



JÓVENES PERIODISTAS

Jesús Aina
Ana Estaún
Ainhoa Fernández
Cristina Fernández
Esther Martín
Pere Mateu
Nazaret Parrilla

ILUSTRACIONES

Nayra Gómez
Marina Rodríguez

CÓMIC

Marina Ferreruela

REDES SOCIALES

Facebook, Twitter, Youtube
y TikTok: @zgzjoven
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

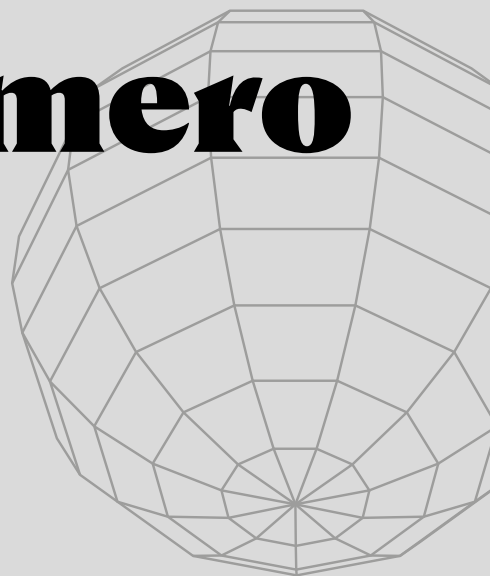
Z 403-2023

ISSN

3020-1268

Bienvenidos a nuestro número más gris:

porque entre el blanco
y el negro también
suceden cosas



El gris tiene fama de ser el color del aburrimiento, de los días que parecen fotocopias. Pero también es el que une lo blanco y lo negro, el que abre espacio a los matices en un mundo que se empeña en dividirlo todo en dos bandos. Este número quiere asomarse a ese “mundo gris” y darle la vuelta.

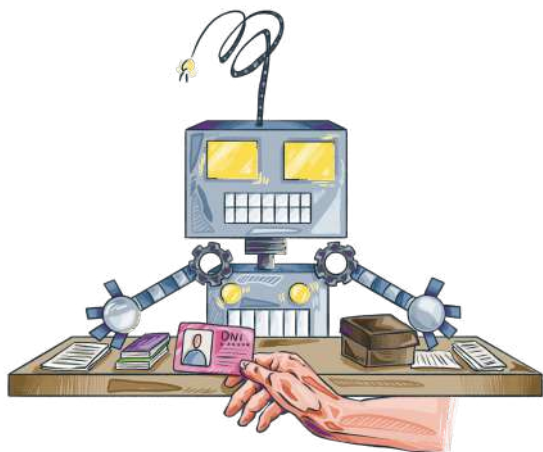
Aquí hablamos de vivir antes de morir, de no caer en el piloto automático del conformismo. Usamos el gris como metáfora del tedio o la falta de personalidad, pero también como refugio frente a un tiempo que obliga a tomar partido sin aceptar dudas ni mezclas. Charlamos de cómo Zaragoza intenta que la nube de humo gris de la contaminación no lo cubra todo, reivindicamos el maximalismo frente al minimalismo, nos adentramos en

el mundo de los fanzines y del cine postapocalíptico. Además, tocamos asuntos tan presentes en nuestra actualidad como el linchamiento digital, la autocensura, la opinión crítica o la pérdida de lenguas. Incluso traemos un manual para ser una persona gris (y cómo escapar de ello) y, sí, también moda gris.

Este número es una invitación a rebelarse contra la monotonía, a llenar el lienzo gris con colores propios: el rojo de la pasión, el verde de la esperanza, el amarillo de la risa compartida. Reivindicar los colores es reivindicar la vida: diversa, fuerte e imprevisible.

Bienvenidos a este número gris que, en realidad, está lleno de matices, contradicciones y explosiones de color. Porque vivir nunca ha sido solo blanco o negro: es decidir cada día qué tonos ponemos en nuestra paleta.

Contenidos.

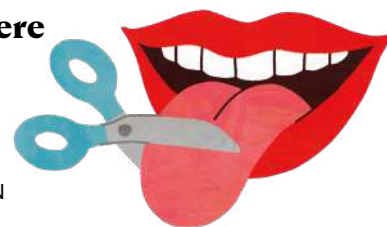
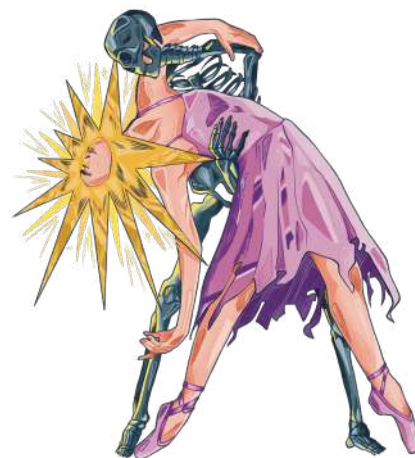


/SIN DUDAS

- 6 **La IA. Cuando la creatividad nos vuelve grises.**
- 8 **¿Quién soy yo realmente?**
- 10 **El gris en el aula: la desmotivación académica entre los jóvenes.**
- 12 **La importancia de la diversidad frente a la uniformidad.**
- 14 **La era del reflejo.**

/CULTURÍZATE

- 16 **Maximalismos literarios a través de Mariana.**
- 19 **Autocensura.**
- 21 **La importancia de vivir antes de morir.**
- 24 **¿Agitar o remover?**
- 28 **¿Aplauso o escarnio?**
- 30 **Cada 40 días muere una lengua.**



/ARTISTAS INFO JOVEN

- 32 **Carolina Pérez. Cris Rivero.**
- 34 **Bloqueo artístico.**

/EL HILO





/EL CÓMIC

- 40 **Mundo gris.**
MARINA FERRERUELA

/LA ENTREVISTA

- 41 **Malasangre.**



/EN TU PANTALLA

- 43 **La romantización del cine posapocalíptico.**

- 45 **Una sociedad con construcción crítica.**

/VIDA SOSTENIBLE

- 47 **Contra la ciudad gris.**

/EN TU PLATO

- 49 **Comer sin dramas.**



/EL TUTORIAL

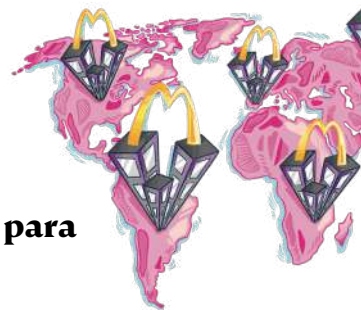
- 51 **La condena del opositor.**

/PARA PENSÁRSELO

- 54 **Navegando entre los límites del humor.**

- 56 **Estrechez de corazón.**

- 58 **Manual de instrucciones para una vida gris.**



/PROGRAMA ZJ

- 60 **El lugar donde nacen las ideas.**

/LECTURA FÁCIL

- 64 **Educación con alma.**

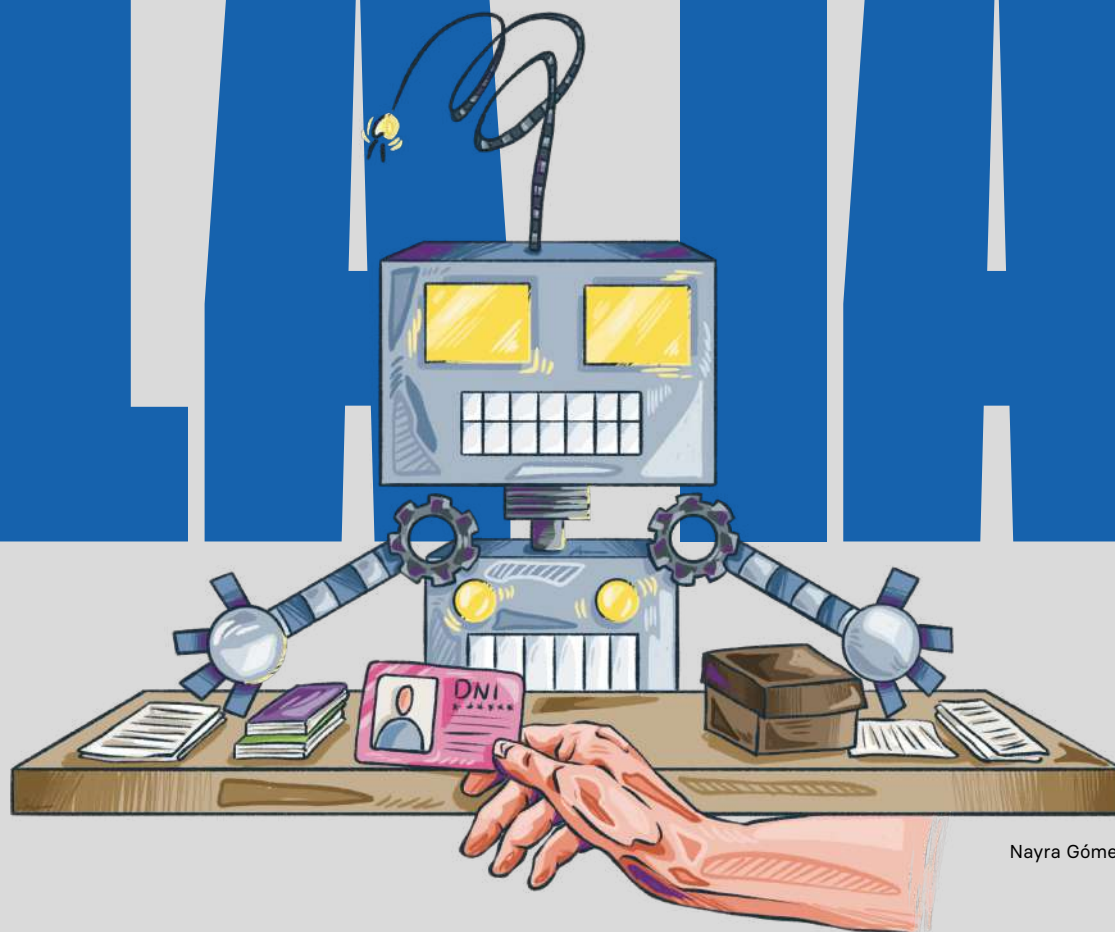
/A LA ÚLTIMA

- 66 **Cuerpos de arcilla.**

- 68 **¿Eres gris o solo estás en modo avión?**



cuando la creatividad nos vuelve grises



Lo que antes sonaba un poco a cuento de ciencia ficción, ahora ya ha pasado a formar parte de nuestro día a día. Y es que, quien más, quien menos, todos vamos incorporando poco a poco el uso de la inteligencia artificial para tareas cotidianas.

Puede ser una herramienta útil que nos proporcione ideas o facilite tareas laborales, escolares o personales. Sin embargo, es conveniente ser críticos con el uso que hacemos de ella.

Tanto para solucionar dilemas personales, como para ayudarnos en tareas académicas o profesionales, las inteligencias artificiales se han convertido en nuevas compañeras de ruta. Pero antes de dejarnos llevar por su aparente sabiduría, conviene parar un momento y reflexionar. Porque no todo lo que reluce en la IA es oro, y hay temas que necesitamos mirar con ojo crítico.

Por ejemplo, en ocasiones las herramientas como Chat GPT nos responden generalidades que nos dan una sensación de conocimiento falso o directamente con información incorrecta, lo cual contribuye a alimentar aún más la desinformación que ya circula en internet. Por ello, es importante saber qué pedirles y cómo hacerlo, pero también revisar lo que dicen y no darlo por válido sin más.

Si hay un tema que preocupa desde hace tiempo son las áreas grises respecto a la **propiedad intelectual**. Para entrenar a estos sistemas se han utilizado millones de textos e imágenes disponibles en internet. ¿El problema? Que muchas de esas obras tienen autoría. Las grandes empresas detrás de estas tecnologías defienden que la IA “se inspira” como lo hacemos las personas. Pero no es tan simple: ese “aprendizaje” les da beneficios millonarios, y hay artistas que ya han llevado el caso a los tribunales, denunciando a plataformas como Midjourney o Stable Diffusion por usar sus obras sin permiso. Además, estas herramientas son opacas en cuanto a sus fuentes, dando una falsa sensación de creación original de lo que puede ser plagio.

Otro tema que preocupa es el uso cuestionable que se puede hacer de nuestros **datos personales**. Es de conocimiento general que algunas apps o buscadores registran todos nuestros clics, conversaciones y ubicaciones. Pero la IA va un paso más allá: necesita aprender todo el tiempo,

y lo hace alimentándose de lo que le damos, muchas veces sin que seamos plenamente conscientes de ello. Algunas herramientas ni siquiera piden permiso explícito, o se activan directamente desde el buscador. Sería justo exigir **consentimientos informados** y transparencia sobre qué datos se recogen y para qué.

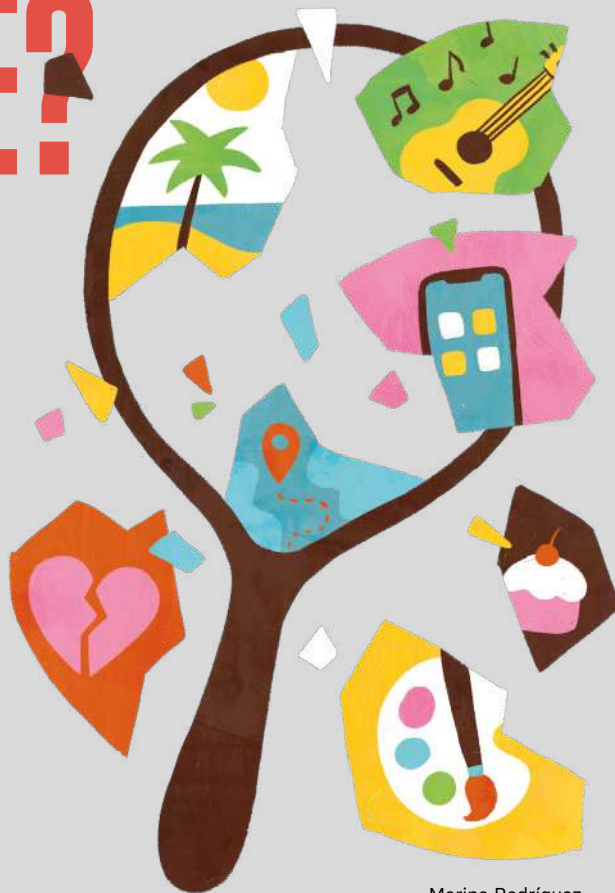
Planteamos por último una pregunta más filosófica que jurídica, pero igualmente relevante: **¿Estamos perdiendo nuestra creatividad?** Si priorizamos la rapidez y comodidad que nos proporciona la IA frente a cualquier otra característica, quizá nos vayamos volviendo poco a poco más incapaces de resolver problemas, buscar información para responder dudas y crear por nosotros mismos. Si todo es posible con tan solo un par de clics, cada vez produciremos más, sí, pero crearemos menos cosas originales, auténticas. Además, los textos, trabajos y mails que escribiremos serán cada vez más homogéneos. Perdemos originalidad, chispa, estilo propio y la capacidad de pensar por cuenta propia. No sabemos si la IA reemplazará muchos trabajos o no en el futuro, pero desde luego nunca podrá reemplazar la experiencia humana ni la emocionalidad porque, aunque intente imitarla (y se le dé cada vez mejor), no la vive ◦

¿QUIÉN SOY YO REALMENTE?

El conflicto de identidad en la población joven

Hablamos de uno de los dilemas más comunes e importantes del desarrollo psicológico: el conflicto de identidad.

INFO JOVEN con la colaboración de
**ASESORÍA PSICOLÓGICA DE
ZARAGOZA JOVEN**



Marina Rodríguez

Si alguna vez te has preguntado “¿Quién soy yo realmente?” no estás solo. De hecho, estás en el centro de uno de los dilemas más importantes (y comunes) del desarrollo psicológico: el conflicto de identidad. Y aunque parezca algo filosófico o lejano, se cuela en tus decisiones diarias, en lo que subes a Instagram, en cómo eliges vestirse, en lo que ocultas y en lo que exageras.

Vivimos en una época en la que todo parece posible, pero nada parece sólido. Las redes sociales han multiplicado los espejos en los que mirarnos, pero con un pequeño gran problema: la imagen que nos devuelven no siempre es clara, ni verdadera, ni estable. ¿Cuántos “yos” tienes tú? ¿El de TikTok, el del grupo de amigos, el de tu familia, el que solo tú conoces? La identidad, lejos de ser un

logro estable, se convierte en un campo de batalla.

SER TÚ EN UN MUNDO QUE TE QUIERE IGUAL A LOS DEMÁS

La identidad no es una meta fija que se alcanza y ya está. No es como desbloquear un nivel y quedarte ahí. Al contrario: es más bien como caminar sobre una cinta que nunca se detiene del todo.

Especialmente para los jóvenes, crecer hoy implica enfrentarse a una paradoja bastante compleja: se nos exige ser auténticos, únicos, nosotros mismos, pero dentro de un sistema que te bombardea con filtros, expectativas y modelos de cómo “deberías ser”. Y ahí empieza el conflicto.

¿Y SI SOY VARIAS COSAS A LA VEZ?

El conflicto de identidad no es simplemente “no saber quién soy”. Es algo más profundo y más incómodo: tener partes dentro de ti que tiran en direcciones opuestas. Como si vivieran varias versiones de ti en el mismo cuerpo, con ideas distintas sobre qué hacer, cómo actuar, a quién gustar o incluso a quién querer. Y ojo, esto no es un problema mental, ni una señal de locura. Es parte del desarrollo normal, aunque se sienta como una tormenta.

Este conflicto puede generar ansiedad, tristeza, bloqueo o incluso una sensación de vacío difícil de explicar. A veces, solo sabes que algo no encaja. Pero no sabes el qué, y tienes una sensación rara de estar perdiendo el norte.

Desde la psicología, la idea no es hacer desaparecer el conflicto sino ayudarte a que puedas moverte en medio de todo eso sin sentir que te ahogas. ¿Cómo? Pues con tres claves importantes:

 **Poner nombre a esas partes que te generan lío**, sin juzgarlas como “buenas” o “malas”.

 **Entender de dónde vienen:** muchas veces están ligadas a lo que

te han enseñado, a lo que crees que esperan de ti o a cosas que has vivido.

 **Y crear una historia propia en la que quepan todas esas partes**, aunque a veces parezcan contradictorias. No hace falta tener todo resuelto ni ser coherente todo el tiempo.

Porque sí, se puede estar en proceso sin estar fallando.

UN CASO REAL: LUCÍA, 17 AÑOS

Lucía llegó a terapia tras meses sin salir de casa y con una ruptura total con su grupo de amistades. Decía que ya no sabía quién era. Sentía que todo lo que hacía era para complacer a los demás: familia, amigos, redes sociales. Lo interesante es que no se trata de que no tuviera identidad, sino de que vivía dividida entre dos polos: uno activo, que construyó una imagen fuerte, simpática, siempre disponible (para que la quisieran); y otro más pasivo, que se sentía confuso, cansado y con miedo a desaparecer si dejaba de agradar.

Acompañarla no fue buscar “quién es de verdad”, sino permitirle nombrar esas partes en conflicto sin juzgarlas. Explorar de dónde vienen: qué mandatos familiares hay detrás, qué lealtades invisibles, qué experiencias. Y a partir de ahí, construir una narrativa que integre esa complejidad, sin exigirle tener una respuesta clara ya mismo.

¿Y SI NO HAY UNA SOLA RESPUESTA? HABITAR EL GRIS SIN RENDIRSE

El objetivo no es eliminar el conflicto ya que eso no va a pasar. El objetivo es aprender a vivir con él sin angustia. Poder decir: “Hoy no tengo ni idea de quién soy, pero está bien. Estoy buscándolo.” Eso es madurar. Eso es crecer.

Puede sonar raro, pero a veces la solución no está en elegir entre dos versiones de ti, sino en crear una historia donde puedan convivir. Donde no haga falta ser coherente todo el rato. Donde puedas cambiar sin sentir que traicionas algo.

Quizá el reto de esta generación no sea encontrar una identidad clara y perfecta, sino habitar el gris sin rendirse al vacío. Aceptar que hay días de certeza y días de duda. Que puedes ser fuerte y frágil, sociable y reservado, valiente y temeroso... y que todo eso cabe en ti.

Por eso, los espacios terapéuticos no son sitios donde te dicen quién eres. Son lugares donde se permite no saberlo sin que eso sea un drama. Donde se aprende a hablar desde el caos, a entender las contradicciones y, poco a poco, a encontrar una forma de estar en el mundo sin tener que encajar siempre.

El gris en el aula: la desmotivación académica entre los jóvenes

En aulas cada vez más silenciosas y en escritorios donde el horario lo marca una agenda llena de tareas, muchos jóvenes enfrentan un reto silencioso: estudiar sin ganas. No se trata de pereza ni de falta de capacidad. Lo que está en juego es algo más profundo y difícil de medir: la motivación académica.

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

Según un estudio del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, más del 50% de los jóvenes entre 15 y 29 años afirma sentirse desmotivado en su vida académica. Las causas no se encuentran únicamente en los libros o en los exámenes, sino en un entramado de factores sociales, emocionales y estructurales que vamos a repasar en este artículo.

La presión social y familiar es uno de los elementos más mencionados en los estudios sobre bienestar juvenil. En un mundo hiperconectado, donde las comparaciones son constantes y los logros se muestran como méritos

individuales, muchos estudiantes sienten que nunca es suficiente: la exigencia por destacar, las expectativas familiares, el deseo de “ser alguien” a través del estudio, la inversión emocional y económica de los padres o la herencia de trayectorias académicas que el joven debe continuar o superar. Este contexto genera un tipo de presión silenciosa que, lejos de impulsar, paraliza.

Los síntomas de esta pérdida de motivación son múltiples y a menudo se naturalizan. Uno de los más habituales es el estudio mecánico: aprender para el examen, memorizar sin comprender, cumplir sin cuestionar. También

aparecen el cansancio constante, la procrastinación, el sentimiento de inutilidad o la falta de visión a largo plazo.

Además, la motivación se ve afectada por un sistema educativo que a menudo premia la obediencia y el rendimiento por encima de la curiosidad y el pensamiento crítico.

CONTEXTO, PANDEMIA Y FALTA DE REFERENTES

La crisis generada por la pandemia de COVID-19 agravó la situación. El paso abrupto a la enseñanza virtual, la falta de espacios compartidos y el aislamiento social dejaron una huella emocional

importante. Muchos adolescentes retomaron la presencialidad sin haber recuperado su vínculo con el estudio ni haber elaborado lo vivido. Durante y después de la pandemia, muchos jóvenes expresaban una gran desconexión con sus estudios. Uno de los casos más frecuentes era el de estudiantes que, tras meses de clases online, regresaban a la presencialidad con falta de hábitos, sin motivación y sintiendo que habían perdido el ritmo, sin tener un vínculo real con los contenidos y los profesores o acostumbrados a trabajar de forma solitaria.

Además, las dificultades del mercado laboral, la precariedad y la sensación de futuro incierto refuerzan la idea de que el esfuerzo académico no garantiza nada. También influye la falta de referentes. Los jóvenes necesitan figuras inspiradoras, docentes que transmitan pasión y modelos de éxito más allá del dinero o el estatus. En su ausencia, crece la desafección hacia el sistema educativo y la búsqueda de sentido se traslada a otros espacios, como las redes sociales.

Desde la Asesoría de Estudios del Ayuntamiento de Zaragoza constatan que esta tendencia va en aumento. Muchos jóvenes no se sienten reflejados en los modelos de éxito tradicionales y encuentran más inspiración en figuras de redes sociales que en referentes académicos. A menudo echan en falta docentes que les transmitan ilusión o cercanía, y esta falta de referentes dentro del sistema educativo contribuye a su desmotivación y a que busquen sentido en otros espacios con poco valor formativo.

CLAVES PARA RECUPERAR EL VÍNCULO CON EL APRENDIZAJE

Recuperar la motivación no es una tarea individual. Requiere de una transformación estructural, pero también de pequeñas acciones cotidianas. En primer lugar, es clave fomentar una pedagogía más participativa, donde el estudiante se sienta parte activa del proceso. Dar espacio al pensamiento crítico, incorporar temáticas cercanas a su realidad o plantear proyectos con impacto social puede reavivar el interés.

Los profesionales de la Asesoría de Estudios trabajan mucho la personalización del itinerario académico, ayudando a cada persona a encontrar su propio camino. Allí van algunas de las propuestas que suelen aportar a los jóvenes:

Fomentar la autoexploración vocacional con dinámicas que les permitan identificar sus intereses, habilidades y valores.

Ofrecer sesiones de orientación emocional vinculadas al estudio (gestión de la frustración, ansiedad ante los exámenes, etc.).

Promover métodos de estudio activos y motivadores, como mapas mentales.

Acompañar en la toma de decisiones desde un enfoque realista y flexible, visibilizando trayectorias diversas y no lineales.

Crear espacios seguros de escucha donde puedan expresar sus

dudas, miedos y desmotivaciones sin ser juzgados.

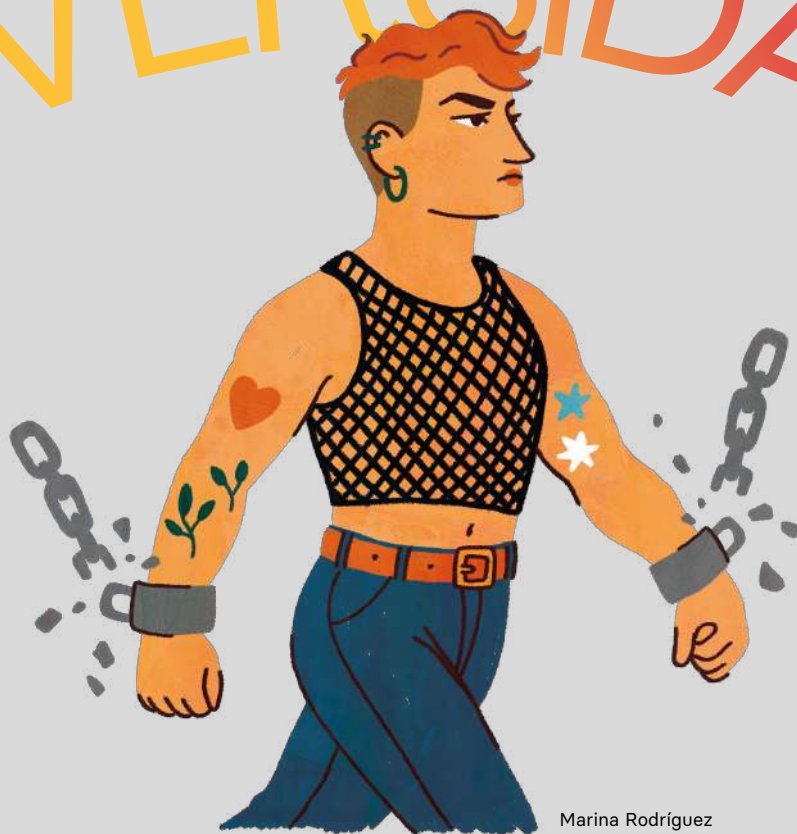
Por último, es necesario hablar de motivación desde una perspectiva realista: no siempre estará presente ni será constante. Pero entender qué la apaga y qué la enciende es un primer paso para devolverle al estudio su dimensión más humana: la de ser una herramienta para descubrir, crecer y construir el propio camino ◦



Nayra Gómez

La importancia de la

DIVERSIDAD



Marina Rodríguez

FRENTE A LA UNIFORMIDAD

¿Existe una sola manera de ser mujer u hombre? ¿Debes identificarte dentro de una de estas categorías? ¿A todo el mundo le gusta el mismo tipo de persona? ¿Gestionamos de igual manera los deseos o los conflictos en una relación sexoafectiva?

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

A nadie le gusta que le señalen, le excluyan o le traten mal. Por eso “ser normal” a veces se convierte en un deseo que nos aleja de quienes somos de verdad.

reglas. Algunas de esas normas pueden ser:



Que lo “normal” sea ser heterosexual.



Tener pareja o relaciones a cierta edad.



Que los genitales definan tu identidad.



Que a determinada edad tengas una pareja estable y un proyecto de familia.



... (añade las que se te ocurran)

Sabemos que cada persona tiene un tipo de cuerpo, unos gustos y preferencias, fantasías y formas de entender las relaciones distintas a las de los demás. La sociedad y cultura en la que vivimos, el momento histórico, la familia, las experiencias vividas... todo influye en nuestra sexualidad, combinándose de forma única en cada una de nosotras. Por eso nos gusta hablar de sexualidades, tantas como personas existen.

En números anteriores de esta revista ya hemos hablado de que lo real son cuerpos y personas diversas, frente a la idea uniforme de los “cuerpos perfectos” entendidos como bellos. En las relaciones y la sexualidad hay muchas normas sociales —escritas y no escritas— que hacen que “lo fácil” parezca seguir las. Nuestro entorno intenta moldearnos a través de la presión social, y eso puede hacernos sentir fuera de lugar cuando rompemos con esas

Las personas que se alejan de esta normatividad suelen sufrir rechazo por parte de su entorno, lo que puede generar malestar y muchas dificultades. A nadie le gusta que le señalen, le excluyan o le traten mal. Por eso “ser normal” a veces se convierte en un deseo que nos aleja de quienes somos de verdad. En un mundo gris, la diversidad puede asustar. Pero también podemos empezar por reconocer que, en alguna medida, todas nos salimos de esos márgenes que impone la norma. Y merece la pena seguir promoviendo el respeto y la aceptación hacia lo diferente.

Desde nuestra experiencia en educación afectivo-sexual, trabaja-

mos para poner en valor la diversidad. Y es importante reconocerlo así, porque **esa singularidad —las distintas cualidades de cada persona— son como los colores del arcoíris frente a la monotonía del gris.** La riqueza de la diversidad empieza por reconocer nuestras distintas formas de ser, de expresarnos y de amar. Una sociedad que valora las diferencias y la singularidad humana, y que defiende los derechos de todas las personas, es una sociedad más justa, más rica y más libre.

Cuando hablamos de sexualidad, claro que nos influye lo que aprendemos en casa, en el cole, en las series, en las pelis o en la música. Y cada cual va buscando su propio equilibrio entre lo que ha aprendido y lo que le hace sentir bien. Es un recorrido personal que se construye a lo largo del tiempo y, para poder hacerlo con libertad, es clave la educación. También lo es mostrar referentes que representen esa realidad diversa: otras formas de ser mujer u hombre, parejas no heterosexuales, o modelos de familia diferentes que nos recuerden que eso también es lo normal, que lo tenemos cerca y forma parte de nuestro día a día.

Es innegable que los colores de la sexualidad están presentes en todas las personas y cada vez son más visibles en la sociedad. Pero todavía queda mucho trabajo por hacer: necesitamos seguir creando espacios seguros donde esa diversidad sea vista como algo positivo y necesario, como un derecho fundamental para el desarrollo de las personas y para una sociedad verdaderamente plural ◻

LA ERA DEL REFLEJO

Vivimos rodeados de colores: las flores en primavera, las luces de la ciudad, el azul del cielo, el verde de los árboles, el rojo de un atardecer, el arte, la diversidad humana...Y aun así, vivimos en un mundo gris porque a veces olvidamos detenernos y mirar.

INFO JOVEN con
la colaboración del CMAPA

Vivimos en un tiempo marcado por el ritmo frenético de digitalización, dedicamos mucho tiempo a mirar y mirarnos a través de las pantallas para ver lo mismo: ropa calcada, cortes de pelo idénticos, poses ensayadas y repetidas. Y no es casual. Las pantallas no solo nos muestran el mundo, nos lo uniforma. En vez de expresarnos, estamos imitando. Parecerse a un modelo se ha vuelto más importante que ser diferente. En lugar de construir nuestra identidad, copiamos la de otras personas.

El espejo en el que nos miramos ahora está en el móvil, está las redes sociales. Desde ahí se edita el

rostro, se elige el perfil “correcto” se repite y se ensaya infinitamente la pose, en busca de la foto y de la imagen perfecta. Al final, y aunque resulte extraño, ese mismo dispositivo que nos promete conexión termina aislándonos.

Las redes sociales han dejado de ser simples plataformas de interacción para convertirse en poderosos agentes de influencia cultural, ideológica y emocional. No solo reflejan tendencias: las imponen. Si algo funciona, se viraliza, se copia, se multiplica hasta volverse regla. Y así, como “yo me muestro” es “como el resto lo hacen”. Es decir: no queremos salirnos del patrón. Así, poco a

poco, los colores se difuminan y el gris se impone. En este escaparate colectivo en el que nos queremos reflejar perdemos en muchas ocasiones autenticidad. El problema no es querer gustar, es perderse en el intento.

Pero la cuestión de fondo es todavía más profunda: las redes sociales, no solo marcan y homogenizan tendencias estéticas, también moldean identidades, emociones, valores y percepciones.

Lo que vemos en redes, suelen ser fotos y videos de personas que parecen estar siempre felices viajando a rincones idílicos, con amigos y amigas que parecen sacados de un casting, cumpliendo metas y sueños, con confianza, con éxito, parejas perfectas, casas de ensueño, cuerpos ideales... Aquí la pregunta que debemos hacernos es: ¿Todo es perfecto o todo parece perfecto?

Compararnos con esas versiones editadas de la vida de los demás puede hacernos sentir mal, que no estamos a la altura, que somos las únicas personas con problemas, con inseguridades, que no tenemos la vida, la casa o los amigos perfectos y que nuestras emociones negativas son algo que hay que esconder. Pero eso no es cierto. Todo el mundo, absolutamente todo el mundo, pasa por momentos duros. Solo que esos son los que no se publican.

Es importante recordar que lo que vemos en redes no es toda la historia. La vida real es más potente, tiene altos y bajos. ¡Y eso está bien! Mostrarnos como somos

—con nuestras luces y nuestras sombras— es crecimiento, es una forma de valentía, es parte de ser persona. Lo que nos hace reales no es un único color, es la paleta completa.

¿Cuál es el desafío actual? Quizás no sea apagar las pantallas, sino aprender a mirar más allá de ellas. A usarlas sin perdernos. A recordar que la realidad no cabe en una historia de Instagram que durará unas horas, aprender a no actuar como dictan la tendencias, a buscar la diferencia, a mirarte en un espejo sin filtros, a hablar con voz

propia, cuestionar y cuestionarte, pararte a pensar, vestirse como te guste y no con lo que diga el o la influencer de turno, a rodearte de personas que te acepten y quieran sin filtros, a recuperar el derecho a ser diferentes, no imitando sino creando, no escondiéndose sino explorando. Y para salir del gris y colorearlo hace falta más valentía que seguidores ◦

Así que: pasa de pantalla, salta a la realidad.



Marina Rodríguez



MAXIMA- LISMOS

literarios a través de Mariana

Hace apenas dos años vi a Mariana Enriquez en el Festival 42, un festival que se organiza en Barcelona cada año dedicado al género fantástico.

PERE MATEU

Nunca me hubiera imaginado que terminaría en ese tipo de festivales, como tampoco me imaginaba que Enriquez pudiera venir a Zaragoza un año después a presentar su libro de cuentos *Un lugar soleado para gente sombría* (Anagrama, 2024).

Para quien no la conozca, Mariana Enriquez (1973) es una escritora, periodista y profesora argentina conocida por estar inscrita dentro del grupo de escritores de la llamada “nueva narrativa argentina” y nombrada por algunos “la reina

del terror”. Pero no hablamos del terror que podéis imaginar, hablamos de, como bien dice Beatriz Sarlo: “lo podrido y maléfico de la vida cotidiana, la rajadura por la que se filtra un fondo de irracionalidad donde chapotean cuerpos entregados a sus excreciones y palpitaciones”. Hablamos del terror diario, del miedo silenciado, del horror que mucha gente vive en sus carnes.

Meses antes de poder compartir con ella espacio, tiempo y lectura, cuando nos vimos en el festival

Mariana Enriquez (1973) es una escritora, periodista y profesora argentina conocida por estar inscrita dentro del grupo de escritores de la llamada “nueva narrativa argentina” y nombrada por algunos “la reina del terror”.

le llevé un regalo. No soy muy detallista, pero justo había visto una entrevista suya en la que hablaba de Taylor Swift y de toda la crítica que recibía. De todo ello retengo que criticaba a los señores que decían “No conozco ninguna canción” y ella la defendía diciendo que ella misma tampoco puede diferenciar quizá a Brahms de Schubert, pero ese es su problema, no de Brahms ni de Schubert. De todos sus fanatismos, como de sus libros y obras he aprendido mucho y me han aportado un montón en mi vida personal. Gracias a Mariana conocí a Mitski y a Lana del Rey, cantantes que han pasado a ser de mis favoritas en los últimos años. Y, por si os lo estáis preguntado, sí, le regalé un friendship bracelet.

Gracias a ella no solo conocí música nueva, sino que me abrió la puerta a todo un mundo literario desconocido para mí en su momento, todo lo que está siendo el nuevo boom hispanoamericano o, como lo denomina Miriam García Villalba, “el grito de las silenciadas”. Toda una generación que resurge más fuerte que nunca para hablar de la dureza de la vida femenina en comunidad, de la cara oscura del mundo y de los abusos de poder mostrando todo lo que

deben soportar sus protagonistas: el miedo, el duelo, pero también la furia que las envuelve a la hora de buscar un cambio, muchas veces vivido a través de la locura. García Villalba traza una línea histórica desde el inicio de este movimiento hasta la actualidad cercana

donde se ubican todas estas autoras de las que quiero hablar, donde todo empezó con las mujeres que sabían latín y evolucionó hasta los 90 cuando Carmen Boullosa afirmó “Soy mujer, escribo desde mi cuerpo y desde mi memoria. Pero procuro pulir mi “feminidad” asilvajándola”. Ahí aparece esta literatura como lucha, ese traspaso de la vida privada a la vida política a través de esa reivindicación. Recorrido que ya surcaron Clarice Lispector, Elena Garro, Rosario Castellanos o María Luisa Bombal, entre muchas otras, en su momento, pero que por pertene-



cer a otro tiempo permanecieron en la sombra al ser excluidas de los movimientos latinoamericanos. Ahora también las recuperamos, las leemos y las disfrutamos más que nunca.

Hay un interés genuino de acercamiento hacia esas voces. Hacia las más nuevas y a las más clásicas. Un interés por la lectura crítica, por la rebelión a través del bolígrafo. Buscando unas ideas analíticas para poder desarrollar así una mirada mucho más valorativa del mundo. Guadalupe Nettel, autora de *La hija única* (Anagrama, 2020) dice sobre este tema:

“Este ha sido un fenómeno más natural. Este boom femenino se ha gestado solo. Nadie se propuso hacer un fenómeno comercial con nosotras. Por un lado, se trata de un triunfo de las luchas feministas que han desmontado el prejuicio de que las mujeres no somos interesantes. Gracias a ellas y a los lectores, tanto la crítica como la academia se interesan ahora por lo que escribimos. Por otro lado, se trata de un cambio de paradigma estético. Si te fijas –puntualiza–, las novelas del siglo XX en América Latina hablaban sobre políticos, sobre militares, sobre dictaduras, sobre construcción de países y extractivismo de la naturaleza. Muchas eran novelas históricas o sagas familiares construidas alrededor de un hombre. Había una abundancia de personajes claramente patriarcales (Cortázar en eso fue una excepción). Esos eran los gustos de la época. En cambio, la literatura del siglo XXI es mucho más intimista, más volcada a la vida cotidiana, a la introspección

y a las fantasías de terror, géneros que siempre han interesado a las mujeres y en el que las mujeres han sido campeonas”.

Muchas de estas autoras de la riqueza creciente de lo fantástico de Latinoamérica han pasado por la ciudad en los últimos años: Elaine Vilar Madruga, Brenda Navarro, Samantha Schwebelin, Lina Meruane, María Fernanda Ampuero... aquí algunas de mis lecturas recomendadas. Leedlas y os dejarán maravillados. A lo mejor esta literatura incómoda os ayuda a escapar del minimalismo mental en el que vivimos o

La tiranía de las moscas de Elaine Vilar Madruga
(Editorial Barrett, 2021)

«Las moscas atienden, espectadoras palomiteras, famélicas de podredumbre». —La Voz de Galicia

Ceniza en la boca de Brenda Navarro
(Editorial Sexto Piso, 2022)

«Navarro destaca como una maestra en la construcción de unas voces sostenidas en un equilibrio pobre, casi delirante». —Carlos Pardo, Babelia

Limpia de Alia Trabucco
(Lumen, 2023)

«Con la fuerza de una voz indómita, Alia Trabucco Zerán construye una novela lucidísima, despiadada y brutal». —Federico Falco

Distancia de rescate de Samantha Schwebelin
(Random House, 2022)

«Primera novela de una genial cuentista [...] avanza magistralmente sobre ese efecto acumulativo de ansiedad que provoca en el lector.» —La Nación

Pelea de gallos de María Fernanda Ampuero
(Páginas de Espuma, 2018)

“La voz de María Fernanda Ampuero es dura y hermosa; sus cuentos son objetos preciosos y peligrosos” —Yuri Herrera

Avidez de Lina Meruane
(Páginas de Espuma, 2023)

“Todos tenemos hambre, porque a todos nos falta algo” —Bruno Pardo.

Autocensura

Entre la libertad de expresión y el miedo al que dirán

¿Cuántas veces te has reprimido de decir aquello que pensabas? ¿Vivimos ahora en una sociedad más libre, o hemos retrocedido?

NAZARET PARRILLA

La autocensura –el acto de no dar tu verdadera opinión por miedo a las consecuencias, o al qué dirán– está en nuestro día a día, aunque es cierto que a veces puede ser necesaria cierta censura.

Vivimos en tiempos de polarización, con tiempos de cielos que ya nunca parecen estar nublados, sino oscuros o claros, y por tanto aún tiene más sentido tener precaución con qué decimos.

Y es que a veces hablamos de términos como si fueran nuevos, pero lo cierto es que el concepto de censura, del que deriva la autocensura, tiene sus raíces en la antigua Roma, donde los censores



“La autocensura debe de ser una elección consciente, no un acto de sumisión”

eran funcionarios encargados de supervisar la moral y el comportamiento público. Con el tiempo esa vigilancia se volvió interna: empezamos a silenciarnos a nosotros mismos.

¿AHORA HAY MÁS LIBERTAD DE EXPRESIÓN O MENOS?

Curiosamente, al hablar con personas más adultas, muchos coinciden en que antes te podías expresar más, ser realmente libre.

Todo esto es algo irónico, aunque el proceso evolutivo de una sociedad debería ser hacia el progreso, en algunos aspectos parece que estamos en retroceso.

La politóloga Elisabeth Noelle-Heumann decía que “en sociedades de rápido cambio social, la observación atenta del entorno social es crucial para evitar el aislamiento debido a la evolución constante de normas y opiniones”.

En esta misma línea, Noelle-Neuman ya advirtió sobre este fenómeno en su teoría “la espiral del silencio”: la sociedad amenaza con el aislamiento a las personas con opiniones no comunes o contrarias al resto. Las personas, por

miedo a ser discriminadas, acaban sometándose al silencio, quedando como resultado una única idea en la opinión pública.

Así, nos refugiamos en un gris cómodo, ni blanco ni negro, para evitar el rechazo. Permanecemos detrás de una pantalla con un nombre de usuario anónimo o asentimos con la cabeza para no ser apartados. Porque el ser humano es social, y la exclusión puede doler más que el silencio autoimpuesto. No estamos preparados para vivir en soledad.

Asimismo, damos la respuesta que otros quieren. Esto se refleja en los medios, donde no siempre se prohíbe el contenido, pero se prioriza lo que gustará. La libertad de expresión es uno de los pilares de la democracia, y solo puede existir si garantizamos un entorno donde puedan convivir voces diversas, incluso incómodas.

Esto puede relacionarse con la política, donde está esa división entre los que gritan a pleno pulmón su ideología o aquellos que prefieren callársela.

En muchos países, ser periodista implica jugarse la vida o ser detenido. Pero incluso en democracias consolidadas, la opinión pública puede verse coartada, moldeada por algoritmos, tendencias o la llamada cultura de la cancelación.

Este fenómeno, que comenzó a utilizarse en 2015, se manifiesta principalmente en redes sociales, y busca señalar a aquellas personas que han cometido acciones o comentarios considerados inaceptables o controvertidos.

Y ENTONCES... ¿ES NECESARIA LA AUTOCENSURA?

Ya lo decía el filósofo Sartre: “Mi libertad termina donde comienza la de los otros”. La libertad de qué decir está bien hasta que terminamos con la libertad del otro. Y es que algunos expertos consideran que es necesario un cierto nivel de autocensura.

La clave está en el equilibrio. Cada uno debe saber dónde está el límite, cuál es el contexto, y nunca llegar a dañar emocionalmente a alguien. No se trata de renunciar al humor o al debate, sino de no olvidar la empatía.

Si la autocensura tuviera un color, probablemente sería una tonalidad gris, como apagada, triste. Tal vez esa es la sensación que queda cuando no podemos ser nosotros mismos, de pérdida, injusticia o de día lluvioso.

La autocensura debe de ser una elección consciente, no un acto de sumisión. Por eso, no es necesario ser políticamente correcto en todo, siempre y cuando no terminemos con la libertad de nadie ◦

La importancia de vivir antes de morir

**Frena un momento y lee esto:
Estás en cualquier ciudad, un día cualquiera.
Vas a levantar la mirada. ¿Qué ves?
Beiges apagados, filtros
que opacan la realidad,
expresiones contenidas y
paredes que no dicen nada.**

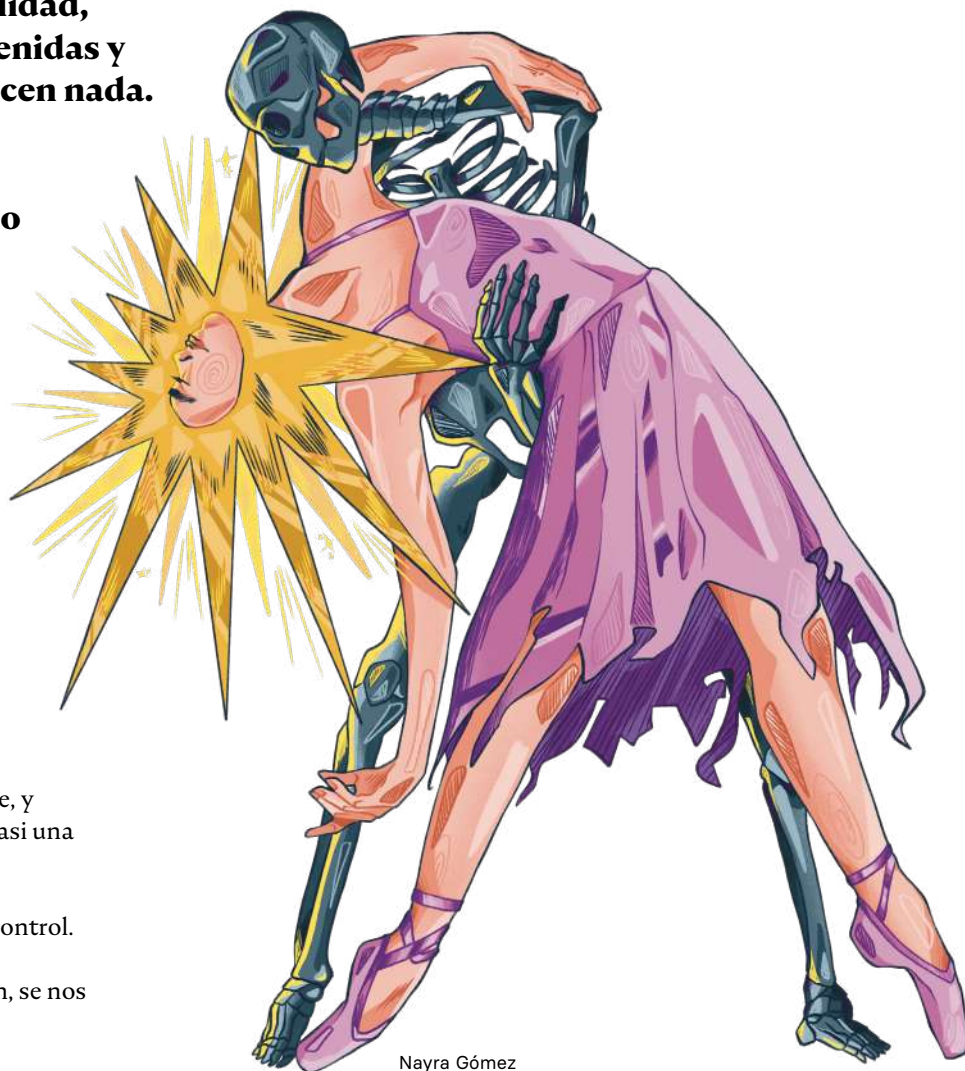
**¿De qué servirá
tenerlo todo atado
si se nos escapa
lo importante?**

AINHOA FERNÁNDEZ

Vivimos en una época en la que lo gris se ha convertido en tendencia. Donde mostrar emociones está mal visto, reír fuerte incomoda y el caos se evita a toda costa. Lo funcional es lo deseable, y mantener un perfil bajo, casi una norma social.

Minimalismo, elegancia, control.

Y en medio de tanto orden, se nos ha olvidado vivir.



Nayra Gómez

Nos hemos acostumbrado a la inmediatez, y con ella han llegado la ansiedad, la insatisfacción y la incapacidad de disfrutar lo simple.

Ni siquiera sabemos si ayer reímos, si hoy respiramos con ganas, si esta semana algo nos hizo incendiarnos. Parece una tontería, claro. Hasta que te dicen que te queda un día de vida. Entonces ya no te importa el orden, ni el perfil bajo, ni la elegancia. Solo te importa una cosa: disfrutar.

Quizás un buen comienzo sería dejar de romantizar este mundo gris que tan sólo vemos los adultos...

OLVIDAMOS DEMASIADO RÁPIDO

A veces ocurre. De hecho, por desgracia, ocurre casi a diario. Muere alguien joven. De forma absurda, repentina, injusta. Pero hay historias que, por alguna razón, destacan entre todas. Y entonces sí: nos remueven. Nos calan en un instante.

Una noticia salta y conmociona al país. Un accidente. Una vida que se apaga de golpe. Un futuro que ya no será. Las redes se llenan de mensajes: "Hay que vivir más, que mañana igual no estamos". "Qué injusto. Tan joven, con toda una vida por delante". "Esto te hace pensar..."

Y durante unos días, sí: pensamos. Reflexionamos. Nos prometemos vivir más, disfrutar más, exprimir la vida. Por un momento parece que lo entendemos de verdad.

Pero dura poco.

Pasa una semana y todo vuelve a su sitio: el mismo café con prisas, el móvil pegado a la mano, las mismas conversaciones vacías, los mismos días que se nos escapan sin saborearlos.

Volvemos al piloto automático. Volvemos al gris. Ese gris que ya nos parece normal. Y lo más triste: hay personas que siguen vivas, pero no lo saben.

Personas que caminan, respiran, trabajan... pero con el alma apagada. Como si solo estuvieran matando el tiempo. Como si la muerte asustara un rato... y luego se olvidara.

CUANDO LOS 2000 ERAN TECHNICOLOR

A veces intentamos recuperar el espíritu de los 2000. Lo vemos en la ropa, la música, las películas. Pero por más que forcemos la nostalgia, esa época no volverá.

Y quizá no nos preguntamos por qué: no es solo el paso del tiempo. Es que hemos perdido el color por culpa de la prisa.

En aquellos años, las cosas tardaban. Ver una película era un evento. Elegirla, alquilarla, prepararse para verla con atención. Hoy la encontramos con un clic, y mientras la vemos, estamos mirando el móvil, pensando en la siguiente.

Nos hemos acostumbrado a la inmediatez, y con ella han llegado la ansiedad, la insatisfacción y la incapacidad de disfrutar lo simple.

Lo que se consigue sin esfuerzo, se esfuma sin dejar huella. Y así, sin darnos cuenta, hemos creado una cultura en la que ser una persona gris resulta cool. Y no es que recaiga la culpa en el gris en sí, sino que nos lo vendieron como una pausa... y lo convertimos en una vida entera. Algo está claro, la adrenalina no tiene peso y lo efímero nos anestesia.

UN CULTO AL GRIS

Reflexionar está bien. Parar también. Todos necesitamos momentos de silencio, de calma, de orden.

Pero no podemos quedarnos a vivir ahí.

No está bien dejar de reír, de bailar, de cantar, solo para encajar. ¿En qué momento decidimos que ser niños equivalía a inmadurez?

Sí, está bien tener rutinas. Pero lo que realmente nos hace humanos es la imperfección, el caos, el color. Todo eso que llega justo cuando termina lo que tanto procrastinamos.

Y eso lo estamos olvidando.

LA TRAMPA DEL RECUERDO

Nos pasamos el día corriendo, convencidos de que todo va bien mientras los días sigan pasando. Pero basta con un amanecer, un atardecer o incluso un arcoíris para que algo dentro se frene. Justo ahí, en medio de tanta prisa,

aparece un destello de color, y nos hace detenernos en seco.

Y entonces recordamos, por un segundo, que estamos vivos. ¿No era que lo gris estaba tan de moda?

Parece que los colores nos siguen tocando el alma... aunque intentemos olvidarlo.

Curioso, ¿no? Nos vendieron lo gris como sinónimo de estabilidad, pero son los colores los que realmente nos sacuden. Lo que pasa es que no sabemos sostenerlos. No los dejamos quedarse. Y lo peor: muchas veces, ni siquiera los miramos.

Sacamos el móvil, hacemos una foto. “Qué bonito el cielo”. Pero ya estamos pensando en el filtro. En el pie de foto. En cómo compar-tirlo.

El momento real dura menos que el intento de capturarlo. Nos hemos acostumbrado a capturar los momentos antes de sentirlos. A querer recordar sin haber estado realmente presentes.

El postureo nos arranca del ahora, nos saca del instante.

Y cuando queremos volver, ya no está. La vida no tiene “play”. No se puede rebobinar. Solo corre. Y tú decides si vas a correr con ella, o simplemente verla pasar desde detrás de una pantalla.

“Esta canción me encanta”, y te dispones a grabar el concierto. ¿Y cuántas veces lo vas a ver después? ¿Y cuántas veces vivirás en ese instante?

La vida no rebobina. No se repite.

Solo corre.

Y sólo tú tienes el poder de elegir con qué color pintarás. La vida no te espera, y conectarte es urgente.

¿Y SI HOY FUERA EL ÚLTIMO DÍA?

Yo lo tengo claro.

Si este fuera el último día de mi vida, no perdería un segundo.

Acelerar. Sin frenos.

Derraparía y gritaría sin preocuparme por el viento que sacuda mi cara.

No tendría miedo del ritmo de mi corazón.

Me lanzaría al vacío sin paracaídas, solo para sentir esa última dosis de adrenalina.

Bailaría. Me tomaría un mojito de fresa, son mis favoritos.

Te besaría. Una y otra vez.

Quizás incluso me animaría a cantarte esa canción que te escribí hace años y nunca me atreví a mostrarte.

De perdidos al río.

Te la cantaría mirándote a los ojos, rozándote el oído con un falsete imperfecto que te erice la piel.

Si hoy fuera mi último día, viviría hasta morir.

LO DIFÍCIL ES VIVIR DESPIERTO

Te voy a confesar algo:

Crear una vida llena de color, como pintar un buen cuadro, lleva tiempo.

No todos los tonos se mezclan bien. No todo seca rápido.

Pero el gris... el gris aparece en segundos.

No cuesta esfuerzo. No requiere coraje.

Por eso es tan cómodo.

Pero lo verdaderamente difícil no es vivir.

Lo difícil es vivir despierto.

Con el corazón abierto, con los ojos bien puestos en el presente. Sin filtros. Sin pausa. Sin miedo. Así que deja de sobrevivir en escala de grises.

Pinta fuera del borde.

Grita. Siente. Ama.

Y si vas a hacer algo con tu vida, que no sea solo documentarla.

Vívela. De verdad °

¿AGITAR O REMOVER?



Marina Rodríguez

Un café puede tomarse de dos maneras: agitado o removido. Agitarlo es un gesto de vida: despiertas el aroma, sube la espuma, la bebida cobra carácter. Removerlo demasiado es otra cosa: lo enturbias, lo vuelves insípido, como un charco marrón. La cuestión es quién sostiene la cucharilla: la urgencia de agitarse uno mismo o el riesgo de dejar que sean otros quienes nos remuevan.

ANA ESTÁÚN

En 2025 no hace falta ejército para tumbar una democracia: basta con discursos simplistas, noticias falsas, un político con sonrisa de anuncio o un titular recién cocinado para el clic. Nos agitan poco y nos remueven mucho. Ciertamente, los jóvenes y el periodismo están en esa encrucijada. Tan pronto como en un clic, un retuit, un “me gusta” y, de repente, una generación se ha visto manipulada por el Dios algorítmico y polarizado. Nos mueven, sí, pero solo para revolvernlos.

Los datos del CIS (2025) revelan que un 17,3 % de los jóvenes entre 18 y 24 años prefiere un Gobierno

autoritario “en algunas circunstancias”. Crecer en la precariedad, con sueldos bajos y alquileres imposibles o que nuestros representantes políticos estén más ocupados en sus luchas internas que en ofrecer soluciones, demuestra que la desafección institucional no es un capricho juvenil: es un síntoma de que las instituciones han dejado de hablar un lenguaje que entendamos. Pero también es un error creer que la apatía es inevitable; ocho de cada diez jóvenes entre 15 y 29 años consideran que la democracia sigue siendo el mejor sistema posible, aunque sólo un 22 % declara interés en la política —muy por debajo del 37 % europeo, del 43 % en Italia o del 51 % en Alemania—. La paradoja es: valoramos la democracia, pero desconfiamos de quienes la gestionan.

La historia nos recuerda que los jóvenes han sido siempre motor

de cambio. El problema no es que no tengamos voz, sino que permitimos que otros la manipulen. O agitamos para despertar, o seguiremos removidos hasta perder el gusto de la democracia. Hoy, los jóvenes y el periodismo residimos en esa disyuntiva: agitar para protestar, cuestionar, exigir claridad; o dejarnos remover. En la ecuación periodismo más juventud, la solución es futuro democrático.

La democracia no cae solo con tanques y amenazas visibles, se erosiona de forma silenciosa, apenas perceptible. Y ahí es donde periodismo y juventud se encuentran unidos: uno necesita al otro. Sin periodistas que contrasten, y sin jóvenes que se agiten, la democracia queda reducida a un escenario vacío, y los populismos lo saben; por eso repiten hasta la saciedad que los medios manipulan, que la prensa miente. El futuro de la democracia depende de ciudadanos informados.

Según la Unidad de Inteligencia de The Economist (EIU), en los rankings sobre el índice de democracia global España mantiene una posición alta, pero hay una paradoja: el 79,2 % de los españoles sigue afirmando que la de-

Según el Digital News Report 2023 (Reuters Institute), solo el 32 % de los jóvenes españoles confía en las noticias que consume, y más del 60 % las recibe a través de redes sociales, donde la frontera entre información y opinión es cada vez más difusa con algoritmos, influencers o líderes de opinión.

mocracia es preferible a cualquier otra forma de gobierno. Pero, al mismo tiempo, el 54,9 % se declara poco satisfecho con su funcionamiento, y el 85,1 % cree que los mecanismos para luchar contra la corrupción son insuficientes.

A esta ecuación tenemos que sumar el deterioro de la credibilidad mediática. Solo el 3,3 % de los ciudadanos confía plenamente en los medios de comunicación, frente a un 80,7 % que afirma que difunden bulos y mentiras, y casi un 89 % denuncia que los medios favorecen intereses políticos o económicos concretos. No sorprende, por tanto, que un 56 % opine que los periodistas tienen hoy menos libertad e independencia que hace diez años.

Según el Digital News Report 2023 (Reuters Institute), solo el 32 % de los jóvenes españoles confía en las noticias que consume, y más del 60 % las recibe a través de redes sociales, donde la frontera entre información y opinión es cada vez más difusa con algoritmos, influencers o líderes de opinión. Es el caldo de cultivo perfecto para la posverdad: un entorno en el que los hechos importan menos que las emociones que los envuelven. Levantamos la ceja con solemnidad cuando se habla de corrupción política, del cambio climático o de la censura en Gaza; no sorprende, sin embargo, que nos llevemos las manos a la cabeza cuando una Kiss Cam pilla una infidelidad; pero eso sí, lo privado convertido en trending topic nos parece democracia directa.

Cuando el algoritmo decide qué vídeo se vuelve viral y cuál queda ya en el olvido, ya no hablamos de libertad de información, sino de una libertad administrada. Un “remover” que no necesita violencia, basta con orientar el flujo de datos hasta que creamos que elegimos

por nosotros mismos. Ejemplos sobran. La campaña de Cambridge Analytica en 2016, capaz de micro dirigir mensajes políticos distintos a cada ciudadano según sus sesgos. O, más cerca, los vídeos virales que distorsionan un crimen aislado —como los bulos de Torre Pacheco—. El problema no es solo que circule un bulo, sino que el sistema digital está diseñado para premiar la emoción antes que la verdad. Creemos que seguimos tendencias espontáneas, pero en realidad nos mueven intereses invisibles. Es aquí donde entra la disyuntiva central de este ensayo: agitar o remover.

La transparencia de un gobierno no está en su publicación de las partidas de un presupuesto: han de hacerlo con la seguridad de que la ciudadanía lo va a entender. Aquí emerge la idea de desigualdad: no todos los ciudadanos se sienten igual de autorizados para hablar, decidir o ser escuchados. Esto puede dar respuesta a que no estamos ante un rechazo a la democracia como ideal, sino ante una crisis de su acción, de sus canales de representación y de su capacidad para conectar con las demandas sociales reales. Los jóvenes tenemos mucho de qué hablar y es importante que se nos dé voz y se nos escuche.

Puesta la verdad sobre la mesa, conviene destacar unas líneas de acción que, pese a su simpleza —saltando a la vista de eminencias y personas de a pie—, no demeritan su eficacia, sino que destacan su necesidad en el medio.

En primer lugar, se observa cómo el populismo recuerda peligro-

samente la capacidad innata del ser humano para caer de nuevo en la misma piedra. Ejemplos contrarios como Finlandia, donde el rigor es tan fundamental en la escuela como la suma o el inglés, marcan un camino que se puede y debe seguir.

También se ha visto en los últimos años cómo la prensa se ha tenido que adaptar a los nuevos tiempos. La supervivencia que muchos medios sufren les ha llevado a defender con cada vez menos fuerzas la independencia. Conviene recordar que el periodista, por mucho que le pese, tiene que seguir pagando facturas a final de mes. La prensa necesita oxígeno, es decir, dinero y recursos que le permitan salir a flote con la mayor libertad posible.

¿Recuerdan cuando los jóvenes eran sinónimo de lucha ante lo establecido? Quien escribe estas líneas es joven, pero no puede hacerlo. Por ejemplo, los espacios de participación juvenil han visto caer su popularidad a niveles críticos, mientras las publicaciones en redes sociales acerca de política crecen como la espuma. En la era de la pantalla táctil, se teclea mucho, pero se habla poco. Y se actúa menos. Esta medida es despertar, crear una conciencia donde no impere el “yo”. Una crítica a la sociedad y al individuo.

Lo dijo Albert Camus en *La peste*: “La libertad no es más que la oportunidad de ser mejor”. Quizá de eso se trate: de no conformarnos con un café tibio, de no renunciar a la espuma. Si agitamos —desde el periodismo, desde la juventud, desde la ciudadanía activa—, la democracia seguirá

siendo algo vivo, imperfecto, pero nuestro. Porque la cucharilla, al final, siempre la coge alguien; un algoritmo, un político, un periodista o nosotros mismos. En sociedades donde los jóvenes ya asumen que el autoritarismo puede ser una alternativa, el gesto mínimo de agitarse —protestar, leer más allá del titular, exigir claridad— es un acto de resistencia. El periodismo debería ser la cucharilla que agita, que despierta, y los jóvenes la espuma que sube cuando se agita la taza. No hay café sin calor, ni democracia sin periodismo ni juventud ◦

Si agitamos —desde el periodismo, desde la juventud, desde la ciudadanía activa—, la democracia seguirá siendo algo vivo, imperfecto, pero nuestro.



¿Aplauso o escarnio?

El veredicto de las redes

Un juego de palabras, una frase ambigua, un comentario desafortunado... pueden ser suficientes para cambiar la percepción de cualquier contenido en internet. Las redes sociales, como espacio global y masivo, tienen el poder de apoyar y defender, rechazar y cancelar en cuestión de segundos. Todo lo que se publica queda expuesto al escrutinio público, donde el juicio puede ser implacable.

ESTHER MARTÍN



Nayra Gómez

La última gran polémica en redes sociales ha saltado hace apenas un mes. ¿La protagonista? Sydney Sweeney. La actriz estadounidense, que actualmente se encuentra en uno de los mejores momentos de su carrera, ha saltado a la palestra por ser imagen de la última campaña de American Eagle, marca especializada en ropa casual y accesorios. Sweeney ha diseñado unos vaqueros exclusivos para la compañía y los luce en un anuncio que se ha convertido en blanco de las críticas. ¿El motivo? El eslogan elegido juega con la similitud fonética entre los términos en inglés “*jeans*” (vaqueros) y “*genes*” (herencia genética). Sydney dice en el vídeo: “Los genes se transmiten de padres a hijos y a menudo determinan rasgos como el color del pelo, la personalidad o los ojos... Mis *jeans* son azules”. A esto, una voz en off añade: “Sydney Sweeney tiene unos *jeans* increíbles”.

¿Unos ‘*jeans*’ o unos ‘*genes*’? El debate se disparó inmediatamente en redes sociales tras el lanzamiento de la campaña, donde muchos leyeron una referencia a la eugenesia y a la supremacía blanca. Incluso la cantante Doja Cat ridiculizó el eslogan en TikTok.

Aunque posiblemente el mensaje quiere aludir a la durabilidad de los vaqueros y a su paso entre generaciones, jugar con el doble sentido es peligroso. En internet, las polémicas pueden explotar de forma imprevisible y han provocado que muchas marcas, incluso, hayan tenido que retirar sus anuncios.

Este caso es reciente, pero no es algo aislado. Basta recordar el anuncio de Pepsi protagonizado por Kendall Jenner en 2017, cuando el movimiento #BlackLivesMatter estaba en pleno auge. Jenner abandona una sesión de fotos para unirse a una manifestación que pasa por la calle. Al final, entrega una lata de Pepsi a un policía, y la tensión se disipa mágicamente. Muchos usuarios criticaron la banalización de la protesta y el intento de equiparar la acción de Jenner con la valentía de Leisha Evans, una activista cuya imagen se convirtió en símbolo de aquel movimiento al plantarse inmóvil frente a los agentes antes de ser detenida en Baton Rouge (Louisiana).

Pero no hace falta mirar tan lejos, también tenemos ejemplos cercanos. Analicemos la controversia que genera siempre Cristina Pedroche. La presentadora y colaboradora televisiva levanta pasiones en la misma proporción que recibe comentarios censurando sus vestidos en las campanadas. En las redes hay de todo. Por un lado, están las personas que alaban que esté utilizando sus diseños para concienciar sobre diversos temas en los últimos años, como la guerra, el medio ambiente o la maternidad. Por otro, están quienes reprochan su “poca” vestimenta y falta de decoro. Al margen de las opiniones, hay una cosa que es cierta: pocas cosas generan tanta expectación en Nochevieja como el vestido de ‘la Pedroche’, que logra que todos estemos pendientes de cuándo se quita la capa. Por supuesto, este tema es el centro de atención en redes sociales durante días.

Las redes sociales tienen un doble filo: son hoy el gran ágora mundial, donde millones de personas expresan sus ideas, comparten contenido y reaccionan en tiempo real.

A pesar de que estos casos afectan a figuras públicas, el linchamiento digital puede alcanzar a cualquier usuario con un perfil abierto en estas plataformas. Una publicación desafortunada puede convertir a alguien en centro del escrutinio, con efectos – a veces – difíciles de prever. Es lo que tiene la viralidad, ni siquiera teniendo perfiles privados estamos 100% libres de riesgo. Seguramente porque en algún momento del principio esos perfiles fueron públicos y nuestra huella digital pueden retornarnos como un *boomerang* en cualquier momento.

Las redes sociales tienen un doble filo: son hoy el gran ágora mundial, donde millones de personas expresan sus ideas, comparten contenido y reaccionan en tiempo real. Su poder para comunicar es inmenso, pero también lo es para amplificar la crítica, el odio y el rechazo. La libertad de expresión ha encontrado en internet un espacio democrático, abierto a todos, pero ese espacio puede convertirse rápidamente en un polvorín.



Según datos publicados por la Unesco, un promedio de nueve lenguas desaparecen al año. Si esta tendencia se mantiene, en los próximos cien años desaparecerán la mitad de las 7.500 lenguas habladas en el mundo.

CRISTINA FERNÁNDEZ

Este proceso de destrucción, ligado a la colonización y la globalización, se ha acelerado en los últimos años a causa de la crisis climática. Esta obliga a los hablantes nativos de miles de lenguas a emigrar a zonas donde su idioma no es utilizado ni valorado.

La muerte de un lenguaje implica la muerte de una cultura, una tradición y una forma de vida. Los

idiomas no son solo una herramienta laboral, sino que son una forma de pensamiento esencial para mantener vivas comunidades y crear lazos entre las personas.

LA MAYORÍA DE LAS LENGUAS EN PELIGRO DE EXTINCIÓN SE CONCENTRAN EN OCHO PAÍSES

Ocho países concentran el 50% de las lenguas habladas en el mundo y la mayoría de las lenguas en peligro de extinción. Estos son: Papúa Nueva Guinea, Indonesia, Nigeria, India, México, Camerún, Australia y Brasil. Estos países, además de ser más vulnerables a los efectos del cambio climático, también tienen un pasado colonial que ha propiciado la destrucción de las lenguas indígenas.

Por ejemplo, en México la pérdida de diversidad lingüística ha sido causada por siglos de estructuras de poder que discriminan y estigmatizan a los hablantes indígenas. En los últimos años el gobierno mexicano ha reconocido la existencia de 68 lenguas indígenas, con más de siete millones de hablantes, pero esto no ha frenado su extinción.

Un estudio realizado por el Colegio de México señala que, a pesar del reciente reconocimiento jurídico, hablar una lengua indígena en México es un “obstáculo para alcanzar mayores niveles de bienestar”. Esto genera una pérdida intergeneracional, dos de cada cinco niños hijos de madres hablantes de lenguas indígenas ya no hablan la lengua de su madre.

Idiomas como el náhuatl y el maya, las dos principales lenguas

indígenas del país con más de 2,5 millones de hablantes, tienen una pérdida intergeneracional del 47% y 66%, respectivamente.

El estudio también señala que la mayor pérdida intergeneracional ocurre en las familias indígenas que alcanzan un alto nivel socioeconómico. Lo cual muestra un círculo perverso ligado al capitalismo y la discriminación que acelera la destrucción de las lenguas indígenas.

LAS LENGUAS EN PELIGRO DE EXTINCIÓN DE EUROPA

Europa también está en riesgo de perder su riqueza lingüística. Según señala la UNESCO, en el continente hay 52 lenguajes en peligro “crítico” de desaparición. Tal como sucede en México, estos idiomas solo son hablados por las generaciones mayores. Los jóvenes aprenden los idiomas dominantes de su país olvidando la lengua de sus abuelos.

Tal es el caso del idioma vilamoviciano, en el sur de Polonia, del cual quedan menos de 20 hablantes nativos. Esta lengua, hablada ampliamente en la región hasta principios del siglo pasado, cayó en desuso tras su prohibición por el régimen comunista. Aunque el veto se levantó en 1957, los padres dejaron de enseñárselo a sus hijos y fue reemplazado por el polaco.

En el caso de España, la UNESCO reconoce dos idiomas en peligro de extinción: el aragonés y el asturleonés. A diferencia de otros idiomas en riesgo, el aragonés, con 25.500 hablantes, no cuenta con una legislación específica

que promueva y proteja su uso, lo cual lo pone en mayor peligro de extinción.

EL IDIOMA VISTO COMO UNA HERRAMIENTA ECONÓMICA

A pesar de que un 84% de la población europea coincide en que las lenguas minoritarias deberían protegerse y promoverse, la mayoría de los europeos aprenden idiomas que les permitan acceder a oportunidades laborales y mejoren su movilidad social.

En una encuesta realizada por la Comisión Europea, tres de las diez principales “ventajas” para aprender un nuevo idioma se relacionan directamente con el empleo: trabajar en otro país (51%), obtener un mejor trabajo (42%) o usarlo en el trabajo (40%). En contraste, solo un 13% de los encuestados señalaron como motivo mantener vivo el conocimiento de un lenguaje hablado por su familia, la opción menos elegida de las diez.

El principal idioma que eligen para aprender es el inglés, seguido del alemán, el francés, el español y el chino.

Además, los encuestados de clase media-alta son más propensos a citar motivos culturales para aprender otro idioma, como comprender otras culturas. Mientras que aquellas personas pertenecientes a la clase trabajadora son “mucho más propensos” a citar como motivación obtener un mejor trabajo.



Carolina Pérez



Instagram: @smooth_em

Smooth'em somos un grupo de danza de la escuela zaragozana Dance & Style, dirigido y coreografiado por Carolina Perez. En este grupo bailamos Dancehall, que no es solo un estilo de danza sino que es una cultura. Smooth'em nace en 2022, competimos en Campeonatos de danzas urbanas a nivel nacional, hemos obtenido premios en varias competiciones, y esta temporada, aparte de hacer nuestro montaje de competición, decidimos presentarnos al Concurso 4 artes, juntándonos las bailarinas del grupo actual y bailarines y bailarinas que han pasado por el grupo. Como persona, bailarina, creadora y profesora una de las cosas fundamentales son los valores del grupo y de las personas que pertenecen a él, somos una pequeña familia de bailarinas desde los 16 hasta los 26 años que desde hace 3 años nos juntamos cada sábado en clase a bailar, ensayar, aprender y compartir, y donde lo más importante es sentirnos orgullosos del trabajo que subimos al escenario, que nos guste lo que hacemos y poder disfrutar siempre desde el trabajo, la humildad, el respeto y el amor disfrutarlo".

Bailarinxs: Andrea Salas, Arian Hernandez, Carla Caballero, Carlota Serrano, Carolina Pérez, Dani Gómez, Eloisa Lazaro, Fany Delfa, Irene Redondo, Isai Eson, Natalia Suarez, Raquel Espligares, Valeria Chinen, Valeria Lasso, Verónica Pérez y Yasmin Obon.

Brotar sal

enterré mi cuerpo bajo el tuyo
para plantar la tristeza entre tus huesos
para brotar de tu boca

-para arrastrarnos de la tumba a los dos-

oculto dentro de los dientes el estigma del nombre
el susurro muerto de tus manos
los pétalos amargos bajo la lengua

a los pies del álamo tumba seca
curvo mis huesos entre las raíces
para no ahogar el tronco
para no devorar la hojarasca

-para alimentar en silencio a los hongos-

mueve las piedras del túmulo con cuidado
dentro ocultamos los fantasmas de tus ojos
dentro moran humo y ceniza
árboles tiernos que ardieron demasiado pronto
hasta ahogarnos la sed

enterré mi cuerpo bajo el tuyo
hundí los dientes en la tierra suelta
para ver brotar los cuervos en primavera
para aprender a hibernar en invierno

-para hacer hogar en el nido de tus huesos huecos-

exhuma ahora la piedra vacía
donde otras manos abandonaron rezos y elegías
levanta el cuerpo bajo las luces calladas del verano
déjame arder bajo el sol

solo así aprenderé a alejarme de la tumba tras tus ojos
solo así volverán los pájaros
solo así rama verde

solo así dejarán de llorar las piedras
tu nombre

Cris Rivero



Instagram: @cris_rivm

Cris Rivero (Sevilla, 1997), es poeta, filósofa, profesora de secundaria y presentadora de Altercado Slam Zaragoza. Copresidenta de Poetry Slam España y presidenta de Noches de Poemia, coordinando el festival de Poesía Joven de Zaragoza Rasmia! (en colaboración con Zaragoza Joven) y el ciclo Mujeres de verso en pecho (en colaboración con Casa de la Mujer), entre otros proyectos. Entre sus obras publicadas encontramos 'Kairós' (Cuadranta, 2021), el fanzine autopublicado 'El niño de los tulipanes' (2024), ilustrado por Ali A, o la plaquette 'Mythoi' (La herradura oxidada, 2025).

En 2023 y 2025, ganó el 1º premio del Concurso 4Artes, con los poemas "Dédalo" y "Brotar sal", respectivamente. Ha participado en festivales como Kaloka (Santander), Vallagoza/Zaradolid o La Provincia en Verso (Zaragoza), coordinando los eventos de Justas Poéticas junto a Bárbara Armstrong y Sara Martínez.

BLOQUEO ARTISTICO



Nayra Gómez

Para salir de esta sociedad cada vez más gris, más minimalista y estanca debemos organizar una revolución. Una revolución que empieza desde el extremo opuesto: desde la opulencia, la abundancia y el recuerdo físico. Es por ello que me autoproclamo maximalista, amante de lo extravagante y a favor del “más es más”.

PERE MATEU

Esta problemática no surge de la nada, me abofeteó un día en el que me di cuenta de que, mientras mi abuela me dejaba en herencia una estantería de roble oscuro con arcos, florituras y con tiradores dorados, yo únicamente puedo ceder a mis descendientes una estantería KALLAX blanca de IKEA. Si eso no es un delito carcelario y no es motivo suficiente para terminar con el minimalismo, que prohíban el gusto por el diseño de interiores.

La belleza en su máximo esplendor en dosis pequeñas no es solo asunto de diseño y de interiorismo. En literatura encontramos muchísimos casos de ello. Dos de mis figuras favoritas son Natalia Ginzburg y Alejandra Pizarnik. La primera nacida en Palermo, Italia en julio de 1916 -cáncer-, una de las intelectuales y escritoras más destacadas la cultura italiana pasada por la posguerra, muy ligada en vida y obra con otros grandes como Pavese o Calvino. Mujer con un pensamiento rebelde muy potente, con un afán antifascista y con una pasión inmensa por la literatura y las ideas. En su obra vemos una reflexión sobre la cultura y sobre las consecuencias de tener demasiada

ambición. Algunos de los problemas que aún vivimos hoy en día y de las problemáticas que nos persiguen por las noches.

“Me daba la sensación de que yo nunca había sido capaz de vivir y de que ya era demasiado tarde como para aprender, pensaba que en mi vida no había hecho otra cosa que mirar fijamente en aquel pozo oscuro que había en mi interior”

(NATALIA GINZBURG, Y ESO FUE LO QUE PASÓ. 2016).

Alejandra Pizarnik, nacida en Buenos Aires en abril de 1936 -tauro-, hija de una familia de inmigrantes

ucranianos, vivió condicionada desde pequeña por sus problemas de salud, por las comparaciones con su hermana que encarnaba el ideal de hija perfecta y por su condición de extranjera en Argentina. De todo esto y de la huella que dejó en su familia la Segunda Guerra Mundial surgió su carácter inestable, rebelde y anárquico. Y para domarlo decidió dedicarse enteramente a la literatura. De sus textos podemos apilar algunas características clave como son la nostalgia por esa infancia perdida, la obsesión por la muerte y la relación entre lo poético y lo real. Todo lo que apuntamos en una libreta, ella ya lo escribió antes en sus diarios.

***“Alguna vez
alguna vez tal vez
me iré sin quedarme
me iré como quien se va”***

(ALEJANDRA PIZARNIK, POESÍA COMPLETA.
2016)

Ginzburg en sus novelas cortas y Pizarnik en su poesía, ambas hablando del materialismo, de la memoria y de ese cariño nostálgico por lo perdido. Leerlas es un paso a favor del cambio, de un mundo fuera de la casilla minimalista en la que las ideas cada vez son más blancas, más escuetas y la imaginación se va reduciendo.

Juan Evaristo Valls en su obra *El derecho a las cosas bellas* (Ariel, 2025) establece un puente de conexión entre lo extravagante y bello y el mundo laboral y capitalista que nos rodea. Uno bebe del otro. Él mismo nos hace ver que el arte surge como una necesidad, como una salida a la nube de tristeza que rodea nuestro mundo. Sin esta salida a nuestras vidas, sin este escape artístico nos quedamos dentro del sistema encerrados, sucumbiendo a unas normas estancas, a unas leyes que no buscaríamos cambiar.

Estos días en redes se se ha viralizado una imagen donde Joanna Maciejewska proclamaba “I want AI to do my laundry and dishes so that I can do art and writing, not for AI to do my art and writing so that

I can do my laundry and dishes” (“quiero que la IA se encargue de lavar la ropa y fregar los platos para poder dedicarme al arte y a la escritura, no que la IA se encargue de mi arte y mi escritura para poder lavar la ropa y fregar los platos”). Y normal, ¿quién quiere dedicarse a las tareas fastidiosas de la vida adulta y olvidarse de los momentos de desconexión, de creación artística y en los que dejamos la puerta abierta a nuestra imaginación y a las ideas libres?

Otro punto de vista interesantísimo es el de Agustina Cabaleiro -creadora de contenido, publicista, autora y referente- en uno de sus vídeos donde dedica parte de su tiempo a hablarnos sobre cómo el algoritmo mató la creatividad, a contarnos cómo sobrevive el papel del arte en este boom mediático de las redes donde todo es computable y todo dura apenas unos segundos.

***“¿Qué tan posible es crear
en una época donde el
objetivo del arte -que es
comunicar o expresar algo-
no es medible y lo medible es
lo que más importa?”***

Hoy en día lo más importante son los números, los cantantes no son nadie si no tienen un grammy, si no consiguen x números al año, no importa el sentimiento que provoquen en el público, el calor de la masa ni la belleza de la creación artística, importa solamente el cómputo final. Si ese cómputo no pasa lo establecido automáticamente pasa a considerarse de rango malo, un desastre o una pifia. No se puede medir todo en números, de ahí nada sale bien y es entonces cuando la sociedad colapsa. Ahora estamos llegando a esos niveles, nos falta la explosión.

De gran parte de esta falacia utópica nos habla muy bien y de forma muy divertida Afonso Cruz en su última novela “Vamos a comprar un poeta” (Libros del Asteroide, 2025). En él desarrolla una historia protagonizada por una sociedad imaginaria muy pa-

recida a la nuestra donde el materialismo lo puede y lo controla todo. Ahí las personas no tienen nombres sino números, los afectos y sentimientos se contabilizan por gramos y todo tipo de artista se convierte en algo fuera de lo común. La familia protagonista decide adoptar un poeta, como si de una mascota se tratara ya que dicen que estos no ensucian ni cuestan demasiado de mantener, se contentan con poco. Es entonces cuando un ápice de esperanza se abre y poco a poco esa familia va despertando de la burbuja en la que se encontraban presos, empiezan a entender la poesía y a ver así el mundo de otra forma.

«Me apetecía tener un poeta, ¿y qué? Numerosos estudios afirman que tener un artista, un bailarín, un actor o incluso un poeta ayuda a combatir el estrés, a bajar el colesterol malo, lo que nos hace ciudadanos y profesionales más productivos, concentrados y eficaces. Nada podría ser más útil que eso».

Todo arte que te cambie, que te haga sentir tristeza, felicidad o cualquier emoción, es provechoso. Todo cambio que te favorezca a la reflexión es beneficioso. El minimalismo gana espacio, como lo gana la ultraderecha. A las marcas les encanta el lavado, la apariencia, el confiar en alguien que no se mancha, que no se posiciona ni se mete en polémicas. Todo parece blanco y monótono, como un robot o una máquina, como un lienzo que se queda vacío. Debemos mostrarnos diferentes, defender nuestra causa, entender lo que nos rodea. Lo mismo clamaba Claudia Restrepo hace unas semanas en El País diciendo: “¿Qué valor tienen las cosas que no se pueden justificar? ¿Qué sentido tiene dedicar tiempo, energía o cuidado a lo que, aparentemente, no produce un beneficio? ¿Por qué nos emocionamos ante una cornisa tallada, una carta escrita a mano o una canción que no entendemos del todo? ¿Qué nos revela lo que ha-

emos solo por belleza, por placer o por ternura? En un mundo que premia lo funcional, lo productivo y lo inmediato, ¿qué lugar dejamos para lo que aparentemente, no sirve para nada, pero nos recuerda que estamos vivos?” (La belleza de lo inútil. El País, 5 de agosto de 2025).

Pero no todo es mantenerse en esta línea, mucha gente se posiciona fuera para buscarse un espacio sabiendo que no es necesario gustar a todo el mundo. Una de las grandes controvertidas y un gran ejemplo es el caso de Britney Spears, excéntrica como la que más y diferenciada de todo el resto. Rompiendo ese muro establecido. Esto lo vimos también con todas las chicas Disney: Miley Cyrus dejando de ser Hannah Montana en 2010 publicando el polémico videoclip Can't be tamed. Aún hoy en día es fácil ver



Tenemos que volver a conectar con nuestro instinto artístico, recuperar esa esencia creativa, esa chispa que surge del aburrimiento, del mirar por la ventana, del dejar la mente en blanco.

estos casos, un artista que se ha visto obligado a permanecer en el escaparate, sin poder mostrar lo que realmente le gustaría por miedo a perder ese público que tanto cuesta conseguir. Otro caso reciente es el de Aitana, cantante que generó mucha controversia por las coreografías y la vestimenta de la última gira que alarmó a muchos padres que llevaban a sus hijas al concierto.

Tenemos que volver a conectar con nuestro instinto artístico, recuperar esa esencia creativa, esa chispa que surge del aburrimiento, del mirar por la ventana, del dejar la mente en blanco. Ahora importa más la cantidad que la calidad, el enganchar y captar la atención, pero muy pocos piensan y le dan la importancia que se merece al mensaje. Debemos recuperar el maximalismo material y el minimalismo de entretenimiento. Dejar nuestra mente en blanco para

poder crear, debemos buscar esa paz intelectual y no la física que nos están vendiendo como relajante.

De esos momentos es de donde sale lo más divertido, lo más original y al final lo que te diferencia del resto. Cristina Peri Rossi, poeta que me fascina por su sencillez, tiene un poemario que escribió por aburrimiento cuando se rompió una pierna y solo podía jugar a videojuegos, el poemario se titula Playstation y tiene poemas como este:

“A los veinte años, en Montevideo, escuchaba a Mina cantando “Margherita” de Coccinate en la pantalla blanca y negra de la Rai junto a la mujer que amaba y me emocionaba

A los cuarenta años escuchaba Mina cantando “Margherita” de Coccinate en el reproductor de cassettes junto a la mujer que amaba, en Estocolmo, y me emocionaba

A los sesenta años, escucho a Mina cantando “Margherita” de Coccinate en YouTube, junto a la mujer a la que amo, ciudad de Barcelona, y me emociono

Luego dicen que no soy una persona fiel”.

El consumo de este tipo de obras ha subido en los últimos años como respuesta a una sociedad monocroma y minimal. Se rehúsa de esta forma la serotonina instantánea, buscando un esfuerzo cognitivo que nos



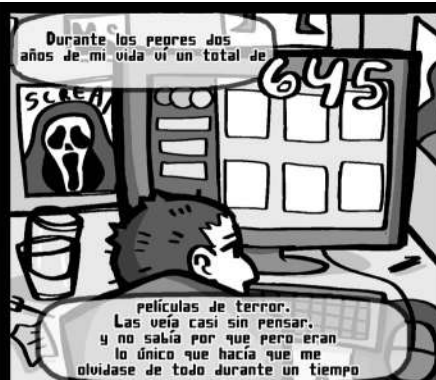
deje con un bienestar más duradero y no tan rápido y esporádico. Algo que no se disuelva al instante y, por el contrario, se vaya prolongando. De ahí también se recuperan otras técnicas típicas como la costura con el nuevo crochet, el arte callejero, ya no tanto con el grafiti sino con la creación de pegatinas. Y, mi favorito, la resurrección del coleccionismo. En los últimos años un gran hobby que ha vuelto con mucha fuerza: coleccionar, hacer acopio.

Tanto los más clásicos: sellos, postales, monedas, cromos... que solemos ver en las plazas los domingos intercambiando barajas repetidas. Como algunos que han aparecido nuevos: los Sonny Angels, los Sylvanian families o los Labubus. Todos estos siguiendo el patrón clásico, conseguir la colección entera, pero esta vez jugando con una nueva carta: la sorpresa. La creación de cajas, o sobres sorpresa que ganó muchísima fama en Asia y que llegó a la península conquistando a todo apasionado del coleccionismo y de las monerías.

No solamente estas tendencias son las que vuelven, muchas otras como las lámparas recargadas (Tiffany Lamps) o las velas de candelabro dan un toque más cálido a las habitaciones. Las velas derretidas acumulando cera llenan tableros de Pinterest enteros. Las flores secas las siguen de cerca, enmarcadas o en jarrones y macetas. Y vuelven con todo esto las técnicas artesanas, la artesanía manual: cerámica, joyería, modelado, madera... buscando un nicho, crear un producto de cero con las propias manos y mejorar el espacio cálido que debe ser un hogar °

Se rehúsa de esta forma la serotonina instantánea, buscando un esfuerzo cognitivo que nos deje con un bienestar más duradero y no tan rápido y esporádico. Algo que no se disuelva al instante y, por el contrario, se vaya prolongando.







“Hay mucha originalidad y creatividad en jugar con lo feo, en ver hasta dónde se puede llegar con las cosas y en lo que te atreves a representar.”

Malasangre

Ainhoa y Álex son los creadores de Malasangre, una revista autogestionada con estética punk que sirve como punto de encuentro para los artistas en Zaragoza. Ainhoa, de 20 años, es ilustradora y se encarga de la parte estética del proyecto, mientras que Álex, de 23 años, es filósofo y escribe la mayoría de los textos. Juntos coordinan este proyecto que busca revivir la antigua estética de los fanzines y reivindicar el “mal gusto”.

Instagram: @malasangrezine

Entrevista por CRISTINA FERNÁNDEZ

¿Qué es Malasangre?

La idea era hacer un fanzine colaborativo entre muchas disciplinas, principalmente escritura e ilustración, porque son las que mejor se pueden plasmar en papel. Buscamos llegar a todos los artistas posibles y que puedan enseñar su arte, porque al final cuesta llegar a los medios tradicionales y decir: “Esto es lo que hago”.

Tenemos idea de, en algún momento, dar el salto a la música, pero eso ya vendrá.

Y qué es un fanzine? ¿Qué lo diferencia de otros medios artísticos?

Son revistas cuyo factor clave es que su producción sea autogestionada y que no tenga ningún tipo de editorial detrás. Tiene que ser algo que haces tú de manera casera, con papel y grapa, y lo distribuyes tú mismo. Suelen tener temas muy sociales, pero realmente pueden ir de lo que quieras. O sea, hay fanzines hasta de cómo liar un cigarro.

¿Colaboran solo con artistas locales?

Nos gusta participar con el mayor número posible de artistas de

Optamos por evitar usar el color porque es algo que llama la atención hoy en día, ya que la mayoría del arte tiende a los colores pastel y con caras sonrientes.

aquí. La escena zaragozana es lo que más nos gusta, porque al final es nuestra ciudad. Igual, hemos llegado a colaborar con gente de Valencia, Barcelona y País Vasco, ahí también tienen mucha cultura del fanzine.

¿Cómo ven de viva la escena del fanzine en Zaragoza?

Bastante viva, la verdad. Tenemos muchos eventos como Merkazine, el Fanzinefest o el Festival Cauce. Terminas conociendo a gente que le interesa y conseguimos captar a más personas que participan o que tienen otras facetas artísticas.

Aunque hay mucho movimiento, sigue siendo un mercado pequeño. Al final la gente que te compra y te lee también tienen su propio fanzine y tú les compras y les lees de vuelta.

Hacia nuestro fanzine en específico hay mucho apoyo. Hace un año que editamos el primer tomo y lo hemos tenido que volver a imprimir varias veces porque la gente nos pide más copias.

Su fanzine tiene una estética monocromática y cruda, muy distinta al arte que domina hoy en día, ¿qué buscan transmitir?

El arte que plasmamos es muy visceral e introspectivo. Optamos por evitar usar el color porque es algo que llama la atención hoy en día, ya que la mayoría del arte tiende a los colores pastel y con caras sonrientes. Nosotros lo que queremos hacer es la contra de eso.

Nuestro estilo es lo que se hacía antes y se ha quedado un poco enterrado. Incluso hay gente de 50 años o más que en los ochenta leía Pedro Pico y Pico Vena que ve nuestro fanzine y dice: “Esto me recuerda a lo que leía yo de joven”.

En sus textos hacen una reivindicación del “mal gusto”, ¿qué significa esto?

Nos parece que en el arte la fealdad puede ser algo muy estético. Además, buscamos hacer comedia y sátira, así que queremos hacer algo que de primeras lo veas y sea repulsivo, que te desagrade. Hay mucha originalidad y creatividad en jugar con lo feo, en ver hasta dónde se puede llegar con las cosas y en lo que te atreves a representar.

¿Se puede ser joven y vivir del arte?

No, la verdad, no. Al final ilustrar o escribir un fanzine tampoco lo

haces con la intención de vivir de ello. La misma naturaleza del fanzine es estar fuera del mercado, en el momento en que entras en el mercado editorial dejaría de ser un fanzine.

La gracia y la autenticidad es que no sea rentable, sino que cada uno que está en la escena lo hace porque quiere y no como un sustento. Haces la revista que te gustaría comprar a ti y ya. Tenemos colegas que hasta regalan sus fanzines o las venden simbólicamente por 1 euro. Si se convirtiese en un trabajo de tiempo completo perdería toda la gracia.

¿Qué consejos le darían a una persona joven interesada en empezar su propio fanzine?

Sobre todo que investiguen bien el panorama, hay cosas muy interesantes que les vendrá muy bien saber de cara a empezar su fanzine. Sobre todo tener otros fanzines de referencia, que lean fanzines que les convenzan y con los que ellos creen que podrían expresar algo similar.

Y que lo intenten y se atrevan a dar ese primer paso 🍷

La ROMANTIZACIÓN DEL CINE POSAPOCALÍPTICO

En los años 80, un joven Mel Gibson luchaba cuerpo a cuerpo contra bandas tribales por una gota de gasolina y, en el mejor de los casos, por un poco de agua. Aquella distopía polvorienta de Mad Max parecía un futuro remoto, una advertencia exagerada propia de la gran pantalla. Sin embargo, hoy basta encender un documental sobre el Sahel africano —o incluso mirar al sur de Europa— para ver que la escasez de agua ya no es ficción.

ANA ESTAÚN

No solo las crisis climáticas alimentan nuestra paranoia posapocalíptica, y, sin restar mérito a los directores de la gran pantalla, desde tiempos inmemoriales el ser humano ha imaginado catástrofes de todo tipo. Los guionistas no tienen que hacer muchos esfuerzos por imaginar distopías de este tipo, basta con mantenerse informado sobre la ola de incendios o salir a la calle y que la bofetada de calor te inspire por sí sola. El apocalipsis ya no es solo un género cinematográfico, es también

un espejo que refleja los miedos de cada época. Desde tiempos inmemoriales, los seres humanos hemos imaginado el final del mundo como un modo de procesar nuestras ansiedades colectivas. Sin embargo, se nos eriza la piel cada vez que entramos en una sala de cine y contemplamos la belleza oscura de la ruina con ciudades vacías, carreteras destrozadas, o edificios invadidos por plantas. Nos fascina ese paisaje devastado, pero nos llevamos las manos a la cabeza cuando la ficción empieza

a filtrarse en la realidad. Hay algo adictivo en ver cómo nos destruimos entre nosotros —o cómo lo hace por nosotros una especie superior—, y casi como un fetiche nos enamoramos de criaturas que no son de este planeta, convencidos de que quizá solo ellas podrían venir a salvarnos. La era del pesimismo nunca se fue.

No es casualidad que el auge del cine postapocalíptico haya tenido un auténtico boom ¿Por qué nos enganchan tanto las películas

postapocalípticas? La respuesta está en nuestra propia psicología. Ver ciudades vacías o sociedades al borde del colapso nos permite experimentar el miedo sin sufrirlo de verdad. Es lo que algunos psicólogos llaman un “ensayo mental”. Desde la butaca del cine probamos cómo reaccionaríamos si el mundo se viniera abajo, y en ese proceso sentimos una mezcla extraña de terror y placer. Esa dosis controlada de tensión funciona como catarsis, nos ayuda a liberar emociones y, al mismo tiempo, a prepararnos para crisis reales. No es casualidad que estudios recientes señalen que los fans de estas películas estaban mejor preparados emocionalmente para afrontar la pandemia (ScienceAlert, 2020).

Además, el atractivo del apocalipsis va más allá del miedo. Nos fascina ver a personajes que, pese a la ruina, conservan su humanidad y encuentran solidaridad en medio del caos. En un mundo cotidiano marcado por la rutina, estas narrativas funcionan como una fantasía de liberación: nos muestran lo peor, pero también nos ofrecen la esperanza de empezar de nuevo. De ahí que franquicias como *The Walking Dead*, *The Last of Us* o *Los juegos del hambre* enganchen por su promesa de reinención. El apocalipsis, en definitiva, se ha convertido en un espejo de nuestras ansiedades y también en un recordatorio de lo que más valoramos cuando todo se derrumba. Por eso resulta tan inquietante que el género viva un auténtico boom justo cuando más se parece a nuestra propia realidad. Soy leyenda, La carretera o *Guerra Mundial Z*, que muestran paisajes arrasados y ciudades vacías. Incluso el anime

Ataque a los titanes y los videojuegos *Fallout* se han apropiado de la misma estética del derrumbe.

No es casualidad que en gran medida estas premisas incrementen en el audiovisual como canal por excelencia para sembrar ideas en el imaginario común, y pocas resultan tan poderosas como la de un planeta devastado. Es una fantasía que combina lo que más nos inquieta —nuestra vulnerabilidad— con lo que más nos atrae: la posibilidad de empezar de nuevo desde las cenizas. El apocalipsis, en ese sentido, se ha convertido en una metáfora cultural de la era que habitamos: la del pesimismo.

El cine de Hollywood ha explotado esta tensión hasta convertirla en un subgénero con vida propia. Allí, las desgracias llegan con un origen espectacular: un virus incurable, la rebelión de las máquinas, un meteorito descomunal o una invasión

Nos fascina ver a personajes que, pese a la ruina, conservan su humanidad y encuentran solidaridad en medio del caos.

alienígena. Y el espectador, en la butaca, se aferra a la adrenalina de esas tramas extremas. Pero en la vida real, el apocalipsis es más prosaico y menos cinematográfico: una cerveza helada en pleno agosto, un aire acondicionado a tope, la nueva colección de ropa que en tres meses acaba en la basura. Lo cotidiano es el verdadero desencadenante de la catástrofe, aunque carezca del dramatismo que nos regalan los guiones, la promesa de que algo distinto pueda emerger tras ella. Quizá por eso seguimos entrando en las salas por la posibilidad de que, después de perderlo todo, podamos empezar de nuevo ◻



Marina Rodríguez

Una sociedad con construcción crítica:

más
necesaria
que nunca

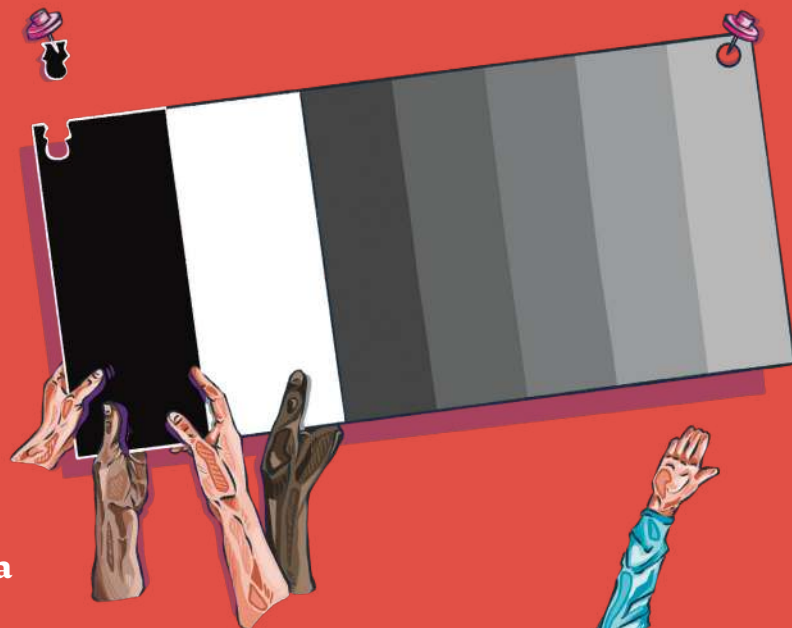
En tiempos inciertos, la construcción crítica se convierte en una herramienta tan esencial como el propio conocimiento. No es suficiente con acumular datos: hay que reflexionar, debatir y cuestionar.

NAZARET PARRILLA

La construcción crítica hace referencia a un proceso de análisis, reflexión y elaboración de ideas desde una perspectiva que no solo absorbe información, sino que la cuestiona, la evalúa y la reconstruye.

De este modo, la construcción crítica se enfoca en el crecimiento

personal, emocional o profesional. Pero, como en cualquier obra, la clave está en la forma de ejecutar el trabajo: las críticas deben plantearse con firmeza, pero también con la delicadeza de un arquitecto que cuida cada detalle de su proyecto. Criticar no es destruir. Hay que hacerlas como si se tratase de una construcción urbanística. Con



Nayra Gómez

La información se consume cada vez más rápido y en formatos de fácil procesamiento, a través de una pantalla.

las herramientas adecuadas, los planos bien definidos y una atención especial del entorno.

No se trata de opinar por opinar, sino de actuar con responsabilidad, reforzando lo que aún se sostiene, demoliendo lo que ya no sirve, y edificando nuevas estructuras que respondan a las necesidades del presente.

Un presente en el que parece que la neutralidad ha desaparecido: blanco (certeza absoluta), o negro (negación radical). Pero existe el gris, ese espacio intermedio donde se cuestiona y se busca ir más allá. Así, no hay que tener siempre una opinión sólida y formada, sino que se puede dudar o estar a medio camino, entre lo oscuro y lo claro. Siempre que no se vulneren los derechos fundamentales, toda crítica debería ser escuchada. Y es ahí cuando hay que preguntarse: ¿Quién hay detrás de la actual polarización que nos separa y nos quiere ignorantes?

Las redes sociales han acelerado la desaparición de la capacidad crítica. Vivimos en burbujas de información que solo nos muestran lo que queremos ver; o estamos absorbidos por sesgos como el de confirmación, que refuerza nuestras creencias.

Y si hay algo que también es gris, plateado, son las máquinas. Es

ahora cuando estamos en un momento de transición digital con la inteligencia artificial y la eclosión de la IA generativa.

Por eso, es en este panorama actual de la llamada tecnohumanidad donde muchas personas dejan de pensar para que sea una máquina quien haga el trabajo. Y es aquí donde debemos plantar cara: si algo nos distingue todavía de la tecnología es precisamente ese pensamiento crítico.

PENSAMIENTO CRÍTICO FRENTE A LA BANALIDAD

Expresar lo que pensamos y llevar la reflexión más allá es un acto necesario. Muchos sociólogos, como Tatiana Iñiguez, advierten de que nuestra sociedad se desliza hacia lo superficial. La información se consume cada vez más rápido y en formatos de fácil procesamiento, a través de una pantalla.

En tiempos en los que parece que gana la rapidez, hay que educar en la pausa. Fomentar el pensamiento crítico, la reflexión, la duda y el debate público. No temer al qué dirán.

SER TÚ MISMO

Pero, ¿cuántas veces no somos nosotros mismos al opinar por miedo a lo que puedan pensar de nosotros? La filósofa Hannah Arendt acuñó el concepto “la banalidad del mal” para explicar cómo personas sin maldad podían participar en actos terribles no por maldad intrínseca, sino por incapacidad de juicio.

Saber lo que ocurre no es suficiente: hay que pensar, no seguir a la multitud. Arendt distingue entre conocimiento y pensamiento. Y ahí también está la falta de pensamiento crítico, sabemos lo qué pasa, pero seguimos a los demás.

Saber lo que ocurre no es suficiente: hay que pensar, no seguir a la multitud. Arendt distingue entre conocimiento y pensamiento. Y ahí también está la falta de pensamiento crítico, sabemos lo qué pasa, pero seguimos a los demás.

El sociólogo Bauman, por su parte, hablaba de una sociedad líquida: volátil, consumista, individualista y propensa a aburrirse de todo con rapidez. Una importante reflexión que debería impulsarnos a recuperar la solidez del pensamiento propio.

A veces, recibir una crítica puede ser incómodo, como una tonalidad de gris que incomoda a la vista. Pero las construcciones críticas son necesarias para avanzar. Si algo nos diferencia en un mundo cada vez más automatizado, es esa capacidad de pensar con libertad, para construir con sentido y no perder el rumbo.

CONTRA LA CIUDAD GRIS: *aire, salud y futuro en Zaragoza*

En diciembre de 1952, una niebla espesa cubrió Londres. Pero no era una niebla cualquiera: era una mezcla de humo, carbón y contaminantes tan densa que apenas se veía a dos metros de distancia.

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

Durante cinco días, la ciudad vivió atrapada en ese aire tóxico que dejó más de 12.000 muertos. A este episodio se le conoce como la Gran Niebla de Londres, y supuso un antes y un después en cómo entendemos la contaminación del aire. Desde entonces, la calidad del aire ya no se ve solo como un problema ambiental: es una cuestión de salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la contaminación del aire exterior está detrás de más de 4 millones de muertes prematuras cada año. Y lo peor es que no siempre se nota. Pero los gases invisibles y partículas diminutas entran en nuestro cuerpo cada vez que respiramos, y pueden provocar desde asma hasta infartos o cáncer de pulmón. Más del 90 % de la población mundial vive

en lugares donde el aire supera los niveles recomendados por la OMS. En resumen: lo que no se ve también puede hacernos daño.

 En Zaragoza, como en todas las ciudades, el problema tiene nombre y apellidos: tráfico rodado. Es decir, los vehículos. Aunque también hay otras fuentes, como calefacciones o industria, la principal responsable de que el aire

que respiramos no sea tan limpio como debería es la circulación diaria de vehículos. Para medirlo, la ciudad cuenta con estaciones que controlan los niveles de dióxido de nitrógeno (NO_2), partículas en suspensión (PM_{10} y $\text{PM}_{2.5}$), ozono troposférico (O_3) y otros contaminantes. En 2024, todos los contaminantes medidos se mantuvieron dentro de los límites legales vigentes, aunque la ciudad ya trabaja en cumplir los más estrictos límites que exigirá la Unión Europea en 2030.

Por eso, desde mayo de 2024 Zaragoza ha puesto en marcha su Zona de Bajas Emisiones (ZBE). Pero ¿qué significa eso? Que en el Casco Histórico solo pueden entrar libremente los vehículos con etiquetas ambientales B, C, ECO o CERO. La idea es reducir los coches contaminantes y ganar espacio (y aire) para quienes caminan, van en bici o usan transporte público. De momento, solo se informa y no hay sanciones, pero en 2026 empezarán a multar a quien no cumpla esta norma. Y para 2030, se ampliará la zona hacia el centro. El futuro ya no es solo peatonal: es respirable.

Y no se trata solo de cumplir una norma. La contaminación también se nota en la salud. Estudios del Instituto de Salud Carlos III han demostrado que vivir en zonas con aire contaminado aumenta los ingresos hospitalarios por problemas respiratorios, cardiovasculares o cánceres. No es una teoría o algo lejano: pasa aquí y ahora. A veces, incluso sin que sepamos por qué nos cuesta más respirar, por qué nos duele la cabeza o por qué estamos más cansados.

Pero no todo son malas noticias: Zaragoza lleva tiempo apostando por una movilidad más limpia con el tranvía y con más de 90 autobuses eléctricos que ya circulan por la ciudad; este verano se han ido sumando otros 30. Además, los nuevos autobuses turísticos también son 100 % eléctricos. De hecho, Zaragoza será la primera ciudad de España con un servicio turístico sin emisiones. ¿Y las bicis? También han vuelto con fuerza: el nuevo sistema BiZi, con 2.500 bicis eléctricas en 276 estaciones, disponibles 24/7, está pensado para moverse de forma rápida, cómoda y sin contaminar.

Todo esto forma parte de una estrategia más amplia: invertir más de 160 millones de euros hasta 2027 para que Zaragoza sea una ciudad climáticamente neutra en 2030. ¿El objetivo? Reducir 65.000 toneladas de CO_2 al año. Es decir, actuar frente al cambio climático, transformar el aire que respiramos y el modo en que nos movemos.

En resumen: Zaragoza está transformando el cielo gris urbano en un escenario más limpio y saludable. Así que la próxima vez que vayas andando al instituto, cojas la bici para quedar con tus amigas o te subas al tranvía o al bus eléctrico, piensa que no es solo una forma de desplazarte de un sitio a otro. También es una manera de cuidar tu salud, la de los demás y la del planeta. Porque el gris no tiene por qué ser el color del futuro. Ni del aire que respiramos.

Zaragoza está poniendo en marcha una estrategia amplia: invertir más de 160 millones de euros hasta 2027 para que Zaragoza sea una ciudad climáticamente neutra en 2030. ¿El objetivo? Reducir 65.000 toneladas de CO_2 al año.

Comer sin *dramas*

La gastronomía vive su momento de gloria en redes sociales. Recetas, consejos, análisis nutricionales y experiencias ‘foodie’ inundan nuestros ‘feeds’ y despiertan un interés cada vez mayor por lo que comemos y cómo lo hacemos. En medio de ese festín digital, surgen también corrientes que invitan a parar, escuchar al cuerpo y comer con más calma y sentido común.

ESTHER MARTÍN

¿Cuándo ha sido la última vez que TikTok te ha recomendado una cuenta dedicada a hacer recetas? ¿Y la última vez que has visto a un influencer mostrarte todo lo que ha probado en el restaurante más top de la India?

La gastronomía está cada vez más de moda entre las nuevas generaciones, entre las que se ha viralizado el contenido relacionado con la comida y se han popularizado programas de cocina como Master Chef. Todo ello tiene su reflejo en el algoritmo: consejos, recetas y reglas sobre nutrición son más accesibles que nunca, a tan solo un clic de distancia.

En este contexto, han surgido algunas corrientes de pensamien-

to que promulgan una vuelta a la esencia del comer. Concretamente, la ‘alimentación intuitiva’ y la ‘alimentación consciente’ promueven la idea de reconectar con nuestro cuerpo para escuchar y atender sus verdaderas necesidades.

FILOSOFÍAS FRENTE AL PLATO

La ‘alimentación intuitiva’ se opone a la restricción alimentaria que proponen algunas dietas. Uno de sus puntos fundamentales es la importancia de aprender a comer hasta sentir saciedad, que es la manera que tiene nuestro organismo de decirnos que ya ha tenido suficiente. También aborda el riesgo de percibir la comida

como solución a las crisis emocionales – es una trampa: puede distraernos en el corto plazo, pero no resolverá nuestros problemas – y sugiere redescubrir el factor de la satisfacción.

Este último punto guarda relación con la ‘alimentación consciente’ o ‘mindful eating’, que se centra en prestar atención plena al acto de comer: observar los sabores, texturas, olores y sensaciones que genera cada bocado, sin distracciones ni juicios. Una práctica que invita a alimentarse con calma y consciencia, transformando el momento en todo un ritual y que, en muchos casos, se contrapone al ritmo acelerado con que vivimos el día a día.

En el extremo opuesto a estas filosofías de alimentación, se encontrarían las dietas tipo ‘human-kibble’, una tendencia bastante reciente que renuncia a la idea de placer en beneficio del pragmatismo: consiste en hacer gran cantidad de una sola preparación que ya lleve todos los ingredientes y nutrientes para poder consumirla durante días y no tener que perder más tiempo ni energía en cocinar o en pensar qué comer.

También, por ejemplo, la dieta detox, que plantea depurar el organismo a través de una alimentación basada exclusivamente en frutas, verduras y zumos que ayuden a eliminar toxinas. Un enfoque que no cuenta con respaldo científico sólido, sobre todo porque nuestro cuerpo ya dispone de mecanismos para practicar una limpieza eficiente, a través del hígado y los riñones.

“‘Human kibble’, keto-cíclica, detox, ayunos intermitentes y demás etiquetas que suenan a experimento de laboratorio, nos prometen el paraíso... pero muchas veces nos llevan directo al infierno digestivo, emocional y social”, cuenta Patricia Sola, bromatóloga y divulgadora gastronómica, colaboradora habitual en medios de comunicación aragoneses.

COMER COMO EXPERIENCIA

Vivir la alimentación como una experiencia concuerda con la idea de entender la comida como parte de la cultura y como una forma de expresión humana. Esto es precisamente a lo que se refiere Sola cuando afirma que “si comer no nos da placer, estamos haciendo

algo muy mal. Es como ver pelis sin banda sonora. Comer debería ser una experiencia sensorial, cultural y social, no un trámite tipo ‘repostar gasolina’”.

Patricia se caracteriza por tener un tono muy definido, a medio camino entre el humor, la sabiduría y el sarcasmo. Por eso, no duda en recomendar: “Relaja la croqueta y revisa tus prejuicios. Hemos con-

vertido alimentos como el pan, los huevos, las patatas o el queso en villanos de telenovela... Y, oye, en su justa medida, son maravillosos. Mi consejo es: come de todo, sin dramas, sin etiquetas, sin influencers gritándote que el gluten es el diablo. La comida no necesita ser perfecta, solo necesita sentarte bien – y todos sabemos lo que nos sienta bien y lo que no-. Y ojalá también dartte gustito” ◊



Marina Rodríguez

La condena del opositor

"Estudia una carrera con salidas. No pierdas el tiempo con tonterías. No estudies Arte, Historia, Filosofía ¿luego de qué vas a vivir? Compra una casa antes de los 30. Alquila y tirarás el dinero. Busca un trabajo estable. Una plaza fija es lo único seguro hoy en día".

AINHOA FERNÁNDEZ

A sí, como un loro que se repite de generación en generación, nos dictan los pasos a seguir para ser alguien. La vida parece un guion escrito por otros: estudia lo correcto, trabaja sin protestar, ahorra sin gastar. Improvisar se ha convertido en un lujo y equivocarse, un absoluto fracaso. Ante tanta imposición, la oposición aparece como un refugio perfecto: la promesa de seguridad ante un mundo que no deja de tambalearse.

UNA DECISIÓN A CIEGAS

Opositar no es una decisión que se tome con el corazón, ni siquiera con la cabeza. Opositar se toma con una venda en los ojos. El atractivo por la plaza fija encubre una realidad mucho más dura: una rutina meticulosa, días programados y el sacrificio del presente, para pagar por un futuro, que nadie garantiza.

Ese aislamiento funciona como un anestésico. El opositor deja de sentir para poder resistir. Y lo que en un principio era disciplina se transforma en desconexión.

Las rutinas nunca han gustado mucho y opositar te adentra en la más complicada. Esperar encontrar tu nombre en una lista de espera, te exige más que un todo. Quizás en papel suene bien, pero resulta ser ese túnel gris en el que desaparece tanta gente. Allí dentro, la vida parece detenerse y lo único que queda son horas de estudio y silencio.

La seguridad se convierte en argumento, refugio y excusa. No importa si el temario resulta árido, si las mañanas se confunden con las tardes y los días, con las semanas. La meta, como dicen muchos, lo justifica todo.

La vida del opositor se podría definir como una sala de espera mental: un lugar donde se aguarda, se repite, se pospone. Allí dentro, el tiempo se vuelve nebuloso, ya que el opositor detiene su vida mientras se prepara para otra nueva.

Rutinas meticulosas, horarios rígidos, repasos cronometrados y descansos medidos al dedillo. Anestésico. Ojos cansados, voz bajita y el deseo entre paréntesis. Dejar de sentir para esconderse tras esas leyes.

Adiós a los viernes tarde. Las charlas sin reloj. Las canciones sentidas. Lo imprevisto. Los días ya no tienen nombre, a no ser que sea: el día de simulacro o el día después del simulacro.

Todo queda en pausa y todo se posterga.

EL PRECIO DE LA ESTABILIDAD

La promesa es clara: una vez superada la oposición, llegará tu estabilidad. Sueldo fijo, vacaciones regladas, y tu puesto asegurado. Sin embargo, resulta irónico que, en ese proceso, se sacrifica precisamente lo que se busca proteger: la calidad de vida.

Quien oposita deja de lado proyectos, relaciones, viajes, instantes de espontaneidad. Vive como quien intercambia los colores de sus días por un gris uniforme, confiando a diario en la salida de ese túnel y en la supuesta luz que en la salida le espera.

Hay opositores que llegan a la meta con el cuerpo exhausto y la mente vacía, como si hubieran intercambiado el color de sus días por este gris uniforme. La presión constante por el examen a menudo genera insomnio, irritabilidad y sensación de insuficiencia. Por no hablar de la comparación tóxica que esta situación acaba alimentando.

EL SILENCIO DEL OPOSITOR

El opositor vive rodeado de un silencio constante.

Silencio en la biblioteca, silencio en la habitación. Pero, sobre todo,

el silencio interior: ese donde las dudas se tapan con más páginas, más subrayados, más repasos.

Silencio interior, donde se ahogan las dudas para que no interrumpen el estudio. Rodeado de libros y apuntes, el contacto con el mundo exterior se reduce drásticamente. Este silencio puede resultar abrumador, creando una burbuja que la aleja de las interacciones sociales y de los estímulos que enriquecen la vida. La falta de nuevas experiencias y la repetición constante del mismo entorno llevan a una pérdida de perspectiva: el mundo que una vez le inspiraba parece ahora un lugar distante y ajeno.

Clara, una joven que lleva tres años preparando su examen, pasa las horas en un cuarto pequeño. Dice que el mundo exterior le parece un recuerdo cada vez más lejano. A veces siente que ya no sabe qué decir cuando la llaman sus amigos: se ha acostumbrado tanto al silencio que teme haberse olvidado de hablar.

Ese aislamiento funciona como un anestésico. El opositor deja de sentir para poder resistir. Y lo que en un principio era disciplina se transforma en desconexión. La vida se reduce a sobrevivir el temario.

LA PARADOJA VITAL

El esfuerzo no es en sí el enemigo. Al contrario: la disciplina, la constancia y la capacidad de sacrificio son virtudes valiosas. El problema es cuando ese esfuerzo se convierte en una cárcel. Cuando la vida se suspende indefinidamente con la excusa de un mañana mejor.

Porque la pregunta incómoda es esta: ¿estás estudiando para vivir mejor, o estás dejando de vivir mientras tanto?

VIVIR MIENTRAS TANTO

No se trata de renunciar a oponer, sino de aprender a oponer sin dejar de vivir. La plaza no debería ser condena, sino tránsito. El estudio no debería arrinconar los afectos ni apagar las risas. Pero, sobre todo, la oposición no debería de ser una obligación sin opción.

Hay opositores que encuentran maneras de resistir con luz: el que estudia en una cafetería para sentirse acompañado, la que pinta un rato antes de abrir el temario, el que guarda los domingos para abrazar a los suyos como si fueran un salvavidas. Pequeños gestos que recuerdan que la vida no está en pausa, aunque lo parezca.

LLAMADO FINAL

Lo que está claro es que oponer puede ser un camino válido, incluso necesario, pero nunca debe ser sinónimo de renuncia total. La verdadera estabilidad no está en un sueldo asegurado, sino en la certeza de que cada día, incluso en medio del sacrificio, tiene un lugar para la risa, el afecto y el deseo.

Que nadie te convenza de que vivir se pospone. El presente no es un trámite: es lo único real que tenemos. Porque la estabilidad no se encuentra en un sueldo fijo, sino en la capacidad de sentir que, incluso en medio del esfuerzo, tu vida sigue teniendo color ◦



Nayra Gómez

Zaragoza

entre los límites del humor

Reír siempre ha sido un acto casi revolucionario. Las carcajadas pueden rejuvenecer, reducir el estrés o relajarnos. Pero la risa, tan poderosa como frágil, plantea una pregunta: ¿dónde se encuentra el límite de aquello que nos hace gracia?

NAZARET PARRILLA

La comedia está en todas partes: películas, series o monólogos. Sin embargo, su origen es mucho más antiguo. En la Grecia clásica, la comedia nació ligada a las fiestas en honor al dios Dionisio, con cantos y procesiones satíricas que servían



Marina Rodríguez

El humor no es blanco o negro, sino una escala donde conviven matices, dudas y contradicciones.

tanto para entretener como para cuestionar el poder.

Así, la comedia originalmente se refería a canciones o poemas cantados durante estas procesiones festivas. Sin embargo, eso queda muy lejos de la realidad actual, cuando al pensar en humor, se nos viene a la cabeza figuras de cómicos o programas de entretenimiento.

Hoy, aunque no existan programas icónicos como El Club de la Comedia, los escenarios son múltiples: teatros, bares, plataformas de streaming y, sobre todo, las redes sociales, donde el humor se consume a golpe de clic. Pero en ese consumo inmediato aparece un nuevo desafío: el riesgo de la descontextualización. Un chiste fuera de contexto puede convertirse en polémica viral.

Aunque esto ha hecho que el propio concepto de comedia también evolucione, al ser todo más rápido e inmediato. Y, entonces, volvemos a la pregunta, ¿dónde está ahora el límite?

LA LIBERTAD (O NO) EN LA COMEDIA

El debate sobre si “ya no se puede hacer humor de nada” es recurrente. Algunos lo atribuyen a una sociedad demasiado sensible; otros, a una mayor conciencia

colectiva. Joaquín Reyes y Ernesto Sevilla daban su visión en una entrevista para la Cadena SER: “Se puede hablar de todo, como podemos comprobar”.

Aunque, a su vez, si creemos que ahora hay más límites sobre hacer humor, ese pensamiento no es algo nuevo. En esta misma entrevista recordaron que en sus inicios no podían hacer chistes “ni con la Iglesia ni con la monarquía”.

“NO ES EL HUMOR EL QUE TIENE LÍMITES, SINO QUIENES LO PRACTICAN”

Lo cierto es que el humor nunca ha sido completamente libre. Sus fronteras siempre han dependido del contexto cultural, político y social. Pero no es el humor el que tiene límites, sino quienes lo practican.

Aquí puede aparecer el gris como metáfora. El humor no es blanco o negro, sino una escala donde conviven matices, dudas y contradicciones. Cada humorista habita en ese gris, un territorio ambiguo donde debe decidir hasta dónde llegar, sabiendo que cualquier paso puede generar risas o rechazo.

El gris no es un espacio de censura, sino de responsabilidad. Es el terreno donde conviven la libertad de expresión y la sensibilidad social, donde la sátira puede ser un espejo crítico o un arma que hiere.

Por otro lado, la profesión de los cómicos está muchas veces más señalada que otras. Por ejemplo, cuando un director de cine realiza

una película sobre asesinos en serie, nadie acusa a la película de ofender directamente a las víctimas.

Pero lo que sucede con el humor, es que muchas veces nos reímos de manera innata sin profundizar en lo que se ha dicho. En ocasiones, la reacción llega antes que la reflexión, y ahí reside parte de su fuerza... y de su peligro.

“El humor no conoce de ideología”, contaba en una entrevista el cómico Darío Adanti, considerado uno de los autores más renovadores de la historia cómica en España. De la misma manera, el humor hay que igualarlo a todos: “Porque todos somos igual de humanos”. Por eso, no es cuestión de hacer solo comedia ofensiva, sino comedia de todo tipo, pues al final, todos somos “imperfectos”.

La esencia del humor está en poder hablar de todo, sabiendo cada uno cuál es el límite, y, entonces, hacer disfrutar al de al lado. Las risas pueden estar en cualquier lado, en una conversación entre amigos, por ejemplo, donde, aunque hay confianza, cada uno sabe hasta qué punto puede reírse de algo.

La clave está en reírse sin olvidar la reflexión y, tal vez, mientras caminamos por un territorio gris, descubramos que la risa, más que dividirnos, sigue siendo uno de los lenguajes universales que nos unen ◻

ESTRECHEZ

de corazón



Nayra Gómez

No comprendo cómo funciona mi corazón. Late cuando comparto una sonrisa con las personas que amo, pero también se retuerce cuando pienso en aquellas que ya no duermen apoyadas en mi pecho.

JESÚS AINA

En España alrededor de un 80% de la población vive en una ciudad, por lo que estos espacios se han erigido como los epicentros de la actividad humana. El plano urbano marca los horizontes de lo posible y de lo que parece imposible.

Mi corazón corre al compás que le marca mi cuerpo, unas veces en clave de placer, y otras de miedo. Enmudece ante la majestuosidad de una cordillera, y grita de dolor cuando contempla cómo su ciudad se está volviendo gris, desalmada. Personas, experiencias y lugares, una triada que nos moldea con su voluntad sutil.

El antropólogo francés Louis Dumont distinguía dos formas opuestas de entender el ser: el individuo fuera del mundo y el individuo en el mundo. Aquel se refiere a los sujetos cuya vía de introspección los lleva al desligamiento de sí mismos para con la sociedad, entendiéndose como elementos independientes a esta. En contraposición, la segunda visión del individuo de Dumont es un acercamiento más próximo al promovido en las sociedades occidentales. Este es la búsqueda de la individualidad descrita como el resultado de la retroalimentación entre el sujeto y su entorno. Así pues, cada uno de nosotros encontramos nuestra unicidad en el limbo de lo espiritual y lo mundano. Yo soy yo y mis circunstancias.

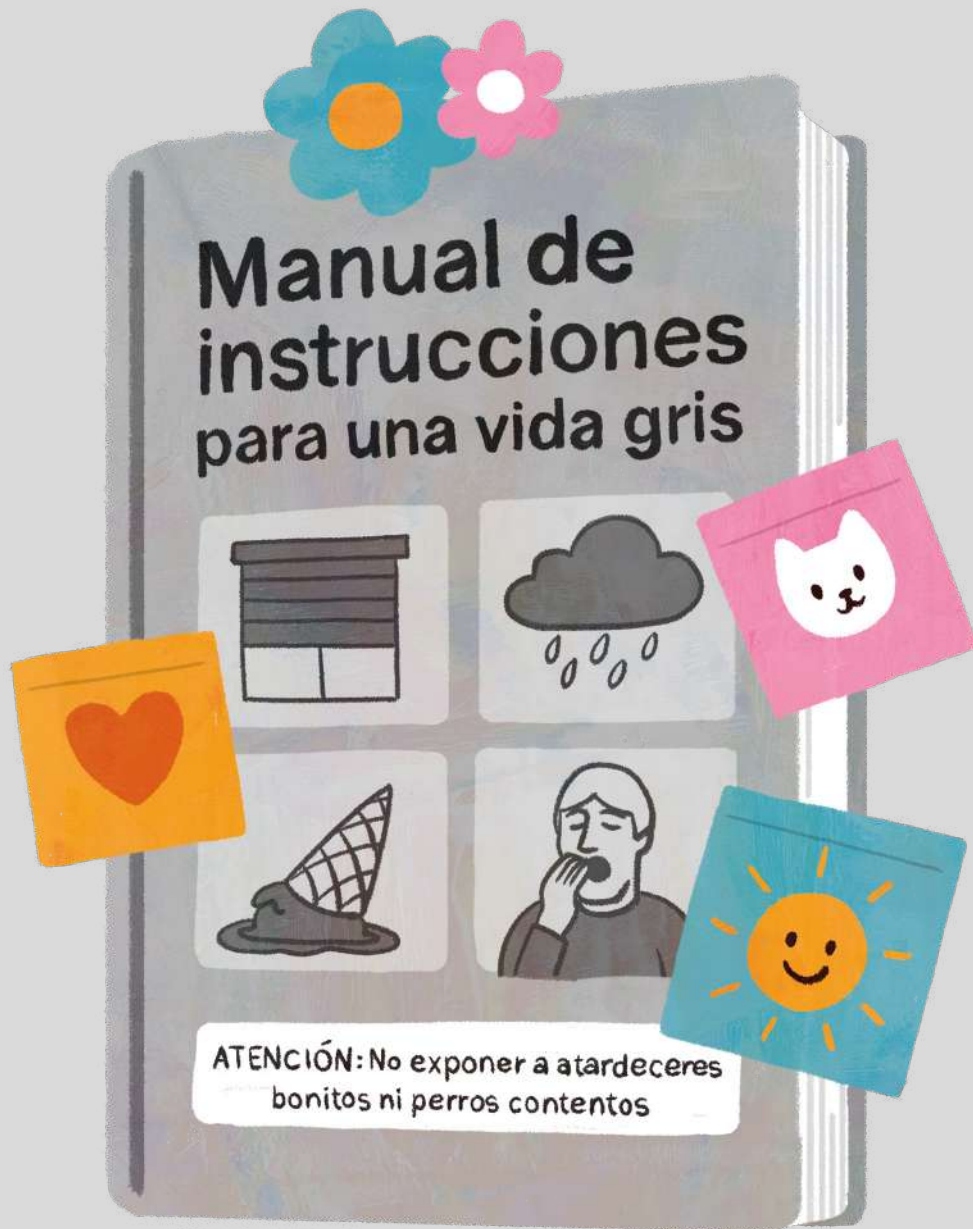
En España alrededor de un 80% de la población vive en una ciudad, por lo que estos espacios se han erigido como los epicentros de la actividad humana. El plano

urbano marca los horizontes de lo posible y de lo que parece imposible. Una delimitación tan fría y estéril como un muro o tan viva e imperfecta como un árbol. En particular el centro de las ciudades actúa como un furioso tornado que drena la vida de los barrios, custodiando codiciosamente la identidad y hegemonía locales. Rem Koolhaas, en su escrito 'La ciudad genérica', acusa a las metrópolis actuales de estar «sedadas», pues solo son capaces de ofrecernos «sensaciones tenues y distendidas» que se reducen al consumo compulsivo y a la explotación turística de «algunos cuchitriles elegidos al azar» —con la sumisión al turista pertinente—. Esto se hace evidente en la acuciada similitud de las experiencias ofertadas por los centros históricos, obcecados en la proliferación hotelera y la estandarización de los comercios, quedando ocultos los itinerarios «genuinos» que se resguardan en los claroscuros del circuito turístico- consumista.

Cuando diserté primeramente sobre este artículo una parte de mí se mantuvo atrincherada en el rechazo sin paliativos de lo que consideraba poco más que veneno corriendo por el corazón de nuestras ciudades. El capitalismo voraz como una inyección letal que imposibilita la individualización local y disuelve el sentimiento de

pertenencia al lugar que habitas. El San Martín de lo genuino, lo cercano, lo importante. Tengo claro que la pérdida de la idiosincrasia regional —o su prostitución en pro de la globalización— es un fenómeno en alza y que ha de ser acotado. Sin embargo, sería hipócrita no admitir que esta coyuntura ha contribuido innegablemente a mi desarrollo personal —¿disponía de alguna alternativa? —, ofreciéndome elementos materiales y espacios para mi autoexploración y para la socialización —siempre que pudiera permitírmelo económicamente.

Escribo estas líneas desde la relación poliédrica y turbulenta del entorno y mi ser, agradecidos y resignados a compartir cama. Aceptar las contrariedades de ambos es una *conditio sine qua non* para construir una relación sana. Pero hay un límite infranqueable: proteger al eslabón que se encuentra amenazado. ¿Cómo se hace eso? Luchando por deshacernos de la estrechez de corazón propia y de nuestras ciudades, creando espacios de socialización no consumistas, descubriendo nuevas posibilidades de relacionarnos con el entorno y preservando la importancia de los barrios como un lugar de desarrollo tan válido y capaz como los centros. Parafraseando a La Prohibida en su canción 'Cemento y hormigón', llegará un día en el que crearemos «un mundo atemporal en el que comprender lo eterno y esencial», un lugar que llene de color a nuestros corazones ◦



Marina Rodríguez

Todos tenemos días en escala de grises. Todos activamos el modo ahorro, reducimos el brillo al 40% para no molestarnos demasiado la vista y nuestro entusiasmo en ocasiones está en batería baja.

AINHOA FERNÁNDEZ

Este manual te ofrece un paso a paso para convertirte en una persona gris —por si necesitas reconocer el camino— y, en cada punto, una palanca para salirte a color cuando te apetezca. Humor mediante. Las lágrimas son opcionales.

! Advertencias de seguridad

No utilizar con cafeína en exceso. Mantente lejos de atardeceres bonitos y perros que muevan la cola. En caso de sentir mariposas en el estómago, reinicia el dispositivo humano.

CONSEJOS PARA EL AHORRO ENERGÉTICO VITAL

Para volverte gris: baja las persianas un poco y deja que la habitación parezca una tarde perpetua de noviembre. Hazte con una tarrina de helado y acábatela mientras escuchas *Beret* o ves *American Beauty*.

Para evitarlo: abre una ventana, aunque sea cinco minutos. El sol no resuelve tesis, pero sí mejora el contraste. De paso vístete decentemente y date un paseo. Una ducha quizás no te venga mal del todo.

INSTALACIÓN EN UNA DIETA EMOCIONAL CONTROLADA

Para volverte gris: desayuna titulares apocalípticos, come una sopa instantánea con un filete de pollo hervido y merienda en automático sin pararte a pensar en el día.

Lista de combustible triste (solo unas ideas): “No Surprises” (Radiohead), “Someone Like You” (Adele), “La Llorona” (Chavela Vargas), “when the party’s over” (Billie Eilish).

Para evitarlo: Vete a comer un puchero con tu abuela. Baila un poco de merengue mientras se cuece la pasta (sí, también vale el reguetón culpable). También puedes añadirle un poco de dulce al asunto.

MONTAJE DE LA PALETA CROMÁTICA PERSONAL

Para volverte gris: uniforma tu armario: camiseta gris, sudadera gris, calcetines... adivina. Repite hasta desaparecer en la pared.

Para evitarlo: cambia una prenda. Un pañuelo imposible, calcetines divertidos o unos zapatos que hagan ruido. Hoy no es mal día para probar los estampados.

MODO DE USO: PILOTO AUTOMÁTICO

Para volverte gris: repite la misma ruta, las mismas frases: “bien,

tirando”, “lo de siempre” “sin más”. Entrena el bostezo funcional. Responde siempre con “meh”. Evita contar lo que te importa para no molestar a nadie, a ti el primero.

Para evitarlo: altera una micro-rutina: baja por otra calle, pide otro café, saluda primero. Haz que tu cerebro tropiece y despierte. Comparte una cosa concreta de tu día, aunque sea pequeña: “Hoy no he tomado café”. Los destellos de luz entran por los detalles más pequeños.

CONSEJOS DE HIGIENE MENTAL

Para volverte gris: scrollea sin respirar. Compárate con gente que sonríe en barcos alquilados. Envidia a tus amigos. Si algo sale bien, sospecha. Si alguien se alegra, arquea la ceja. Di “esto no sirve de nada” con voz de comentarista cansado.

Para evitarlo: pon un temporizador de 10 minutos y, cuando suene, suelta el móvil como si quemara. Luego mira a un objeto real durante 30 segundos. (Las plantas cuentan, las tostadoras no tanto).

CÓMO TOMARTELO

Para volverte gris: llena la semana de obligaciones y deja las alegrías “para cuando sobre tiempo”. Camina siempre con la espalda encogida y nunca te preocupes por tu respiración.

Para evitarlo: agenda placeres como si fueran reuniones. “Jueves 19:15 — paseo sin destino”. Si

está en el calendario, existe. Haz rutinas de yoga, meditación o actividades que te conecten con la tierra.

MODO MANTENIMIENTO (PARA SEGUIR GRIS):

Duerme poco.

Come rápido de pie.

Haz la compra con hambre y el alma vacía.

No te muevas de la cama.

MODO COLOR (PARA SALIR CUANDO QUIERAS):

Agua y fruta: básicos de fábrica.

Muévete diez minutos; la alegría tiene ruedas pequeñas.

Queda con alguien que sepa tu apellido.

Ríete de ti.

Ser gris no es un defecto: es un estado de tránsito. A veces necesitamos esa niebla para entender por dónde va el camino. Solo recuerda que siempre hay un botón de “restablecer color” en cosas ridículamente simples: una canción de tu infancia, un rayo de sol mal colocado, un mensaje enviado sin pensarlo demasiado. Y si hoy no sale, mañana todavía no es lunes ◦

EL LUGAR DONDE NACEN

LAS IDE- AS

ESTHER MARTÍN

Este 2025, La Azucarera y El Túnel han hecho “Reset”, una campaña a través de la cual estos equipamientos, herencia de la industrialización, han reformulado su utilidad como espacios creativos y culturales para jóvenes. Concebidos como puntos de encuentro donde surjan nuevas ideas y proyectos, buscan fomentar la participación juvenil. Hoy hacemos un recorrido para descubrir sus instalaciones.

Allí se alzan, como dos torres, las chimeneas de la antigua Azucarera de Aragón. En la confluencia entre el polígono de Cogullada y el Arrabal, todavía puede observarse este vestigio del pasado de Zaragoza. La fábrica, que comenzó a funcionar en 1894, estaba dedicada a la producción de azúcar a partir de remolacha y, junto a ella, se erigieron varias factorías más en los años subsiguientes, como la Azucarera del Gállego o la Azucarera del Pilar. Fuera de Zaragoza, municipios como Épila, Luceni, La Puebla de Híjar o Monzón alojaron también industrias. Para mediados de los años 20, Aragón concentraba el 45% de la producción nacional de azúcar, según atestigua el Atlas de Historia de Aragón.

Estas fábricas solían situarse cerca de cursos fluviales y de estaciones ferroviarias con el objetivo de facilitar la producción y el transporte de mercancías. Hoy, un siglo después, en Zaragoza aún pueden observarse algunos restos de este periodo industrial que han quedado totalmente integrados en el entramado urbano de la ciudad. Una ciudad que ha seguido creciendo, rebasando los límites de lo que antaño se consideraban las afueras.

Con el devenir de los años, el sector cayó en declive, haciendo que



Exteriores de La Azucarera

poco a poco todas fueran cerrando sus puertas. La Azucarera de Aragón cesó su actividad definitivamente en 1966 y casi 40 años después, en 2004, el Ayuntamiento adquirió el edificio con el fin de rehabilitarlo como espacio cultural.

EN LAS ENTRAÑAS DE LA FÁBRICA

Desde 2010 se aloja en el ala oeste del edificio la **Biblioteca Cubit**, un proyecto innovador que nació de la mano de la Fundación Bertelsmann con la idea de proporcionar a jóvenes y adolescentes un concepto de biblioteca más adaptado a su generación. En ella se pueden encontrar desde libros hasta CDs de música, videojuegos o películas, y una de las mayores colecciones de cómics de todo el país.

El resto del edificio se constituyó en un primer momento como el semillero de start-ups ‘Zaragoza Activa’, que actualmente tiene residencia en Etopia. De este modo, desde principios de 2025, la Azucarera ha pasado a ser hogar de los Servicios de Juventud de la ciudad. Las nuevas instalaciones se inauguraron con una gran fiesta en el mes de mayo, sobre todo porque el cambio de ubicación desde la Casa de los Morlanes (en la Plaza de San Carlos, Casco Histórico) iba a suponer un sustancial incremento del espacio disponible para desarrollar actividades para jóvenes.

En total, son 3.400 metros cuadrados de superficie, distribuidos en una zona central y dos bloques a izquierda y derecha de varios



La Plaza

pisos de altura. Uno de ellos, el ocupado por la Biblioteca Cubit, pero en cuya 5ª planta se alojan también las asesorías jurídica, psicológica y de estudios.

REMINISCENCIAS DEL PASADO

Todo en la Azucarera es una reminiscencia del pasado: techos altos, hormigón gris y conductos de ventilación nos recuerdan que estamos en lo que un día fue una fábrica. Todavía se pueden apreciar, en los tabiques, antiguos sillares de piedra que conviven en armonía con mobiliario y decoración modernos: pufs, alfombras, sillas de jardín, mesas con ruedas y sofás. Muy del gusto y del confort de los jóvenes, para quienes al fin y al cabo está pensado este lugar.

Es curioso cómo al entrar percibes esa mezcla de épocas, de usos y de intenciones. Tiene un fuerte carácter industrial, sí, pero de algún modo se aprecian también destellos de arquitectura futurista, casi distópica, con una atmósfera underground e incluso -si se me permite- un punto steampunk que bien podría ser telón de fondo de un videoclip de música urbana.

Una de las consignas de la nueva filosofía de Zaragoza Joven es que todos los espacios sean polivalentes. Por eso lo de los ele-



mentos de la sala tengan ruedas, sean plegables o desplazables, se puedan quitar o poner al gusto, según marquen las necesidades en cada momento. O sea que es un espacio con un gran poder de transformación: tan pronto luce diáfano y vacío para un ensayo de teatro o coro, como se customiza para impartir talleres, charlas o exposiciones.

LA AZUCARERA, SALA A SALA

La entrada se realiza directamente por la nave central, conocida como “La Plaza”, donde se ubica la recepción, el punto de Información Joven y un área de esparcimiento, presidida por un gran escenario al fondo. Si te giras hacia la puerta y levantas un poco la mirada, podrás ver el espectacular mural de Harsa, que ilustra todo el frontal del edificio con una convergencia de símbolos y significados a todo color.

Atravesando dos arcos de piedra, vamos a parar al “Chill Out”, una sala destinada a trabajos, estudio o reuniones de grupo, que alberga, asimismo, un punto de bookcrossing. Siguiendo el pasillo, llegamos al “Espacio Abierto”, lugar de ensayo del Coro Zaragoza Joven, pero dispuesto para muchos otros usos.

Si subimos a la primera planta, encontramos el Laboratorio de Participación Juvenil, donde



Laboratorio de Participación Juvenil – LAB

periódicamente se reúnen los 40 jóvenes que integran este equipo y cuya misión es dar forma y definir usos y programación que puede llevarse a cabo dentro y fuera de la Azucarera. El LAB renueva sus miembros cada año con el objetivo de que diferentes personas puedan aportar sus puntos de vista.

Salimos de nuevo a “La Plaza” y cruzamos hasta el otro lado. Allí, en la planta baja, se localizan las oficinas del Servicio de Juventud y, en la planta 1, el “Espacio RED” y el “Espacio Focus”. Estas dos salas son una antítesis: mientras RED está diseñada para una actividad efervescente, desde coworking y networking a ponencias o presentación de proyectos, Focus busca la relajación y desconexión completa. De hecho, próximamente se instalará un tatami para impartir clases de yoga y meditación.

Las utilidades de todas estas estancias siguen redefiniéndose y cualquier joven que tenga un proyecto o una idea puede acercarse a las instalaciones de la Azucarera y hacer su propuesta. De momento, y de cara al próximo curso, ya se han confirmado un buen puñado de actividades: Zarpazo!, Evento Lego, arteterapia, bricolaje, grabación del podcast “Frases de Azucarillo”, charlas Tedex o talleres educativos, entre otros.



"EL TÚNEL",

CENTRO DE ARTES PARA JÓVENES

La arquitectura de El Túnel se manifiesta en los mismos términos que La Azucarera. Una antigua vía de ferrocarril, soterrada bajo el barrio Oliver, con más de 100 metros de longitud, es hoy centro de expresión de diversas disciplinas artísticas. “Queremos que nuestras cuatro líneas de programación, la danza, la música, el videoarte y el teatro, dialoguen entre ellas”, indican desde el centro.

Así, a ocho metros bajo tierra, por donde antiguamente circulaba el tren, hoy circulan bandas emergentes que buscan un lugar donde ensayar sus canciones. También jóvenes creadores de podcast, profesionales del arte digital y pequeñas compañías como LaYOUTH, agrupación de danza amateur residente en El Túnel. Un espacio que ofrece a jóvenes artistas el equipamiento técnico necesario para llevar a cabo sus proyectos: 11 boxes, una sala de conciertos con capacidad para 450 personas y otros espacios multifuncionales. Allí pueden crear y materializar sus ideas, y también exhibirlas, dándoles el empujón definitivo para poder despegar.



Entrada de El Túnel



Boxes

“Es un espacio en constante transformación, muy versátil, lleno de posibilidades”, explican. Y eso mismo es lo que trasciende cuando recorres sus diversas estancias, donde sutilmente se amalgama el pasado con el futuro. Un pasado que todavía se percibe en su estructura y un futuro que se diseña cada día gracias a la creatividad joven.

En septiembre arranca la nueva programación, entre la que se cuenta un ciclo musical que se extenderá todo el otoño, parale-

lo a la celebración del veterano ‘Poppyrock’. Estas actividades convivirán con el trajín habitual de otros proyectos, para los que se seguirán cediendo los diferentes espacios de manera totalmente gratuita para jóvenes entre 14 y 30 años.

Nos despedimos contemplándolo desde fuera. Un mural de gran formato cubre toda su fachada. Es obra del artista Dan Bonssai, inspirada en “La Danza” de Matisse ◦



Exterior de El Túnel

EDUCACIÓN CON ALMA

Hay personas que te hacen sentir bien. Que, con su energía y su determinación, barren de tu cabeza todas las preocupaciones que no te dan tregua y te brindan paz. Solo basta una conversación con ellas, mirarlas a los ojos, y ver esa luz que desprenden los llamados espejos del alma para sentirte reconfortado.

JESÚS AINA

Quienes poseen ese superpoder son realmente admirables. Así eran las tres profesoras de la Fundación DFA a las que fui a visitar en el Centro Rey Fernando de Aragón, en el barrio del Actur, para conocer más acerca del Proyecto +21. Ellas son: Ana López, historiadora del arte y técnico superior de Educación Infantil; Arantza Lázaro, maestra de Educación Infantil y educadora social; y Anabel Espallargas, maestra de Audición y Lenguaje.

El Proyecto +21 surge en el año 2018 fruto del esfuerzo conjunto entre los Servicios Sociales y Educación, con la colaboración del CPEE Jean Piaget y dos de sus profesores, Jorge Janeiro, maestro de Pedagogía Terapéutica, y Clara Ovejero, maestra de Audición y Lenguaje, además de cinco auxiliares. «Nuestro equipo es el pilar fundamental en el que se apoya el Proyecto +21», asevera López. La iniciativa nace de la necesidad que tienen las familias cuando sus hijos terminan de estudiar en los colegios de educación especial. «En estos centros los chicos pueden estar hasta los 21 años, pero después las familias no sabían a dónde llevar a sus hijos», explica Ana. Los alumnos, que poseen diferentes grados de discapacidad física e intelectual y necesitan un gran apoyo en materia de movilidad, estaban condenados a acudir a

centros de día con personas mayores, a talleres ocupacionales no adaptados a sus necesidades o a depender de cuidadores en el hogar. Estas opciones no les proveían de un espacio para conocer a gente de su edad con intereses similares, ni de una continuidad de su educación y, en muchas ocasiones, suponían un esfuerzo económico que no todas las familias se podían permitir. «El servicio que tienen aquí es gratuito —apuntilla López—, tanto el educativo como el de asistencia».

Esta iniciativa se enfrenta, sin embargo, a dos retos principales. El primero es la falta de espacio, puesto que las 21 plazas de las que disponen están cubiertas y, salvo excepciones, los actuales alumnos las ocuparán hasta que cumplan los 35 años, que es cuando acaba la cobertura de este servicio. Por ahora no esperan de una mayor dotación de recursos ni de la apertura de otros espacios similares en otros puntos de la ciudad. «Lo deseamos, pero no lo esperamos, somos realistas. Pero ojalá, ojalá», esgrime Lázaro. Por otro lado, la ausencia de un PCC —Proyecto Curricular de Centro— en el que apoyarse dificulta el tener un progreso continuado en los contenidos impartidos. «No tenemos una línea que nos marque qué es lo que tenemos que hacer», señala Arantza. Siguiendo el método PCP —Planificación Centrada en la

Persona— elaboran todo el temario de una manera personalizada para las tres clases, atendiendo a las necesidades específicas de cada grupo. Se enfocan en que los alumnos desarrollen todas las habilidades necesarias para que puedan tener una vida lo más autónoma posible.

No todo el tiempo que pasan en el centro está orientado al aprendizaje directo. Dentro del currículo educativo desarrollan múltiples actividades entre las que se encuentra la redacción de un artículo para la revista *Zaragoza Joven*. Anabel explica que el procedimiento que siguen para confeccionarlo varía entre los grupos. En dos de ellos, donde se encuentran los chicos con un mayor grado de discapacidad intelectual y mayores limitaciones de comunicación, hacen una presentación o utilizan vídeos para introducir el tema. Puso como ejemplo una ocasión en la que tuvieron que hablar sobre lo popular. «Hacemos la pregunta: ¿qué hacéis cada uno de vosotros que haga mucha más gente? Por ejemplo, ¿a qué compañera le gusta mucho ir a procesiones? Pues tenían que decir que era a María, y así íbamos averiguando actividades populares»,

concluye Espallargas. Al tercer grupo, donde se encuentran los alumnos con mayores capacidades comunicativas, se le plantea directamente las preguntas y las conclusiones de los otros dos, y son los encargados de redactar el artículo aunando las ideas de todos ellos.

Las profesoras ofrecen a sus alumnos mucho más que unos conocimientos teóricos. «Queremos que los chicos vivencien mucho porque al final ellos aprenden mucho por experimentación. Intentamos que se relacionen con chicos de manera natural y por eso buscamos actividades para gente joven, que se adapten a sus gustos», explica Ana. Entre otras iniciativas, realizan salidas a institutos, visitas culturales, excursiones, y organizan una función de teatro a final de curso. «Hacemos muchas cosas que si estos chicos fueran a un centro de día al uso pues no vivirían», señala López. Asimismo, admite que lo mejor del proyecto es que «los chicos son maravillosos» y que lo más gratificante es «poder hacerles la vida más feliz, enseñarles algo, que algo tuyo se quede en ellos y algo de ellos en ti»⁹



Cuerpos de ARCILLA



Nayra Gómez

Hace unas semanas visité un taller de alfarería cortesía del regalo de cumpleaños de unos amigos. Allí participé en el proceso de transmutación de la arcilla en arte.

JESÚS AINA

Georg Simmel esgrime en su libro “Filosofía de la moda” que esta cumple una doble función, por un lado, satisface «el impulso a fundirnos con nuestro grupo social» y, por otro, «el afán de destacar fuera de él en nuestra individualidad».

Mis manos, el torno y una amalgama de este material. Empieza a girar y las caricias de mis dedos dan a la arcilla húmeda una forma abombada, estrecha en la base, ampliándose en las caderas, y achicándose de nuevo en la cabeza. Una vez definida la pieza llega la cocción. Pero cuando se apaga la llama y la pieza se ha tornado recia solo ha concluido la primera parte del proceso. Esa arcilla que ya no es barro más que en su recuerdo nos pide seguir explorando su nueva naturaleza. Pigmentos de colores y unos trazos certeros a juicio del pintor decoran las ondulaciones de la vasija y la impregnan de un trocito de su personalidad. Motivos florales, geométricos, o trazados sin ninguna lógica aparente. Ese cuerpo desnudo nos pide que lo vistamos sin juicio, libremente.

En cierta manera entiendo a las personas —o al menos me entiendo a mí— como a esa vasija. Todas las mañanas he de seleccionar la decoración que me apetece mostrar. Unos días más colorido y plagado de patrones, otros más discreto y con algún accesorio. La ropa que elijo depende de lo que espero de la jornada. En una utopía estos menesteres no habrían de importar, pero no es menos cierto que la ropa, en tanto que somos seres juiciosos y visuales, es nuestra carta de presentación

ante el mundo. Y no es, de nuevo, menos cierto que la ropa nos encasilla rápida e inconscientemente en ciertos arquetipos.

Georg Simmel esgrime en su libro “Filosofía de la moda” que esta cumple una doble función, por un lado, satisface «el impulso a fundirnos con nuestro grupo social» y, por otro, «el afán de destacar fuera de él en nuestra individualidad». Así pues, las personas buscan a través de este medio la imitación de un grupo al que quieren pertenecer, pues la moda «conduce al individuo por la vía que todos llevan», proporcionándole «la seguridad de no hallarse solo en sus actos». El autor entiende que la moda, lejos de ser una decisión inconsciente, está atravesada por una cuestión de clase. Como señala Simmel, «las clases inferiores miran y aspiran hacia lo alto» y encuentran en este ámbito una de las formas de imitación más asequibles.

Recientemente se ha impuesto el reinado del llamado «clean look» o «aspecto limpio», una tendencia que aboga por utilizar colores sobrios y conjuntos uniformes que simulan una estética más ordenada y responsable. Los conspiranoicos dicen que es un esfuerzo de homogeneización social y de hacer creer a la clase trabajadora que es acomodada, pues se asimila

a la forma de vestir de las personas adineradas. Otros esgrimen que es una decisión individual y consciente. A mí se me viene la siguiente frase de la película “El diablo viste de Prada” a la cabeza, pronunciada por la directora de una revista de moda a su secretaria: «Resulta cómico que creas que elegiste algo que te exime de la industria de la moda, cuando, de hecho, llevas un jersey que fue seleccionado para ti, por personas como nosotros, entre un montón de cosas». ¿Es nuestra forma de vestir una decisión libre o simplemente seguimos los designios de una sociedad que nos encasilla en unos estándares que nos hacen más uniformes y que nos encadenan a una rueda de consumo constante?

He de admitir que, sin prestarle una atención sobredimensionada a la moda, sí que empleo cierto tiempo en elegir las prendas que conformarán mi armario, por conciencia de consumo —amén de la segunda mano a precios razonables— y por ese deseo intrínseco de individualización.

Sé que tanto los roles sociales, como el lugar en el que me encuentro, como mi capacidad económica o la disponibilidad de tiempo para adquirir la ropa determinan la forma en la que me visto, y que esta es todo lo genuina que quiero o puedo permitirme. Lo que tengo claro es que, en la medida de lo posible, intentaré pintar mi jarrón siendo consciente de por qué lo hago de cierta manera y qué pinturas uso para esta empresa. Seguramente sea un jarrón muy colorido ^o

¿Eres gris o solo estás en modo avión?

Apunta tus respuestas con la letra que más te represente.
Al final suma tus puntos y descubre tu nivel de "grisura".

(Moda, cultura, viajes y caos estético: todo mezclado como un neceser de viaje sin cremallera.)

1. ¿Qué llevas hoy puesto?

- A) Básico total: negro, vaqueros, sudadera sin dibujo.
- B) Algo cómodo, con alguna prenda que mola.
- C) Combinación original made in yo.
- D) Un jersey con luces y pantalón de peluche. Ojo, que combina.

2. ¿Qué tipo de pelis o series consumes más?

- A) Las que ve todo el mundo. Por algo será.
- B) Las típicas, pero me gusta explorar.
- C) Cosas que nadie conoce pero me hacen pensar.
- D) Documentales sobre vacas filosóficas y mitología paraguaya. No juzgues.

3. En vacaciones, ¿qué plan te representa más?

- A) Hotel, tumbona y cero líos.
- B) Viaje organizado pero con ratos libres.
- C) Mochila, trenes raros y perderme a propósito.
- D) Camping en Marte, si se puede.

4. ¿Qué hobby te atrae más?

- A) Algo tranquilo: leer, ver pelis...
- B) Deportes o actividades al aire libre.
- C) Dibujar, escribir, crear cosas locas.
- D) Coleccionar tapones de botellas raras o inventar idiomas.

5. Vas a una fiesta con tema "colores a tope". ¿Qué haces?

- A) Me planto una camiseta azul y ya.
- B) Me curro algo con flow sin fliparme.
- C) Me disfrazo de arcoíris elegante.
- D) Brillo en la oscuridad y hago coreografía.

6. ¿Qué llevas a clase o al curro si no hay normas de vestimenta?

- A) Lo de siempre, no complico.
 - B) Algo cómodo, pero distinto cada día.
 - C) Ropa con mensaje o rareza oculta.
 - D) Traje de dinosaurio inflable.
- ¿Algún problema?

7. ¿Qué haces cuando sale un tema de debate?

- A) Me callo y asiento, sin líos.
- B) Escucho y suelto algo suave.
- C) Digo lo que pienso aunque suene distinto.
- D) Invento un argumento sobre unicornios y lo defiendo a muerte.

8. Si te proponen un plan random de última hora...

- A) Paso, no estaba en mi calendario mental.
- B) Depende de quién lo proponga.
- C) Me apunto, la vida es improvisar.
- D) Ya estoy en camino, aunque no sepa dónde es.

9. ¿Qué música tienes en tu playlist?

- A) Hits de moda, Spotify manda.
- B) Un mix de lo típico y algo alternativo.
- C) Grupos raros que nadie más conoce.
- D) Cumbia metalera finlandesa. Mi rollo.

10. ¿Qué lugar te gustaría visitar sí o sí?

- A) Capital europea, plan turista.
- B) Playa exótica, plan chill.
- C) Ciudades raras o pueblos olvidados.
- D) El Triángulo de las Bermudas, a ver qué pasa.

Puntuación:

A = 1 punto · B = 2 puntos
C = 3 puntos · D = 4 puntos

Resultados:

10-15 puntos: Nivel gris alto ☁.

Básico, tranquilo y sin complicarte. Tu frase sería: "Lo importante es no dar el cante".

16-25 puntos: Gris medio ~.

Te dejas llevar, pero te atreves con cosillas. Un gris con purpurina.

26-35 puntos: Gris bajo 🌈.

Tienes chispa, estilo propio y ganas de destacar. La gente te ve venir de lejos.

36-40 puntos: Antigris total ⚡.

Eres puro caos creativo, probablemente alienígena infiltrado. Nadie sabe qué esperar de ti, ni tú mismo.

Buscamos jóvenes periodistas e ilustradores/as para la Revista Zaragoza Joven

¿Quieres participar en nuestra revista? Rellena el formulario al que se accede a través del QR y te añadiremos a nuestra bolsa de colaboradores/as.

Adjunta tu DNI/NIE, currículum vitae, un ejemplo de tu trabajo y cuéntanos por qué quieres participar.

Te pedimos tener entre 18 y 30 años, y disponer de un título que acredite tu especialización.

Periodistas: grado en Periodismo, másters de especialización en Comunicación, Comunicación Audiovisual, etc. (o estar próximo/a a conseguirlo).

Ilustradores/as y dibujantes de cómic: Diseño gráfico, Ilustración, Bellas Artes, etc.

Tanto los textos como las ilustraciones tendrá una remuneración adaptada a tu participación en la revista (extensión, tipo de artículo, número de ilustraciones, etc).

CONTAMOS
CONTIGO



