facto.

Uso de estadística y datos

Las cifras y los estudios científicos pueden entenderse como una forma de aportar credibilidad y objetividad.

Sin embargo, los datos pueden suponer también que el miedo parezca más tangible. Los datos no siempre se presentan de forma neutral, sino que pueden manipularse para reforzar determinados discursos. Mostrar porcentajes de robos en viviendas, índices de accidentes o datos sobre enfermedades puede influir en la toma de decisiones del consumidor.

Esto se logra seleccionando únicamente las cifras que refuerzan el miedo que se quiere proyectar, omitiendo información relevante o empleando gráficos engañosos que exageran la realidad de un problema. Una estadística real se puede terminar convirtiendo en una herramienta de persuasión que distorsiona la realidad.

Repetición de mensajes

La repetición es una de las fórmulas más efectivas en las campañas de publicidad. Cuando un mensaje se repite reiteradamente, termina grabándose en la mente del consumidor y este lo percibe como una verdad incuestionable. Las campañas de marketing del miedo emplean esta técnica para asegurarse de que la audiencia mantiene presente la amenaza a lo largo del tiempo.

Crear sentido de urgencia

El miedo a perder una oportunidad o no actuar a tiempo es otra de las estrategias más recurrentes en la publicidad. Mensajes como “oferta por tiempo limitado”, “solo los 100 primeros”, o “últimas unidades” son mensajes que activan la sensación de urgencia e impulsan a los clientes a tomar decisiones improvisadas y rápidas.

Segmentación de la audiencia

El miedo no afecta a todas las personas por igual. Muchas campañas se dirigen exclusivamente a los públicos que consideran más sensibles y manipulables, o más susceptibles a ese miedo en concreto. Adaptar los mensajes a los temores específicos de cada segmento hace que la estrategia sea más efectiva.

MEDIOS DE COMUNICACIÓN. MIEDO COMO ESTRATEGIA INFORMATIVA

En el caso de los medios de comunicación, también podemos identificar el miedo como uno de los fenómenos más recurrentes como estrategia informativa. Los medios nos atiborran de noticias sobre robos, asesinatos y actos violentos como si fueran una constante en la vida diaria, lo que genera una percepción de inseguridad que no siempre se corresponde con la realidad. Además, suelen tratarse con un enfoque sensacionalista. Es habitual el uso de titulares alarmantes que generan pánico, enfoques excesivos en detalles escabrosos y testimonios perturbadores, o la repetición constante de imágenes y vídeos violentos que amplifican el miedo.

La repetición es una de las fórmulas más efectivas en las campañas de publicidad. Cuando un mensaje se repite reiteradamente, termina grabándose en la mente del consumidor y este lo percibe como una verdad incuestionable.

Cuando nos enfrentamos a un estímulo que percibimos como peligroso, nuestro cerebro libera una serie de neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y las endorfinas. Estas sustancias no solamente activan una respuesta de alerta, sino que también pueden generar una sensación placentera, lo que lleva en algunos casos a una especie de adicción al miedo.

Las noticias que producen alarma y preocupación son las que más se leen y más se comparten, por lo que es de esperar que, siendo las que mayor rentabilidad generan, sean también las predominantes. Sin embargo, los medios muchas veces no informan sobre inseguridad, sino que la crean ellos mismos. Esto ocurre, por ejemplo, cuando se presentan hechos aislados como si fueran una tendencia general, se omiten datos clave que ayudarían a contextualizar la noticia, o se exagera la peligrosidad de ciertos grupos o situaciones.

Un claro ejemplo de todo ello es el tratamiento informativo de la COVID 19. Durante la pandemia, los

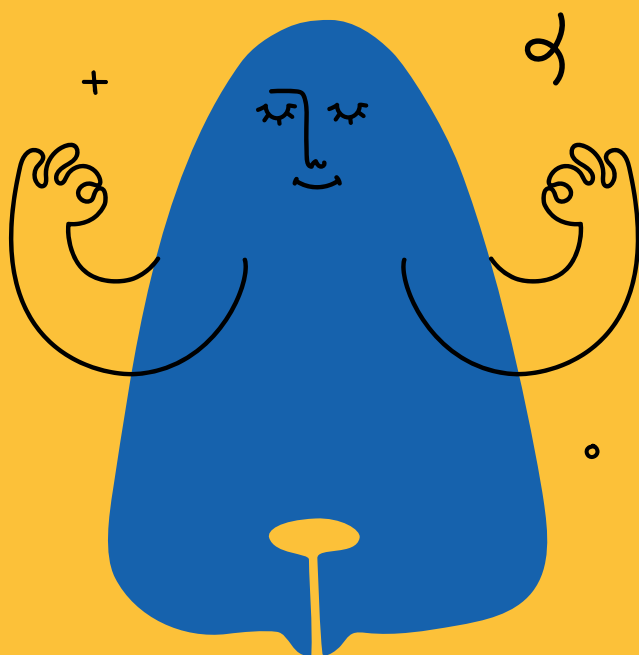
medios nos contaban cada día el número de afectados, el número de pacientes que se encontraban en la UCI, el número de muertos... Todo ello acompañado de imágenes que sembraban el miedo. Aunque pueda parecer extraño que se vendiesen tan bien noticias que provocaban miedo y ansiedad, esto tiene una explicación biológica. Resulta que, cuando nos enfrentamos a un estímulo que percibimos como peligroso, nuestro cerebro libera una serie de neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y las endorfinas. Estas sustancias no solamente activan una respuesta de alerta, sino que también pueden generar una sensación placentera, lo que lleva en algunos casos a una especie de adicción al miedo. Igual que ocurre con otras adicciones, quienes desarrollan esa dependencia demandan cada vez estímulos más intensos para experimentar el mismo nivel de excitación. La búsqueda constante de emociones fuertes afecta no solo al consumo de la información, sino que también tiene consecuencias en nuestra salud mental, sobre todo cuando el miedo se convierte en un estado crónico alimentado por los medios de comunicación.

EL HUMOR COMO HERRAMIENTA ANTE EL MIEDO

El humor es una herramienta de transformación del miedo. Esta emoción nos ayuda a reducir el impacto del miedo en nuestra vida cotidiana. Y no porque lo haga desaparecer, sino porque a través del humor podemos tomar distancia de las situaciones que nos generan angustia. Al reírnos de las situaciones que nos asustan les restamos poder, debilitando así su capacidad de afectarnos.

A lo largo de la historia, hay incalculables ejemplos de cómo el humor ha sido utilizado para sobrellevar los tiempos más complicados. Una prueba reciente es el caso de la pandemia de la COVID 19. Por aquel





¿Elegimos libremente aquello que queremos o simplemente reaccionamos a estímulos creados al milímetro para condicionarnos?

guntarnos hasta qué punto las marcas y los medios nos manipulan. ¿Elegimos libremente aquello que queremos o simplemente reaccionamos a estímulos creados al milímetro para condicionarnos?

- Es fundamental que desarrollemos nuestro propio pensamiento crítico y cuestionemos las informaciones y los estímulos que recibimos. Pararnos a comparar fuentes y analizar en profundidad los datos nos salvará en más de una ocasión de que el miedo nos haga ser víctimas de la manipulación.

En nuestras manos está que la situación cambie. El primer paso es tomar conciencia del problema, ya que solo cuando reconocemos estos mecanismos podemos empezar a cuestionármolos. El objetivo tiene que ser no dejarnos arrastrar por el miedo impuesto y generalizado, y ser capaces de filtrar la información, pensar de forma crítica y no caer en estados de ansiedad innecesarios que muchas veces nos hacen ver nuestro alrededor de una forma mucho más caótica de lo que es en realidad.

entonces, tanto en redes sociales como en la vida cotidiana, pudimos ver el uso reiterado del humor. Un virus sin precedentes puso nuestras vidas patas arriba y a la incertidumbre como protagonista de nuestro día a día. Pero el sentido del humor nos brindó una vía de escape y un alivio emocional. Tanto en las redes sociales, como en las conversaciones de WhatsApp, e incluso en las propias casas, abundaban los chistes y mensajes cómicos. La pandemia fue la propulsora de infinidad de memes y bromas que consiguieron sacar una sonrisa a muchas personas en momentos muy duros y críticos.

Según Sheila Estévez, psicóloga especialista en conflictos emocionales, el humor son “todo beneficios”. “Nos genera endorfinas, hormonas encargadas del placer que facilitan mantener fuerte nuestro sistema inmunitario y ayudan a reducir el cortisol en sangre, hormona resultante de tener un alto nivel de estrés y que predispone a padecer ansiedad”, asegura.

En definitiva, es innegable que el miedo es una herramienta muy poderosa, y por ello resulta comprensible que sea tan utilizada por los profesionales del marketing y por los medios de comunicación. Sin embargo, somos nosotros los que debemos de pre-



**“No era
consciente del
éxito que tenía”**

Andrea Fandos

Andrea Fandos (Zaragoza, 2008) ha protagonizado la película ganadora de 4 Goyas *Las niñas* (Pilar Palomero, 2020) y el cortometraje *La comulgante* (Ignacio Lasierra, 2018). Ha ganado dos Premios Simón a mejor actriz y la Medalla del Círculo de Escritores Cinematográficos, y ha sido nominada por los Premios Feroz, los Forqué y los Gaudí. La niña que fue el rostro del cine español en el año de la pandemia ha cambiado mucho. Andrea estudia un bachillerato artístico, y rara vez la reconocen; compagina los estudios con el atletismo, y sigue participando en castings. Ahora mismo está rodando *Crecer*, un documental biográfico dirigido por Ignacio Lasierra, quien lleva años reuniéndose con Andrea y su familia para grabar momentos importantes como una competición de atletismo, un cumpleaños o un festival de cine.

Entrevista por JESÚS MARTÍNEZ

¿Te han ofrecido más ofertas desde *Las niñas*?

Sí, bueno, sobre todo castings abiertos. Aunque también me ha pasado que han dicho “queremos ver a Andrea.” Pero claro, ahora estoy muy cambiada desde *Las niñas*. Entonces, la gente que me llama suele buscar la imagen de la niña de 12 años. Y claro, me ven a mí, que además mido un montón y parezco mucho más mayor y dicen: “Ay, pues buscamos a alguien más pequeño.” Sigo haciendo castings, pero no he vuelto a hacer ningún proyecto así. Bueno, estoy haciendo un documental con Ignacio Lasierra. Va sobre mi vida, el crecimiento de una niña que ha estado en una película, en entor-

nos diferentes a lo que vive una niña de mi edad y lo que es más normal, que es ir al instituto, las amigas, la fiesta, yo qué sé... [Ríe] ¡Hasta los 18! Llevamos 4 años y son 6. Nos quedan dos aún. Se va a llamar *Crecer*.

¿Cómo fue para ti el éxito de *Las niñas*?

Al ser el año del COVID se sentía todo muy de lejos. La película se estrenó en Berlín y al volver nos confinaron, los Goya fueron online. Yo sabía que tenía éxito y no me esperaba que tuviera tanto, pero tampoco era consciente. Estaba en un nivel que yo no sabía que estaba ni tampoco sentía ninguna presión, yo estaba bien. Y mis padres también intentaban que yo no me enterase de todo lo que había

detrás. A lo mejor había mucha crítica a la película y nunca me la llegaron a enseñar, aun cuando la ponían como “la mejor película de...”, porque tenía que ser una niña y vivir como una niña normal.

¿No sentías un empuje por conocer las reacciones?

No, no sé, me fiaba de mis padres. Ahora que me gustaría dedicarme a esto, si tuviera mucha repercusión me sentiría genial y si no, pues me sentiría muy mal. Pero en ese momento era como: “Bueno, lo he hecho por pasármelo bien, y ahora nos toca ir al festival de Málaga, ¡pues vamos al festival de Málaga! Me toca vestirme muy guapa, sentirme muy bien y ya está”. Y estar con mis amigas, sobre todo, porque era siempre con las niñas. Entonces estaba con mis amigas viajando por ahí, de maravilla. No me importaba realmente lo que podía ser la fama, o lo que sea. Cuando me pedía fotos la gente era como: “¡Pero si no me conoces!”.

¿Cómo es tu relación con el cine?

Mi sueño es poder dedicarme solo al cine. Pero también lo veo como un mundo complicado y también muy difícil para sentirse bien. Ahora solo estoy haciendo castings y

mi vida no depende de que haga una peli o no, sino que lo hago por diversión, pero cuando no me cogen en castings me siento mal. Si te quieres dedicar realmente a esto profesionalmente y depender de ello es muy complicado y muy duro, física y mentalmente. Me gustaría seguir dentro del cine y hacer películas y, si puedo vivir de ello, ¡mejor que mejor! Pero solo lo tengo presente en el instituto cuando hago teatro. Ahora estamos preparando una obra que se estrena en el Teatro Principal y ahí sí que digo: “Me encantaría dedicarme a esto”. Pero luego, en el resto de mi vida... pues no sé. También pienso en, yo qué sé, estudiar deportes, o magisterio, o algo así.

¿Te agobia la situación?

Sí, a veces sí. De pequeña tenía *Las niñas* muy presente, no buscaba hacer nada más. Y ahora es como: “Uy, igual sí que me quiero dedicar a esto y tengo que empezar a hacer más cosas”. Pero bueno, mis padres también me ayudan a tener los pies en la tierra, yo sola no lo podría gestionar.

¡Cuéntame más de la obra de teatro!

Zaragoza no se rinde, va sobre los Sitios. La hacemos toda la clase con Teatro La Clac, que hace un montón de obras con jóvenes. Yo no soy protagonista ni nada parecido, pero sí que me gusta mucho

actuar y sobre todo trabajar de manera un poco más profesional, porque lo que hacía de pequeña era para divertirme y para que lo vieran mis padres o mis abuelos y ya está. Yo hago de la Condesa de Bureta. [Ríe]

¿Te ves reflejada en tus personajes?

Sí, pero porque son muy sensibles, que eso a mí también me pasa. Los siento muy cercanos, y ahora que veo lo que yo grabé de pequeña y cómo era yo de pequeña, veo que tiene mucho que ver que me hayan escogido a mí con cómo es el personaje. Yo creo que Pilar [Palomero] buscaba eso, que se pareciera la persona al personaje porque así también es más fácil hacerlo. Entonces, sí, yo me veo bastante reflejada en cómo era.

¿Qué consejo tienes para todo joven que quiera dedicarse a la interpretación?

No rendirse. Si tienes de verdad esas ganas y ese deseo, y esa sensación de “¡Buah! Tengo que hacerlo porque va a ser lo mío”, pues que no se rindan. Porque igual que un examen no determina tu inteligencia, un casting no determina cómo de buena actriz o mala actriz eres. Si tú sientes que te gusta de verdad como para querer dedicarte a esto, pues si te dicen que no, será un casting menos que hacer hasta llegar a la película que te va a tocar de verdad. Eso siempre lo dice mi madre. Si en un casting te dicen que no, pues estás más cerca de llegar al casting en el que te van a decir que sí. No rendirse, no hundirse, porque todo te ayuda a crecer. [Ríe] ◊

DESCONECTADOS

El impacto de pasar 48 horas separados del móvil

¿Imaginas estar 48 horas sin tu teléfono móvil? En un mundo en el que la tecnología es parte esencial de la vida cotidiana, permanecer dos días sin teléfono móvil puede parecer una tarea casi imposible.



ELISA MANERO

María Luis

Controlar el tiempo frente a las pantallas promueve las interacciones sociales más significativas con amigos, pareja y familia. Fortalece vínculos afectivos y mejora las habilidades sociales.

Sin embargo, este tipo de experimentos, por llamarlos de alguna manera, han demostrado ser reveladores y han conseguido poner de manifiesto la dependencia que se tiene de este tipo de dispositivos.

El uso del teléfono móvil ha crecido de manera exponencial en la última década. La mensajería instantánea, las redes sociales y el acceso constante a información han convertido a estos dispositivos en una especie de extensión de nuestra identidad. Para aquellos que han crecido en plena era digital, tan solo la idea de desconectarse por completo puede generar ansiedad o miedo a perderse algo importante (conocido como FOMO, "Fear of Missing Out"). Sin embargo, también ofrece la oportunidad de descubrir y experimentar otras formas de comunicación y entretenimiento.

Un experimento que doce alumnos del IES Los Sauces de Benavente (Zamora) y tres profesores estuvieron dispuestos a realizar. Y no durante tan solo dos días, sino durante una semana. En el proyecto, denominado "Desconectar para reconectar", este grupo de alumnos y profesores estuvieron una semana alejados de los teléfonos móviles y redes sociales para comprobar cómo afectaba a sus vidas y qué cambios se producen cuando se

dejan a un lado las nuevas tecnologías. A través de la cuenta de YouTube Interbenavente contaron su experiencia.

Según los alumnos, se sintieron aliviados por "no tener que estar pendientes de nadie" y "no tener que contestar a nadie". Sin embargo, afirmaron que lo más difícil fue el fin de semana: "tienes más tiempo libre y cuesta más, pero pensaba que me iba a resultar más duro", atestigua Valeria González, una de las alumnas.

Tal y como afirma Manuel Bello, psicólogo especializado en mindfulness, a través del periódico La Voz de Galicia, estar sin dispositivos es una habilidad que todos deberíamos cultivar, "incluso para tener la experiencia del aburrimiento, que puede ser muy desagradable, puede generar un sentimiento de falta, pero con el tiempo, poder sobrellevarlo nos trae una satisfacción propia de la plenitud de vivir el presente". Fernando Pena, psicólogo presidente de la Asociación Española de Psicología Sanitaria (Aepsis) destaca que la socialización es otro de los efectos positivos al hacer un descanso digital: "controlar el tiempo frente a las pantallas promueve las interacciones sociales más significativas con amigos, pareja y familia. Fortalece vínculos afectivos y mejora las habilidades sociales. La sobreexpo-

sición a las pantallas, especialmente en redes sociales, puede aumentar la ansiedad, depresión y debilitar la autoestima por comparación social".

Fernando Pena establece cuatro consejos para llevar a cabo esta "desconexión digital" de una manera plena y llevadera:

Observarse: analiza cómo usas tu dispositivo. Si tienes un 5% de batería y esto te genera ansiedad, quizá necesites una desconexión digital.

Avisa: si vas a hacer una desconexión, avisa a tus seres queridos y organiza las actividades que vayas a hacer ese día previamente.

Escoge un lugar: establece una estancia del hogar en la que no entran móviles, como tu habitación o la sala de estar.

Puedes establecer horarios en los que sí puedas utilizar un rato el teléfono móvil, principalmente si estar 24 horas sin móvil te genera demasiada angustia.

Tan solo el hecho de que pasar 48 horas sin teléfono móvil sea considerado un reto dice mucho de la sociedad actual. Aunque puede resultar difícil al principio, la experiencia demuestra que es posible desconectarse y que hacerlo puede traer grandes beneficios. Para muchos jóvenes, este tipo de experimentos no solo les permite darse cuenta de su dependencia tecnológica, sino también encontrar un equilibrio entre el mundo digital y el mundo real ^o.

Y tú, ¿te atreverías a intentarlo?

ME LO DIJO UN MEME

Los memes son una de las formas actuales de comunicación más populares. Permiten compartir ideas, emociones y, en todo caso, noticias o comentarios de la sociedad de una manera rápida y accesible.

PILAR DíEZ



Pablo Ribera

En Zaragoza, como en el resto de la comunidad aragonesa, los memes han notado un gran crecimiento, convirtiéndose en una herramienta muy popular para llegar a la juventud. Pero, ¿qué hay detrás de un meme?

EL SENSACIONALISMO EN LOS MEMES

Hay un componente en la comunicación que puede llegar a distorsionar la información, incluso en el mundo de los memes, esto es “el sensacionalismo”. Según la definición de la RAE, “supone crear una tendencia de sensación, emoción o impresión”. En muchos de los casos, sin llegar a pensar qué va a suponer en el aumento de la desinformación en nuestra sociedad.

ENTRE LA RISA Y LA INFLUENCIA

Las principales herramientas para la difusión de los memes son las redes sociales, en concreto, según un artículo de La Vanguardia, “la reina de los memes es Instagram”. Aunque X, antiguo Twitter, podría posicionarse en el segundo puesto.

Los memes tienen un enorme potencial para el entretenimiento e incluso para el mundo empresarial, encabezado por la cadena de comida rápida KFC, según un artículo de la Universidad Abierta de Cataluña. Pero también sirven para crear confusión o avivar muchos debates políticos y sociales. Esto puede jugar en contra porque es verdad que anima a la conversación entre la ciudadanía, pero teniendo en cuenta que cualquiera puede participar, llegando a hacer daño y confusión.

El mundo del entretenimiento es uno de los principales para los memes. Por ejemplo, ¿quién no conoce al niño de “Pue’ bueno... si no gomito...”? Gracias a este tronchante meme de Lucas, el niño protagonista, se conoce una pequeña localidad oscense, Santa-lercina. Este niño ha llegado a ser el epicentro de los premios del famoso Ceci Army, incluso ganando uno de éstos.

También hay que mencionar el bombo de memes que hubo en la temporada en la que Naiara y Juanjo estuvieron en el programa de Operación Triunfo. En este caso, los memes sí que ayudaron a reforzar la identidad aragonesa y difundir nuestra cultura.

EL PAPEL DE LA EDUCACIÓN DIGITAL

Por todo lo anterior, es muy importante que los jóvenes tengamos un pensamiento crítico hacia el mundo de los memes, sobre todo, los sensacionalistas. Os mostramos algunos de los elementos clave para poder navegar en este mar de memes.

- 1 Verificar la información:** antes de compartir un meme sospechoso, comprueba su veracidad.
- 2 Identifica su intención:** pregúntate si el meme busca informar, entretener o manipular.
- 3 Consulta fuentes confiables:** sobre todo en los casos de actualidad, los principales medios de comunicación podrán ayudarte a esclarecer tus dudas.
- 4 Desconfía de los extremos.**

“El humor es una herramienta muy poderosa, pero puede funcionar como arma de doble filo”

5 No compartas compulsivamente: antes de reenviar un meme, piénsatelo.

6 Fomenta entre tus colegas el pensamiento crítico.

En definitiva, los memes con componente sensacionalista están a la orden del día. En Zaragoza y nuestra comunidad en general toca todos los ámbitos, desde el entretenimiento hasta la influencia de la opinión pública y política. Aunque en algunos casos contribuyen a la desinformación, es una herramienta muy poderosa para llegar a los jóvenes de una manera más atractiva y visual.

El humor es una herramienta muy poderosa, pero puede funcionar como arma de doble filo; por ello, hace falta una educación digital. La próxima vez, antes de mandar un meme que te parezca raro o que te dé una sensación de que puede confundir a tus amigos, piensa si os va a hacer disfrutar del humor u os va a hacer caer en la dramática desinformación.

CAMBIO CLIMÁTICO *entre el drama y la comedia*

Imagina que la Tierra es un gran escenario y los humanos somos unos de sus actores y actrices (compartimos reparto con una biodiversidad extraordinaria de la que dependemos). La obra que estamos protagonizando se llama “Crisis Climática” y es una mezcla extraña de drama y comedia.

INFO JOVEN con la colaboración del **SERVICIO DE SOSTENIBILIDAD Y DESARROLLO ESTRATÉGICO**

Por un lado, el cambio climático amenaza con convertir el planeta en un lugar inhabitable (ese es el drama). Pero, por otro lado, nuestras acciones frente a él son a veces tan ridículamente absurdas que parece un show de humor ácido.

Así que prepárate para descubrir esta historia, donde el destino del planeta se debate entre la tragedia y la risa nerviosa.

ACTO 1 *El Gran Drama Climático*

El cambio climático es real y la culpa la tenemos los humanos: la quema de combustibles fósiles para obtener energía y movernos aumenta el efecto invernadero y causa un calentamiento global que modifica el clima. Aquí algunos de los momentos más dramáticos de nuestra obra:

- La temperatura global ha aumentado.

- Las olas de calor convierten las ciudades en hornos gigantes.
- Los fenómenos meteorológicos extremos son cada vez más frecuentes e intensos.
- ¡Los glaciares se derriten!
- El nivel del mar sube y las zonas costeras podrían desaparecer bajo el agua. Una pésima noticia si vives cerca de la costa y no eres un pez.

- Por si no tenían bastante con la destrucción de sus hábitats, a la fauna y a la flora (la biodiversidad) les cuesta adaptarse a ese cambio tan rápido.
- Los incendios forestales alcanzan dimensiones que no conocíamos.
- Todo lo anterior incide en la economía, la producción de alimentos, las migraciones climáticas...
- Todo ello es malo para nuestra salud. Sobre todo, para la de las personas, grupos y comunidades más vulnerables, y nos genera ecoansiedad.

El planeta nos está enviando señales claras de que algo anda mal. Y aquí es donde la historia da un giro inesperado...

ACTO 2

Humanos, los Reyes de la Comedia Involuntaria

Si el cambio climático fuera una película, en este punto veríamos a los protagonistas tomando medidas urgentes para salvar el planeta. Pero lo que realmente hacemos a veces parece una broma. Algunas de nuestras reacciones más absurdas incluyen:

1 Negar la realidad

2 Soluciones ridículas

Algunas empresas intentan parecer ecológicas, pero fallan estrepitosamente. Hacen greenwashing: vender agua en botellas de plástico con la etiqueta eco-friendly. O

anunciar que son verdes mientras su negocio son los combustibles fósiles. O plantear un tecnooptimismo imposible.

3 Promesas vacías

Cuidado con el retardismo: retrasar las soluciones hasta que sea demasiado tarde. Hay que proyectarse a entonces, pero empezando a actuar ahora, hoy, con acciones climáticas concretas, potentes, tangibles y útiles.

4 Seguir con la fiesta como si nada

Mientras la ciencia advierte que estamos en crisis, seguimos quemando petróleo, carbón y gas, comprando más cosas de las que necesitamos, destruyendo ecosistemas y produciendo toneladas de basura. A veces culpabilizándonos a nivel individual, lo que nos genera más ecoansiedad.

las emisiones y protejan la vida de las personas de los riesgos climáticos.

- A nivel más individual, algunos ejemplos: camina, usa bicicleta o transporte público. Viajar menos en avión, buscando alternativas como el tren.
- Consumir menos y con inteligencia. Consumiendo más alimentos vegetales, menos animales, y siempre que sea posible de proximidad y temporada.
- Ahorrar energía.

- Aprovechar emociones activas, que nos animen a la acción, como la rabia, frente a otras más pasivas y paralizantes. Usar el humor como herramienta. Es lo que hacen Climabar en Instagram.

El cambio climático es un desafío del presente y la buena noticia es que aún podemos hacer algo. La pregunta es: ¿vamos a seguir con este drama absurdo o reescribiremos el guion para tener un futuro justo, ecológico y solidario? ◦

ACTO 3

¿Final Trágico o Cambio de Guion?

Aquí viene la parte más importante de la historia: el final aún no está escrito. Hay mucho que hacer, hay esperanza y aún tenemos tiempo para cambiar el rumbo.

¿Qué podemos hacer?

- Ser activista y hablar de ello.
- Exigir a nuestros representantes políticos y a las empresas que actúen ya y pongan en marcha políticas, públicas y privadas, locales, que actúen frente a la emergencia climática, reduzcan

Cuando el cierzo descansa: el drama silencioso del

KITESURF

en Aragón



Javier Ríos

El sol castiga la llanura aragonesa con una intensidad despiadada.

ALEJANDRO ALCARAZ

El cielo ha amanecido desnudo sobre el Mar de Aragón, que se erige imponente bajo los pies de los *riders* o *kitesurfistas* que navegan y se elevan aferrados a sus arneses como ángeles celestiales. Las pocas nubes que se atreven a surcar el paraje se alejan

inmediatamente a gran velocidad, sin pararse ni dudar en su coordinado movimiento.

Las cometas dibujan sus sombras sobre el intenso azul del agua. Los colores chillones de las mismas se zarandean y surcan el cielo

movidas por una fuerza que ruga como nunca: el cierzo aragonés. Las aguas se mecen a su antojo, y el sol impregna de brillo chispeante los surcos de espuma blanca que trazan las tablas de *kitesurf* al recorrer la superficie del embalse de Caspe como si de una danza se tratara.

El cierzo, el mayor enemigo del aragonés, no tiene piedad ni la conoce. Sin embargo, no siempre es así. Para los *kitesurferistas*, el cierzo es pura adrenalina. Sin él, son simples humanos con una tabla bajo el brazo y una cometa que no se infla ni aunque le recen a Eolo.

Pero, ¿qué pasa cuando el cierzo decide tomarse un día libre? Ahí empieza el verdadero drama. Es el apocalipsis de las cometas, la tragedia del agua inmóvil.

SI EL CIERZO SE TOMA UN RESPIRO, LOS KITESURFISTAS UNA SIESTA

El cierzo: ese viento indomable que en Zaragoza vuela paraguas, destroza peinados y convierte un paseo inofensivo en una batalla contra fuerzas invisibles. Todo aragonés lo da por hecho, lo teme y sabe que no hay más remedio que aguantar su presencia. Alcanza los 135 km/h. Frío y helado en invierno, inhumano y abrasador en verano. Pero, aunque la mayoría de los mortales lo maldicen, hay quienes lo veneran como a un dios caprichoso: los *kitesurfistas*.

El *kitesurf*, *kiteboarding*, *flysurfin*... o incluso "*tablacometa*", ha encontrado en Aragón un escenario privilegiado, y se trata de un deporte que consiste en el uso de una cometa de tracción que tira del

deportista, permitiendo deslizarse sobre el agua mediante una tabla.

Sin viento, las velas permanecen en el suelo, inertes, mientras los *kitesurfistas*, con mirada perdida, esperan un milagro. Se escudriña el horizonte en busca de un sople de esperanza, y los más optimistas siguen aferrados a sus arneses con la fe de que, en cualquier momento, la situación cambiará.

ARAGÓN, MECA DEL KITESURF EN ESPAÑA

El Club Kitesurf La Loteta es testigo frecuente de estos momentos. Con más de 260 socios, es el epicentro de la comunidad kite en Aragón. Durante los días de calma, no falta el humor sarcástico sobre la "maldición del viento ausente", mientras algunos consideran la inevitable idea de cambiar el *kite* por el *paddlesurf*, aunque sea por un día.

En Aragón hay varias escuelas especializadas, como Tracción Kite, Aragón Viento, La Loteta Sports y Zeta Surf. Estos centros enseñan a los nuevos *riders* cómo manejar la cometa, entender el viento y evitar aterrizajes forzosos demasiado dolorosos. Aunque cualquier *kitesurfista* veterano dirá que parte del aprendizaje implica recibir unas cuantas "leches" y beber más agua del embalse de la que uno quisiera.

"Tenemos más de 150 días de viento navegable al año, con más de 20 km/h. Tantos días navegables como en Tarifa o en Fuerteventura", asegura la Junta Directiva del Club Kitesurf La Loteta, que celebra el Cierzo Festival. En su última edición, el festival contó

con rachas de viento superiores a los 65 km/h, permitiendo a los participantes realizar piruetas y acrobacias impresionantes.

Sin embargo, la naturaleza es caprichosa, y no siempre se puede contar con condiciones ideales.

Más allá de la frustración, el vínculo entre los *riders* sigue intacto. "Al final, este deporte también es comunidad. Si no hay viento, nos quedamos en la orilla, charlamos, compartimos experiencias y esperamos juntos. Es parte del juego", concluye la Junta.

El *kitesurf* en Aragón es así: un deporte de altas expectativas y frecuentes desilusiones, en el que cada jornada de viento se celebra como un milagro. Los más optimistas hinchan la cometa de todos modos, convencidos de que "en cualquier momento arranca". Porque cuando el cierzo finalmente sopla y las cometas surcan el cielo, todo el drama queda atrás, y el *kitesurfista* olvida de inmediato todas las veces que el viento le ha fallado.

Hasta la próxima vez °

Tenemos más de 150 días de viento navegable al año, con más de 20 km/h. Tantos días navegables como en Tarifa o en Fuerteventura

DOPAMINA

Y la nutrición consciente

La sabiduría popular no suele equivocarse y el dicho "somos lo que comemos" cobra más sentido cuando exploramos el impacto que nuestros hábitos alimenticios pueden llegar a tener en nuestra salud mental y emocional.

CLARA ESTEBAN

Yes que, no se trata solo de nutrir el cuerpo, sino de darle al cerebro los ingredientes más adecuados para su correcto funcionamiento.

Un plato equilibrado no solo se traduce en energía física, sino también en estabilidad emocional, mayor concentración y un mejor manejo del estrés.

Muchos de estos alimentos que consumimos diariamente, pueden ayudarnos a incrementar los niveles de dopamina en nuestro cuerpo, también conocida como la "hormona de la felicidad".

Pero, así como en una película bien escrita hay giros inesperados, en nuestra alimentación hay elecciones que pueden favorecer la producción de esta hormona... y otras que pueden sabotearla. Ha-

blamos con Susana Roy Rojano, dietista nutricionista, para que nos explique más en detalle qué es la dopamina y, cómo esta se relaciona con nuestra alimentación y nuestro bienestar emocional.

DOPAMINA, ¿CUÁNTA MÁS MEJOR?

Como explica Susana Roy, la dopamina es un neurotransmisor que regula nuestra motivación y deseo, funcionando como un sistema de recompensa natural. Sin embargo, señala que, aunque su papel es crucial, mantener niveles excesivamente altos de dopamina puede ser perjudicial, contribuyendo a trastornos como la psicosis o la esquizofrenia.

La clave, por tanto, no está en disminuir su producción sin control, sino en fomentar su equilibrio

mediante una alimentación adecuada y hábitos saludables. Más no siempre es mejor; un cerebro sano necesita estabilidad más que picos descontrolados.

ALIMENTOS QUE POTENCIAN EL EQUILIBRIO EMOCIONAL Y EL BIENESTAR FÍSICO

Es importante incluir proteínas ricas en tirosina, antioxidantes y grasas saludables en nuestra dieta, apunta la nutricionista. Carnes magras, pescado azul, huevos, legumbres y frutos secos encabezan la lista de alimentos que favorecen la producción de dopamina, mientras que las frutas y verduras ricas en antioxidantes protegen nuestro cerebro del estrés oxidativo.

Una dieta equilibrada no solo nos aporta bienestar emocional,

“Entender que nuestra dieta moldea nuestro bienestar es el primer paso hacia una vida más plena y consciente.”

sino que también mejora nuestra memoria, atención y capacidad de concentración. Comer bien es, en definitiva, invertir en nuestra mejor versión.

ENEMIGOS SILENCIOSOS: ALIMENTOS QUE SABOTEAN NUESTRA DOPAMINA

Si bien hay alimentos que nos ayudan a sentirnos mejor, también existen aquellos que, bajo una falsa promesa de placer instantáneo, terminan jugando en nuestra contra a largo plazo.

Roy nos advierte sobre el impacto negativo del alcohol, el azúcar refinado y la cafeína en nuestra producción de dopamina. Estos pueden provocar subidas rápidas de energía seguidas de caídas abruptas que nos dejan aún más bajos de ánimo, generando un círculo vicioso de fatiga y antojos constantes.

HÁBITOS SALUDABLES PARA POTENCIAR LA DOPAMINA

No todo está en lo que comemos, sino en cómo lo hacemos.

Roy enfatiza que el ejercicio, la meditación y hasta la música pueden potenciar la producción de dopamina de manera natural. Hacer actividad física regularmente no solo mejora nuestra salud cardiovascular, sino que también estimula la liberación de

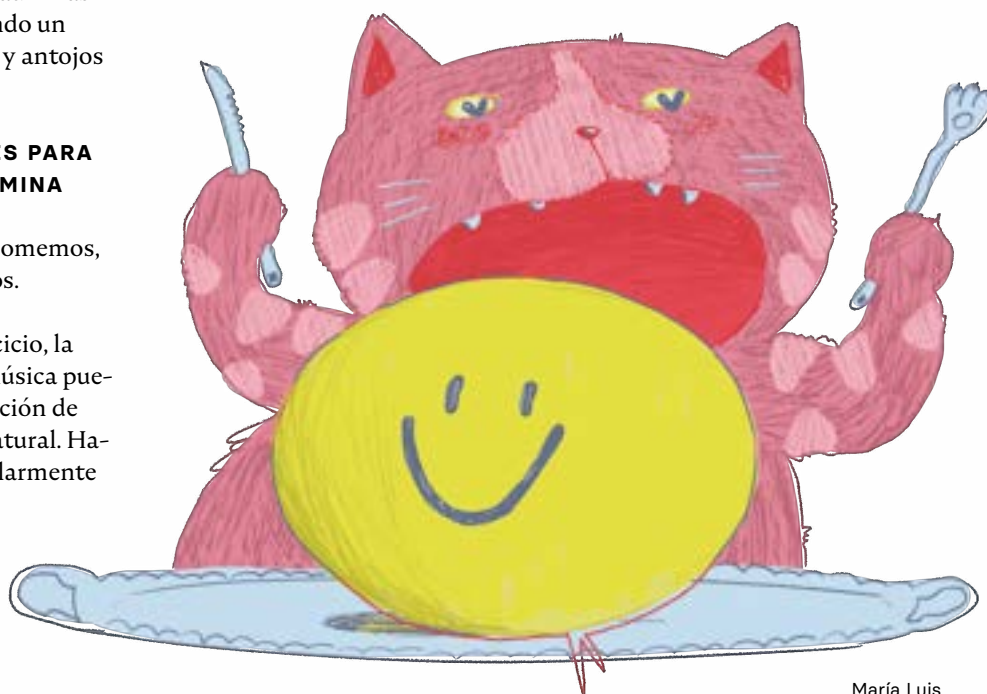
neurotransmisores relacionados con la felicidad. Tal y como insiste la nutricionista, es importante moverse, descansar bien, reducir el estrés y rodearse de un entorno social saludable.

Del mismo modo, no solo es necesario eliminar el consumo de sustancias tóxicas y ultraprocesados que intentan vendernos una imagen de felicidad instantánea. También es esencial aprender a controlar aquellos procesos sociales que pueden llegar a convertirse en adicciones, como por ejemplo la dependencia emocional que producen las redes sociales; ya que está demostrado que pueden engancharnos a esos chutes de dopamina que generan, apunta Roy.

En otras palabras, nuestro bienestar no depende únicamente de los alimentos

que consumimos, sino de mantener un estilo de vida integral.

En un mundo en el que el ritmo acelerado nos empuja hacia soluciones rápidas y ultraprocesadas, entender que nuestra dieta moldea nuestro bienestar es el primer paso hacia una vida más plena y consciente. La relación entre alimentación y felicidad puede ser más estrecha de lo que imaginamos y, al final, cada elección en nuestro plato es una decisión sobre cómo queremos sentirnos. Nutrirnos correctamente, optando por alimentos que potencien la dopamina de una forma equilibrada, y adoptando hábitos saludables, nos permitirá marcar los límites de nuestro propio bienestar. Y tú, ¿ya has empezado el cambio hacia una nutrición más consciente? ◦



Vivencias compartidas

En ocasiones, por estudios, trabajo o circunstancias de la vida, nos toca compartir piso. Esto puede ser una odisea llena de drama o de comedia, pero una cosa es segura: al final de vuestra estancia habréis vivido experiencias cómicas, surrealistas, desagradables o alguna de esas que quitan el hipo.

CHEMA HURTADO

En esta ocasión hemos preguntado a supervivientes de pisos compartidos anécdotas que parecen sacadas desde de una *sitcom* hasta de la peor de las pesadillas.

LADRONES DE MOBILIARIO

Jesús: “Durante mi estancia en Alemania estuve en una residencia de estudiantes. En Alemania les gusta la moqueta y yo tenía una en el cuarto. Pero daba mucho asco. Había una cantidad de fluidos: había manchas de varios colores, marrón, naranja, blanco... Yo no sé la cantidad de gérmenes que debía haber en esa moqueta con la que tuve que convivir. Hablé con los de la residencia y tardaron dos

meses en venir a quitarla. Ese día le pedí a un compañero que me guardara las cosas pequeñas en su cuarto, pero los colchones no cabían.

Yo tenía dos colchones. Porque uno de los colchones estaba también muy sucio. Como parecían una hoja de papel (eran muy finitos) decidí pedir otro. Y puse el sucio debajo y el nuevo que me acababan de dar lo puse arriba. Así tenía un colchón más mullido y la parte limpia era en la que dormía.

Al sacar los colchones del cuarto no sé por qué cambié el orden. Puse el sucio arriba y el limpio debajo. No sé, no pensé en nada, simplemente lo cambié. Y a lo

que volví de mis clases, uno de mis compañeros de residencia **me había robado uno de los dos colchones**. Lo bueno es que me robaron el sucio. Y al final me quedé el limpio. Le volví a hablar al chico que llevaba todas las gestiones de la residencia, le dije que me habían robado el colchón y me dio otro”.

VECINOS INVASORES

Nerea: “Una amiga y yo encontramos un piso bien acomodado cerca del Campus San Francisco. Al llegar, notamos que estaba sucio, con pelusas y polvo por todos lados, pero lo limpiamos como pudimos. A las semanas, se cayó la primera tabla de madera de la

El verdadero problema vino después, cuando mi compañera encontró unos bichos en su escritorio el día de antes de un examen parcial. Los intentamos eliminar con insecticida, pero seguían apareciendo. **Avisamos a la casera, pero su respuesta fue que estaba en la playa, que no podía atendernos y que echáramos más insecticida.**

cocina, pero sin mayor daño. El frío que hacía en el piso tampoco ayudó, sin llegar a los 19 grados en todo el invierno.

El verdadero problema vino después, cuando mi compañera encontró unos bichos en su escritorio el día de antes de un examen parcial. Los intentamos eliminar con insecticida, pero seguían apareciendo. Avisamos

a la casera, pero su respuesta fue que estaba en la playa, que no podía atendernos y que echáramos más insecticida. Al poco tiempo, los **bichos invadieron toda la habitación:** en el techo, la mesa, el suelo... por todas partes y cada vez más grandes.

Fuimos a una tienda especializada y descubrimos que era carcoma dentada. Aunque la ca-

sera nos ignoró, 24 días después de iniciar el problema un casero vino a ver el piso, pero no resolvió nada. Unos días después, la casera se interesó por primera vez, pero solo nos dijo que matáramos los bichos como en cualquier casa, que ella no podía ayudar porque estaba en la playa otra vez. La situación no mejoró, y dos meses después de comenzar esta pesadilla



Pablo Ríbera

"Cuando fui a Estados Unidos me quedé en la típica casa americana que tenía dos plantas. Vivía con otra española, con tres personas de Montenegro, con una chica de Ecuador y con un tailandés llamado Joshua".

abandonamos el piso, entregando las llaves a la inmobiliaria y sin volver a saber nada de la casera".

ESPAÑOLES POR NORUEGA

Andrea: "Esto me pasó mientras estaba de Erasmus en Noruega. Nada más llegar, me informaron de que tenía que estar confinada dos semanas porque había dado positivo en Covid. Obviamente, no podía ni entrar a la casa compartida ni nada, así que me vi obligada a pasar 14 días en un apartamento, sin poder ver a nadie ni salir a explorar. Vaya manera de empezar un Erasmus, ¿eh?"

Al dar negativo pude mudarme a la casa compartida donde iba a vivir con otros estudiantes. Al llegar, me recibió una chica que vivía en el piso y su novio. Y claro, al principio la conversación fluyó en inglés. Fue algo así como: "Hi, how are you?", "How was the trip?", todo muy normal.

A los quince minutos de estar hablando me preguntaron de dónde era. Al responder "España" **el chico soltó un "¡H***ia p**a!" con un acento gallego** tan marcado que me quedé en shock por un segundo. Mientras tanto, la chica, que resultó ser de Madrid, también se estaba riendo a todo pulmón.

Después de ese ratito de risas, nos hicimos muy amigos, y compartimos muchas experiencias viviendo juntos en Noruega".

MI COMPAÑERO ES LA REENCARNACIÓN DE JESUCRISTO

Lucía: "Cuando fui a Estados Unidos me quedé en la típica casa americana que tenía dos plantas. Vivía con otra española, con tres personas de Montenegro, con una chica de Ecuador y con un tailandés llamado Joshua. Aunque nosotros estábamos solo por el verano, Joshua estaba ahí todo el año, porque vivía y trabajaba allí. Con él teníamos un trato formal de convivir, de saludarte en la cocina y ya.

Una noche estábamos cenando todos en el porche de fuera y la conversación empezó a ir sobre si creíamos en las energías, el horóscopo o en la reencarnación, y ahí es cuando la cosa se puso rara. Él dijo súper convencido, que creía absolutamente en la reencarnación, porque decía haber tenido otras vidas en el pasado y sabía que iba a tener otras vidas en el futuro.

Fue entonces cuando dijo que él tenía claro que era la reencarna-

ción de alguien que en el pasado fue muy importante y nos hizo adivinar quién creíamos que era. Nosotros empezamos a decir nombres al azar de personas importantes: emperadores, reyes, presidentes... Él decía que nos equivocábamos, que era alguien que tenía que ver con la religión, y que es como si fuera un dios. No lo adivinamos, dijo que empezaba por J, hasta que ya dijo Jesús. Nos quedamos todos sin saber qué decir ni hacer, tampoco íbamos a reírnos en su cara, porque él estaba súper convencido. **Nacido en Tailandia, viviendo en Nueva Jersey, Estados Unidos, Joshua pensaba que era la viva imagen y reencarnación de Jesucristo"** ◦



De la idea a la realidad

Emprender en Zaragoza es una aventura llena de desafíos, aprendizajes y, sobre todo, grandes historias.

PILAR DÍEZ

Charlamos con Luis Rodelar y Sergio Sarria, dos de los tres fundadores de Noona. Estos dos, junto a Laura Falces, han sabido abrirse camino en el mundo emprendedor de Zaragoza con esfuerzo, creatividad y mucho ingenio. Nos cuentan su experiencia, desde las primeras ideas hasta los obstáculos que han tenido que superar, además de algunas anécdotas que reflejan lo que realmente significa emprender en esta ciudad. Si

alguna vez has pensado en lanzar tu propio proyecto, esta conversación te dará la dosis perfecta para que empieces tu aventura. ¿Estás list@?

¿Podéis contarnos un poco sobre vuestro proyecto?

Claro, nuestro proyecto es una startup de moda infantil basada en la economía circular. La idea es que los padres puedan intercambiar la ropa de sus hijos a medida

NOONA

La ciudad está en crecimiento y, aunque no tiene el tamaño de Madrid o Barcelona, tiene un ecosistema emprendedor en expansión. Con un enfoque adecuado, hay muchas oportunidades.



que crecen, de manera asequible y sostenible.

Nació al ver lo rápido que los niños crecen y cómo la ropa queda en buen estado, pero sin uso. Queríamos una solución práctica, económica y ecológica. Así surgió nuestro sistema de suscripción e intercambio.

¿Qué os motivó a emprender en Zaragoza en lugar de en otra ciudad o país?

Elegimos Zaragoza porque, además de ser nuestra ciudad, vimos que tenía un buen entorno emprendedor en crecimiento. Hay apoyo a startups, eventos y una comunidad que impulsa nuevas ideas.

Antes de lanzaros, ¿cómo imaginabais el proceso de emprender?

Antes de empezar, imaginábamos que emprender sería un proceso desafiante, pero no pensábamos que tanto. Al no tener hijos, hubo una gran curva de aprendizaje sobre las necesidades reales de las familias.

La realidad ha sido muy diferente. Nos encontramos con retos que no esperábamos: logística, gestión de stock, comunicación con clientes, y muchos detalles que solo se aprenden con la experiencia.

Aun así, ha sido un viaje increíble. Hemos crecido mucho a nivel profesional y aprendido más de lo que imaginábamos.

Descubrimos que ciertas zonas tenían más demanda que otras, y eso nos ayudó a enfocar mejor nuestro esfuerzo.

¿Cuáles han sido los mayores desafíos que habéis encontrado al emprender en Zaragoza?

Uno de los mayores desafíos fue identificar las zonas de Zaragoza con más crecimiento de niños. No bastaba con lanzar el servicio, necesitábamos saber dónde estaban realmente las familias que podían beneficiarse.

Analizamos datos, visitamos barrios y hablamos con padres para entender mejor sus necesidades. Descubrimos que ciertas zonas tenían más demanda que otras, y eso nos ayudó a enfocar mejor nuestro esfuerzo.

¿Qué os ha sorprendido más del mundo del emprendedor en Zaragoza?

Nos ha sorprendido lo familiar y cercano que es el ecosistema emprendedor en Zaragoza. Hay una comunidad de emprendedores que se apoya mutuamente y algunos movimientos muy

interesantes que impulsan nuevos proyectos.

Sin embargo, siendo una ciudad grande, creemos que podría haber más movimiento. A veces da la sensación de que falta más visibilidad, eventos o redes de contacto para ayudar a las startups a crecer más rápido.

¿Habéis recibido apoyo o ayudas de organismos locales?

Sí, hemos recibido apoyo valioso. Zebra Ventures fue fundamental en la creación de la startup. Nos ofrecieron asesoría y guía para estructurar el negocio y entender mejor el ecosistema emprendedor.

También Zaragoza Joven nos ayudó mucho con todo lo relacionado con el tema legal. Nos orientaron sobre la normativa y trámites necesarios para poner en marcha el proyecto.

¿Qué recursos o programas pensáis que faltan en Zaragoza para que los jóvenes emprendedores tengan más facilidades?

En Zaragoza, creo que faltan más recursos públicos que faciliten el emprendimiento, especialmente aquellos que conecten los servicios existentes. Hay programas e

incubadoras, pero aún no hay una red sólida que integre todos esos recursos en un solo lugar, para que los emprendedores puedan acceder fácilmente a asesoramiento, financiación y formación.

Aunque existen servicios privados muy interesantes, como Zebra Ventures o La Terminal, que brindan apoyo en la creación de startups, sería ideal que tanto los recursos públicos como los privados se integraran de manera más accesible. Esto permitiría a los emprendedores aprovechar al máximo todas las oportunidades disponibles y fomentar un ecosistema más fuerte.

¿Habéis encontrado una comunidad de emprendedores en la ciudad con la que compartir experiencias o apoyo?

Sí, hemos encontrado una comunidad de emprendedores muy activa en Zaragoza. Zebra Ventures y Impact Hub han sido claves para conectar con otros emprendedores y compartir experiencias. Además, hemos colaborado mucho con otras startups en crecimiento, lo que nos ha permitido aprender, intercambiar ideas y apoyarnos mutuamente.

Emprender es una montaña rusa de emociones. ¿Podéis contarnos alguna anécdota graciosa y otra dramática que hayáis vivido en este camino?

¡Totalmente! Emprender es una montaña rusa de emociones. Una anécdota graciosa es que, al principio, nuestras casas parecían tiendas de ropa. Siempre teníamos montones de ropa de

Hablar abiertamente sobre los problemas y las dudas nos ha permitido enfrentar los retos juntos. Y, por supuesto, el buen rollo.

bebé por todos los armarios, en el salón, incluso en el pasillo.

La dramática fue cuando fuimos al South Summit en Madrid. Al llegar, nos dimos cuenta de que, si pudiéramos volver atrás, habríamos hecho muchas cosas de manera diferente.

No teníamos todo tan claro como pensábamos y, al principio, nos sentimos un poco perdidos. Pero, a pesar de todo, fue una experiencia increíble, ya que conocimos a personas clave e hicimos contactos muy interesantes.

¿Cómo gestionáis el estrés y la incertidumbre que conlleva emprender?

La gestión del estrés y la incertidumbre es clave al emprender. Para nosotros, el deporte ha sido fundamental. Nos ayuda a desconectar, liberar tensiones y mantenernos enfocados. También la sinceridad entre el equipo ha sido esencial.

Hablar abiertamente sobre los problemas y las dudas nos ha permitido enfrentar los retos juntos. Y, por supuesto, el buen rollo. Mantener una actitud positiva y disfrutar del proceso, incluso cuando las cosas se complican, es lo que nos ha ayudado a seguir adelante.

Si tuvierais que describir vuestra experiencia con una película o serie, ¿cuál sería y por qué?

Si tuviéramos que describir nuestra experiencia con una película, diríamos que sería Jurassic Park. Al principio, todo parecía emocionante y lleno de posibilidades, pero rápidamente nos dimos cuenta de que gestionar un negocio es como estar rodeados de dinosaurios: hay momentos impredecibles, desafíos inesperados y, a veces, el caos.

Sin embargo, como en la película, la clave está en adaptarse y aprender a manejar lo que tienes.

¿Qué le diríais a un joven que está pensando en emprender en Zaragoza, pero no sabe por dónde empezar?

La ciudad tiene un ecosistema en crecimiento, con recursos como Zaragoza Activa, Zebra Ventures y Impact Hub. Empieza investigando y conectando con otras startups.

No tengas miedo de hablar con otros emprendedores, la mayoría está dispuesta a compartir su experiencia. Cada conversación es una oportunidad de aprender y generar conexiones valiosas.

¿Pensáis que emprender en Zaragoza es rentable?

La ciudad está en crecimiento y, aunque no tiene el tamaño de Madrid o Barcelona, tiene un ecosistema emprendedor en expansión. Con un enfoque adecuado, hay muchas oportunidades.

¿Con vuestra experiencia, os lanzaríais de nuevo a emprender en otra idea?

¡Sin duda! Aunque emprender es un reto, también es una experiencia increíblemente enriquecedora. Con todo lo aprendido, nos lanzaríamos de nuevo, pero con más conocimiento y una visión más clara. 🍷

PROGRAMA

Z16

**Experiencias únicas
en Zaragoza**

ELISA MANERO

El Programa Z16 es una iniciativa del Servicio de Juventud del Ayuntamiento de Zaragoza diseñada para ofrecer a los jóvenes de 16 años una oportunidad única de conocer y disfrutar de la ciudad a través de actividades de ocio, cultura y deporte, completamente gratuitas.

Este programa se gestiona a través de una aplicación móvil de libre descarga, facilitando el acceso a múltiples experiencias sin coste alguno. Desde el 1 de enero hasta el 31 de diciembre del año en el que cumplan los 16 años, los jóvenes de Zaragoza tienen acceso a multitud de actividades totalmente gratuitas. A través de este tipo de eventos se impulsa el sentido de comunidad entre los jóvenes, haciéndolos partícipes de actividades únicas, además de animarles a explorar la oferta cultural de la capital aragonesa.

Cada joven que cumpla 16 años en el año natural tiene derecho a participar en el programa, siempre y cuando cumpla al menos uno de estos dos requisitos: estar empadronado en la ciudad de Zaragoza y/o estudiar en un centro educativo de la ciudad. Una vez registrado en la aplicación móvil Z16, el Servicio de Juventud de Zaragoza necesita comprobar que cumples los requisitos de participación, por lo que debes validar tu registro. Para ello, tienes dos opciones: a través de la aplicación móvil, continuando con el proceso al descargar la app o presencialmente en Info Joven, una Zona



Joven o en la Zona Joven Escolar de tu centro educativo, con tu documento identificativo, y finalizar así tu inscripción en el programa.

A través de la app, los usuarios pueden elegir entre distintas actividades, que abarcan desde visitas a museos, espectáculos teatrales y conciertos, hasta experiencias deportivas y recreativas. El número de actividades disponibles es de 16, aunque aquellos que se convierten en embajadores del programa pueden disfrutar de hasta 32 actividades. Para convertirte en Embajador de Z16, debes rellenar un formulario que se encuentra en su página web.

Desde el Servicio de Juventud se pondrán en contacto contigo para nombrarte en un Evento de Embajadores, donde te darán un kit de bienvenida.

La labor de un embajador no se limita únicamente a disfrutar del programa, sino que implica ser un agente activo en la difusión del mismo. Su tarea principal es motivar a otros jóvenes a inscribirse y aprovechar las oportunidades que ofrece. Además, los embajadores tienen acceso a eventos exclusivos y forman parte de una comunidad de jóvenes con intereses comunes, fomentando así la socialización y el aprendizaje.



Para entender mejor el impacto del Programa Z16, hemos hablado con Adrián Lausín, un joven que participó como embajador del programa durante 2024. Desde que se enteró de la existencia del programa, tuvo claro que quería participar involucrándose en su difusión, lo que le permitió disfrutar de hasta un máximo de 32 actividades.

¿CÓMO TE ENTERASTE DEL PROGRAMA Z16?

"Vinieron a mi colegio a explicarlo y también me enteré a través de amigos que ya conocían el programa". La difusión en los centros educativos y el boca a boca entre los jóvenes son fundamentales para dar a conocer esta iniciativa.

¿CUÁLES ERAN TUS LABORES COMO EMBAJADOR?

"Mi misión era animar a que otros chavales de 16 años se apuntaran y aprovecharan esta oportunidad". Ser embajador del programa implica convertirse en un promotor activo, incentivando la participación y compartiendo la experiencia con otros jóvenes.

¿QUÉ SIGNIFICÓ PARA TI Z16?

"Fue una experiencia inolvidable donde disfruté mucho y conocí a mucha gente". Más allá de las actividades en sí, el programa permite socializar y crear nuevas amistades, ampliando la visión de la ciudad y su oferta cultural.

¿RECOMENDARÍAS Z16 A OTROS JÓVENES?

"Sí, se aprende mucho y es una manera de saber relacionarte y descubrir Zaragoza". Según Adrián, el programa no solo proporciona entretenimiento, sino que también fomenta el crecimiento personal y la integración en el entorno urbano.

¿CREES QUE EL NÚMERO DE ACTIVIDADES ES ADECUADO?

"Sí, pero a mí me supo a poco, ya que quería haberlo aprovechado más años". Aunque la oferta es amplia, algunos participantes desearían poder acceder al programa más allá de los 16 años.

Las actividades se dividen en dos grupos: actividades rojas y activi-

dades azules. En las rojas solo se puede realizar un canjeo durante el año: entrada gratuita supervisión al Parque de Atracciones, Acuario, una entrada para las piscinas, entrada a las playas de Zaragoza, entrada a un partido de baloncesto y un evento destacado y fiestas Z16. Del bloque azul se puede realizar más de un canjeo: descubre tu ciudad (paseos y rutas), actividades medioambientales, entrada a museos y salas de exposiciones, conciertos, largometrajes, cortos, documentales, danza y espectáculos, obras de teatro, zona de ocio (escape rooms, paintball, etc.), talleres y cursos, medios de comunicación y deportes.

Isabella Escoto es otra usuaria del programa que fue, igual que Adrián, embajadora el año pasado. Isabella es una joven con gran interés por la cultura, y encontró en Z16 la oportunidad perfecta para explorar sus pasiones, mediante, por ejemplo, visitas al museo Pablo Gargallo de Zaragoza.

¿PUDISTE DISFRUTAR DE TODAS LAS ACTIVIDADES?



En 2023 el programa cultural contó con la participación de 3.995 jóvenes de 16 años.

"No llegué a usar todas las actividades, solo fui a 16, porque aproveché muy mal el verano. Creía que me daría tiempo a hacerlas, y no, son un montón", afirma entre risas. A pesar de la gran cantidad de opciones que ofrece el programa Z16, no siempre es posible aprovecharlas al 100%.

Isabella destaca de entre las actividades propuestas, los museos, en especial el museo Pablo Gargallo, ya que fue la primera actividad a la que acudió y en la que se hizo embajadora, donde vivió un momento "muy emotivo". Además, ir al parque de atracciones también fue una de sus actividades favoritas, donde se organizó una fiesta con un montón de personas de Z16.

La actividad de final de año fue un evento que tampoco olvidará, pues se reunió en una cena con

todos los amigos que había hecho a lo largo del año con el programa.

¿ES RECOMENDABLE EL PROGRAMA Z16?

Sin duda, el Programa Z16 es una excelente oportunidad para que los jóvenes exploren Zaragoza, descubran nuevas aficiones y se relacionen con otras personas de su edad. El hecho de que sea gratis y su facilidad de acceso lo convierten en una propuesta atractiva y accesible para todos los adolescentes zaragozanos que cumplen 16 años. Además, la posibilidad de ser embajador del programa permite a algunos participantes profundizar todavía más en la experiencia, convirtiéndose en referentes para otros jóvenes.

Según el Ayuntamiento de Zaragoza, en 2023 el programa cultural contó con la participación de

3.995 jóvenes de 16 años, lo que representa más de la mitad de su público objetivo. Entre las opciones más demandadas ese año destacan el Parque de Atracciones (969 entradas), el Acuario (534) y las piscinas municipales (296). Hubo 236 embajadores que jugaron un papel importante a la hora de publicitar el programa.

El programa no solo busca entretener, sino también educar y concienciar a los jóvenes sobre la importancia de la cultura o el deporte. Gracias a Z16, muchos zaragozanos descubren pasiones que antes desconocían y exploran facetas de su ciudad que, de otro modo, podrían haber pasado desapercibidas. Si tienes 16 años y vives en Zaragoza, no dudes en descargar la app de Z16 y empezar a disfrutar de todo lo que la capital aragonesa tiene para ofrecerte.

El verano en que me prohibieron reír

Sobre la
risa como
elemento de
supervivencia

LUCÍA VILLALVA

“Aquel día todo salió tan mal que nos dio la risa. Y ahora no recuerdo nada de lo que salió mal. Solo la risa.”

Fue un verano en Galicia cuando un niño me atropelló con su canoa mientras yo hacía windsurf. Recuerdo el “crack” perfectamente. Quedarme blanca. Temer por haberme roto el cuerpo en dos. Caí de la tabla y me arrastré como pude hacia la orilla. Todo muy dramático, como en un episodio de *Los Vigilantes de la Playa*. Esa misma mañana me llevaron al médico y me dijo que tenía una costilla fracturada. No era grave, pero necesitaba reposo absoluto. Prohibido moverme, y lo más impactante: PROHIBIDO REÍRME. El movimiento de la caja

torácica al reír hacía peligrar mi recuperación. Me dio la risa por lo surrealista de la prescripción y ahí vi que era sensata; al salir el aire de mi cuerpo, noté perfecta y perturbadoramente como la costilla rota bailaba en mi interior. Así que tuve que aceptarlo: comenzaba mi verano de seriedad.

Como siempre, no sabes lo que tienes hasta que lo pierdes. Ese triste verano descubrí que la risa no es un mero añadido para hacer la vida más llevadera. Que el humor es, como el Amor, un elemento ESENCIAL para nuestra supervivencia. El arma más poderosa contra algunos de los estados que más nos cuestan soportar: el dolor, el estrés, la monotonía y la tristeza.

Lo digo yo, pero también la ciencia: la risa y el humor son fundamentales para nuestra salud mental y física. Investigaciones muestran que la risa reduce el estrés al bajar los niveles de cortisol (como los masajes, la meditación o comer frutas y verduras) y aumenta las endorfinas, lo que nos hace sentir bien.



REÍR CONTRA LA RUTINA

Una de las primeras cosas de las que me di cuenta es que, sin reír, los días pesan toneladas. Cuando eres adulto hay que hacer miles de cosas aburridas: la declaración de la Renta, poner lavadoras, saludar a gente que te cae mal, hacerse llamar *project manager*, usar Excel... Nuestros días serían una sucesión de deprimentes obligaciones de no ser por nuestra capacidad para el humor. De no ser porque lo normal es que, al final del día, en algún bar, en algún café (casi siempre en compañía) acaba llegando una risa que resquebraja

NOS QUEDA

sin esfuerzo la pesada losa de la adultez. Nos libera. Nos oxigena. Nos quita esa carga sobre los hombros y de repente la vida se hace más ligera.

Hay una frase que dice: “La única diferencia entre la rutina y la tumba son los metros de profundidad”. La risa es una de las pocas cosas capaz de elevarnos sobre esos metros. De convertir lo grave en leve.

Una verdadera carcajada es un trocito de libertad en este mundo encorsetado. Una flor entre el asfalto.



REÍR CONTRA EL DOLOR

Piensa en los momentos en los que más te has reído. No son los más glamurosos, ni los más apacibles. Suelen ser, al menos en mi caso, ocasiones donde estaba traspasada, cansada, enferma, o llevaba horas sin dormir. Momentos de desesperación, en los que te da igual todo y te olvidas de las ataduras sociales. Cuando no sabemos “si reír o llorar”, elegir reír es lo más inteligente.

Esto se llama “Humor de patíbulo” y es generado para combatir el estrés y ansiedad ante situaciones desesperadas. Si somos capaces de tomarnos los momentos difíciles con humor, cuando el

tiempo pase, no los recordaremos como tal.

Un ejemplo: durante la guerra de Egipto, Napoleón y su ejército estaban rodeados por tropas enemigas, sufriendo el calor abrasador. En ese momento, un soldado intentó montar un camello, pero el animal lo derribó. Napoleón, normalmente impasible, rompió en carcajadas y contagió a toda la tropa. Según los historiadores, no ganaron, pero (a) nadie le importa contra quién, ni por qué luchaban, sólo quedó para la historia la imagen de la tropa riendo antes de la batalla.

Otro: cuando el humorista Pedro Muñoz Seca ante el pelotón de fusilamiento en la guerra civil dijo al enemigo “Podéis quitarme la hacienda, mis tierras, mi riqueza, mi mujer, incluso podéis quitarme, como vais a hacer, la vida, pero hay una cosa que no me podéis quitar... y es el miedo que tengo”.

Porque hay situaciones ante las que, como dijo Ylenia: “Solo nos queda reírnos”. Porque reírnos siempre nos queda.

Aquel verano avisé de que nadie me contara chistes. No cogería el teléfono a mis amigos graciosos. No vería *The Office*, ni *Friends*, ni por supuesto *Paquita Salas*. Me

alejara como de un virus, de todo aquél con risa contagiosa. Me censuré la comedia en todas sus formas.

Aguanté exactamente tres semanas de seriedad que ahora recuerdo grises e insípidas (como diría mi amigo Antonio: “Un capítulo para saltarse cuando lean la biografía de nuestras vidas”) Lo que pasó fue totalmente inesperado, o quizás lo más esperable del mundo: mi cuerpo no aguantó sin humor. Desarrollé una forma de risa mental. Me reía con la mente. Notaba la carcajada queriendo acudir a la base de mi garganta, pero la retenía y desviaba dejando que explotase en mi interior, calladamente. Nada que ver con la maravillosa sensación de la que hablaba antes, pero me dio para sobrevivir.

Más tarde supe, gracias a la psicóloga Erika Alcolea que esto es posible porque mi cerebro era capaz de comenzar a liberar endorfinas, dopamina y adrenalina, aunque no le dejara a mi cuerpo reírse físicamente.

Descubrí que la risa era como el agua, siempre encuentra un resquicio por el que colarse, y es esencial para la vida en este planeta.

No se puede vivir sin ella. Ni siquiera un verano.

Sobre la risa

“Nada vale más que la risa, es fortaleza reír y abandonarse. Ser ligero. La tragedia es lo más ridículo que tiene el hombre”

—
FRIDA KAHLO

“La risa es el sol que ahuyenta el invierno del rostro humano.”

—
VÍCTOR HUGO

“La risa es el regalo que Dios nos ha dado para pedirnos perdón por darnos consciencia.”

—
ANÓNIMO

“Es mejor ser tremendamente ridículo que tremendamente aburrido”

—
MARILYN MONROE

“La risa es la distancia más corta entre dos personas.”

—
VÍCTOR BORGE

“Que sea guapo, feo, rico, pobre me da igual. Lo importante es que os haga reír”

—
MI ABUELA PEPITA

“Reirse es un elemento esencial de supervivencia. No teníamos casi para comer, pero nos reíamos mucho.”

—
PATTI SMITH

“Desperté de ser niño:
nunca despiertes.
Triste llevo la boca:
ríete siempre.
Siempre en la cuna,
defendiendo la risa
pluma por pluma.”

—
**NANA DE LA CEBOLLA
MIGUEL HERNÁNDEZ**

“Un día sin reír es un día perdido”

—
CHARLES CHAPLIN

DISCAPACIDAD: NI DRAMA NI COMEDIA

¿Es la discapacidad un drama? ¿Hay dramas que se llevan mejor que otros? ¿De verdad todo es un drama en la vida? ¿El drama del pasado es algo doloroso o algo divertido cuando lo recordamos? ¿Podemos aprender a reírnos de cosas de nuestra vida?

ESCRIBEN: Eduardo Ibáñez, Marta Fernández, Rocío López, Santiago Salgado, Manuel Mazarico, Javier Sebastián, Enrique Borlizzi, Claudia Consuegra, Paula Blanco, Javier García Roco, Marta Saura, Leyre Gasión, Paula Chueca, Ana Blanco, Raúl Gaudioso, Marta Blanco, Clara Fernández, Lidia Piquero, María Canales, Medardo Heredia

Hay mucha gente que piensa "pobrecitos", que nuestra vida es un drama sólo por tener discapacidad. A veces es así, lo reconocemos, por ejemplo, cuando al acompañante de S. le preguntan en voz baja si S., con 24 años, todavía cree en los Reyes Magos. O cuando E. se da un trompazo cayéndose de su silla de ruedas porque alguien tuvo la feliz idea de pensar que es fácil subir por unas escaleras mecánicas. Pero, a pesar de estos ejemplos, nos tomamos los dramas y las situaciones cómicas como cualquier persona, con o sin discapacidad, y nos suceden cosas similares. ¿Quién no se ha caído en medio de la calle? ¿Quién no ha discutido con

alguien querido? ¿Quién no se ha dado un golpe y no sabía si reír o llorar? Si no tienes discapacidad, ¿estás libre de partirte dos dientes?

Muchas experiencias, como los ejemplos anteriores, son situaciones en las que lo pasamos mal por el susto, por el dolor o la vergüenza. Pero nos sucede que, pasado el tiempo, somos capaces de reírnos al contarlo. Incluso, es lo que más recordamos y lo vemos como divertido.

Otras experiencias, más dolorosas, no podemos ni podremos recordarlas riendo, como cuando perdemos a un ser querido, nos enfadamos para siempre con alguien

o de la pandemia, que en muchos casos se recuerda con angustia.

Como a todas, nos pasa que hay dramas del día a día que podemos aprender a aceptar, sobrellevar o superar. Hay momentos para todo. Y cosas que nos molestan especialmente y que no son exactamente dramas ni negativas, pero los vivimos como tal. Tener algo de postre que no nos gusta, el desorden, que nos hable un desconocido, papeles encima de la mesa... nos irrita y nos agobia, aunque no sea para tanto. A veces, es mejor respirar y tratar de no hacer caso, pensar que no es para tanto y tomárselo con calma. Vamos, no hacer un drama.

También hay situaciones más negativas de las que nos reímos con maldad, como R., que se parte de risa cuando se rompen platos o M., que no podía parar de reír un día que yendo con su padre este reventó una rueda del coche. Incluso nos pasa que a veces, ante situaciones muy dramáticas o ante el dolor entramos en un shock que nos hace reír sabiendo que está mal y no podemos evitarlo.

Como se puede ver, no todas las personas nos reímos de las mismas cosas. Hay a quienes les gustan más las bromas y quienes no las soportan. Muchas veces, para reírnos con una broma o gastársela a alguien, es mejor tener confianza con esa persona. Y por supuesto, también somos capaces de reírnos de nuestra situación

o de nuestra personalidad, y así podemos tomarnos las cosas con más alegría.

Como se decía al principio, quizás muchos de los que leéis esto ya no penséis que nuestra vida, por tener discapacidad, es un drama. Si nos conocéis y prestáis atención, os daréis cuenta que podemos hacer una comedia de muchos dramas y tomarnos la vida con humor.

En la web tienes una versión de este artículo en pictogramas y en audio.

EMANCIPARSE EN ZARAGOZA

MISIÓN CASI IMPOSIBLE

Cuando te acercas a la edad adulta, una de las experiencias más emocionantes es empezar a construir tu propia vida y tomar decisiones por ti mismo. Un paso clave en este proceso es independizarse. Ya sea solo, con amigos o en pareja, salir del hogar familiar marca el inicio de una nueva etapa. Pero, ¿quién puede permitirse hacerlo?

HAIKU COMUNICACIÓN



María Luis

La edad promedio de emancipación en España ha alcanzado los 30,3 años, según el Observatorio de Emancipación del Consejo de la Juventud de España. Se trata del dato más alto en las últimas dos décadas. En Aragón, la situación es aún más complicada con una edad media de emancipación que se sitúa en los 31 años. Además, solo el 14,6% de los jóvenes aragoneses ha logrado independizarse antes de los 30 años, una tasa que se ha reducido a la mitad en la última década, según publicaba Heraldo de Aragón en un artículo en enero de este mismo año 2025.

Estos datos no dejan duda de lo complicado que es para los jóvenes acceder a una vivienda con la que lograr independencia. ¡Y más todavía si quieren independizarse sin compartir piso! De hecho, el acceso a una vivienda digna se ha convertido en un reto significativo y en una gran preocupación para la juventud española y en Zaragoza la situación no mejora: **los precios del alquiler han alcanzado máximos históricos, situándose en 9,9 euros por metro cuadrado en la capital aragonesa**, tal y como recogía la Cadena Ser en septiembre de 2024.

Según datos de Idealista, **el precio medio del alquiler en Zaragoza alcanzó los 10,1 euros por metro cuadrado en septiembre de 2024, lo que representa un incremento del 10% respecto al mismo mes del año anterior**. Este aumento en los precios de alquiler ha generado que, en Zaragoza, alquilar una vivienda sea más costoso que asumir una cuota hipotecaria.

Por otro lado, la demanda de habitaciones en pisos compartidos ha experimentado un notable incremento. En el segundo trimestre de 2024, alquilar una habitación en Zaragoza tenía un coste promedio de 320 euros, un 6% más que en el mismo periodo del año anterior. Durante este tiempo, la oferta de habitaciones creció un 57%, mientras que la demanda aumentó un 14%.

Si a estas dificultades añadimos que los salarios no crecen al mismo ritmo que los precios del alquiler y que existe una precariedad laboral que afecta especialmente a los jóvenes, la situación se vuelve crítica.

Para abordar esta problemática, las instituciones locales han implementado diversas iniciativas. Por ejemplo, el Ayuntamiento de Zaragoza, en colaboración con el Gobierno de Aragón, ha anunciado la construcción de 1.070 viviendas de alquiler asequible destinadas principalmente a jóvenes. Estas viviendas estarán ubicadas en barrios como Rosales del Canal, Miralbueno, Actur y Valdespartera, y se espera que estén disponibles para 2027.

Además, se han incrementado las ayudas al alquiler para jóvenes. En 2023, el Ayuntamiento triplicó el presupuesto destinado a estas subvenciones, alcanzando 1.285.450 euros. Estas ayudas buscan aliviar la carga económica que supone el alquiler y facilitar la emancipación juvenil.

No obstante, colectivos como el Sindicato de Inquilinas de Zaragoza critican que estas medidas pue-

El Ayuntamiento de Zaragoza, en colaboración con el Gobierno de Aragón, ha anunciado la construcción de 1.070 viviendas de alquiler asequible destinadas principalmente a jóvenes.

den ser insuficientes. Argumentan que las ayudas al alquiler, sin un control efectivo de los precios, podrían incrementar la especulación y beneficiar más a los propietarios que a los inquilinos.

Andrea tiene 26 años y nos cuenta que para ella el problema es que no quiere gastar el poco dinero que tiene ahorrado en un alquiler de un piso compartido. “El objetivo sería poder comprarme yo uno, y **el precio del alquiler es incluso más alto que la cuota mensual de una hipoteca**. Sin embargo, actualmente es imposible acceder a hipotecas ya que los bancos no dan ayudas suficientes a los jóvenes, es decir, piden un porcentaje muy alto de entrada de hipoteca incluso a jóvenes con condiciones favorables como contratos fijos y avales”, relata Andrea.

Por otro lado, Irene, de 32 años, nos cuenta: “**Tuve la suerte deirme pronto de casa de mis padres, el problema es que precisamente por eso, casi no he podido ahorrar**”. Destaca que “es muy frustrante darte cuenta de que llevas un montón de años trabajando y no eres capaz de ahorrar. He llegado a invertir la mitad de mi sueldo en el alquiler”.

Zaragoza

JOVEN

12 LUNAS PRIMAVERA

Pintura · Aventuras · Deporte
Teatro · Conciertos · Cerámica
Experiencias · Viajes

20 —
25



Inscríbete en las
actividades a través
de nuestra web

**Actividades gratuitas para
jóvenes de 14 a 30 años**

f @zgz joven

X @zgzjoven

ig @12lunaszgzjoven

