



JÓVENES PERIODISTAS

Jesús Aína
Elena De La Hera
Ainhoa Fernández
Cristina Fernández
Sara Marco
Pere Mateu
Teresa Puri

ILUSTRACIONES

Nayra Gómez
Marina Rodríguez
Lucía Román

CÓMIC

Ada Domeque

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.
Servicio de 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

Un viaje sin trucos:



acompañanos
a explorar la magia
que no se ve

Bienvenidos y bienvenidas a esta edición dedicada a la magia. No a la de los escenarios o las películas, sino a la que aparece en lo cotidiano: cuando algo te sorprende sin ruido, te hace pensar, o te cambia un poco sin que te des cuenta. Esa magia tranquila que no promete nada espectacular, pero deja huella.

Empezamos mirando al circo y descubrimos que su «magia» también ha cambiado: ahora se construye sin animales y con personas que trabajan para que el espectáculo tenga sentido y respeto. También hablamos de terapia, que a veces esperamos que nos arregle la vida rápido, pero funciona justo al revés: con tiempo, paciencia y trabajo personal. Algo parecido pasa con aprender: no tiene un momento «wow», pero crece con pequeñas decisiones que casi nadie ve pero que marcan la diferencia.

La magia también existe en las relaciones, donde el flechazo dura menos de lo que creemos y lo importante empieza después: cuando hay cuidado, atención y ganas de escucharse. Es importante conocer algunos trucos, como por ejemplo el funcionamiento del juego de apuestas: promete resultados improbables con la misma lógica que un ilusionista, pero sin aplausos y con consecuencias reales.

También miramos a Zaragoza desde otra perspectiva. No hay varitas en el río ni humo de colores en los

parques, pero sí proyectos que hacen que la ciudad respire mejor: árboles que se plantan, patios que se transforman, espacios que se piensan para quienes los viven cada día.

Además, hemos ampliado el tema desde miradas muy distintas. Nos acercamos al realismo mágico en la literatura, a las brujas en el cine y al pueblo de Trasmuz y sus leyendas. Hablamos del poder invisible de las etiquetas, del Ebro como hechizo cotidiano y de cómo viajar puede cambiar la forma de mirar. Charlamos con una maga, nos preguntamos cómo la rutina desgasta lo que un día parecía especial y exploramos el poder de la palabra, la ilusión tecnológica que promete la IA y la sensación de magia perdida. También nos detuvimos en remedios que no funcionan, en la adolescencia que se adelanta sin avisar y en la fuerza de lo colectivo: la magia de las amigas que sostienen, incluso cuando no hay trucos.

Después de todo esto, quizá la magia esté en lo que no promete demasiado: en el tiempo que dedicamos a algo, en las personas con las que creamos vínculos, en lo que decidimos cuidar, aunque nadie aplauda. No es cuestión de trucos, sino de atención.

Ojalá este número te ayude a mirar con algo más de calma. A veces la magia está ahí, aunque no haga ruido. ¿Quién sabe? Igual ya la tienes al lado.

Contenidos.



/SIN DUDAS

- 6 **La magia del circo.**
- 8 **Ir a terapia no es magia.**
- 10 **La magia de aprender.**
- 12 **Más allá del flechazo.**
- 14 **La ilusión del juego.**

/CULTURÍZATE

- 16 **¿Se me caen los dientes o es simplemente realismo mágico?**

- 19 **El cine y la bruja.**

- 22 **La magia oscura de las etiquetas.**

- 24 **Tren al sur.**

/EL CÓMIC

- 27 **La magia.**
ADA DOMEQUE

/ARTISTAS INFO JOVEN

- 28 **Carlos Magallón y Sara Jotabé.**





/EL HILO

- 30 **El río que nos sueña.**

/LA ENTREVISTA

- 36 **Helena Perdomo.**



/PARA PENSÁRSELO

- 38 **La rutina mata la magia.**

- 40 **La maldición de la profecía autocumplida.**

- 42 **La magia de las amigas.**

- 44 **El niño que hay dentro de mí.**

/EN TU PANTALLA

- 46 **¿Estamos perdiendo nuestro criterio mágico?**



/VIDA SOSTENIBLE

- 48 **La magia del medio ambiente.**

/EN TU PLATO

- 50 **Remedios culinarios que no funcionan.**

/EL TUTORIAL

- 52 **Cuando la magia desaparece.**

/HISTORIAS

- 54 **Las brujas de Trasmoz.**

- 56 **Somos Santas y punto.**



- 59 **La libertad sexual de los aquelarres de Goya.**

/TE LO PONEMOS FÁCIL

- 62 **Pócima para la inclusión.**

/PROGRAMA ZJ

- 64 **En lo ordinario encontramos la magia.**



/A LA ÚLTIMA

- 68 **El test. Mejunjes mágicos: ¿verdadero o falso?**

LA MAGIA DEL CIRCO...

también pasa por el BOE

La magia del circo también pasa por el BOE. Detrás de cada voltereta y de cada foco hay contratos, ordenanzas y debates éticos que han cambiado la manera de entender los espectáculos circenses en Zaragoza.

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

La pista ya no es la misma que hace unos años, y no solo porque los números sean más modernos, sino porque la ley y la mirada social han puesto límites muy claros.

Durante décadas, la imagen típica de un circo incluía leones, tigres,

elefantes o monos haciendo números imposibles. Hoy, eso en Aragón es historia. Desde 2019, las Cortes aragonesas prohíben los circos con animales salvajes en toda la comunidad, tras años de presión social y política. A esto se suma que, desde marzo de 2024, la legislación estatal veta

el uso de animales silvestres en circos en toda España, reforzando un cambio que, en Zaragoza, ya venía de antes con ordenanzas



Lucía Román

«Las nuevas generaciones están acostumbradas a mirar el entretenimiento también con gafas críticas: preguntarse de dónde sale un espectáculo, en qué condiciones se trabaja, qué modelo de ocio se está apoyando cuando se compra una entrada.»

municipales de protección animal. La «magia» basada en animales en cautividad ya no encaja con la sensibilidad actual.

Y no es solo una cuestión de leyes. Hay un giro moral claro: cada vez más gente ve problemático utilizar animales salvajes para entretener. Asociaciones, colectivos juveniles y movimientos animalistas llevan tiempo explicando que enseñar a un animal privado de libertad a hacer trucos por obligación no es precisamente un buen ejemplo de diversión responsable. El resultado es un nuevo modelo de circo: más humano, más creativo y con el foco puesto en las personas que se juegan el tipo en el aire, no en las jaulas.

Mientras desaparece el circo de animales, crece el circo de artes escénicas. En Zaragoza han ido ganando peso los proyectos que

apuestan por acrobacias, clown, malabares, danza aérea y teatro físico. Y aquí entra la parte menos vistosa pero importante: las ayudas públicas. En los últimos años, el Ayuntamiento de Zaragoza, la Diputación Provincial y el Gobierno de Aragón han abierto convocatorias para apoyar a compañías de artes escénicas, donde también entra el circo contemporáneo. Subvenciones para producción de espectáculos, giras, programación en espacios escénicos o festivales que incluyen números de circo urbano forman parte de esta red que intenta que la carpa no se venga abajo.

Aun así, no todo es color de confeti. Porque, aunque jurídicamente se reconoce a los artistas circenses como artistas a todos los efectos —están incluidos en el régimen especial de artistas de la Seguridad Social y en las medidas del llamado Estatuto del Artista—, la realidad es que la precariedad sigue siendo el número estrella. Contratos cortos, temporadas irregulares, altas y bajas constantes, trabajo autónomo con ingresos variables, dificultades para conciliar y para cotizar lo

suficiente... El aplauso dura un minuto; pagar el alquiler, más.

Ahí está el pequeño gran contraste: mientras a nivel legal se avanza en protección animal y en ayudas a la cultura, los cuerpos que hacen posible la magia del circo siguen asumiendo buena parte del riesgo. El público ve el resultado final, pero detrás hay horas de ensayo sin cobrar, desplazamientos, montaje y desmontaje, formación continua y una mochila de inestabilidad laboral que no siempre se cuenta.

La buena noticia es que cada vez se habla más de todo esto. Las nuevas generaciones están acostumbradas a mirar el entretenimiento también con gafas críticas: preguntarse de dónde sale un espectáculo, en qué condiciones se trabaja, qué modelo de ocio se está apoyando cuando se compra una entrada. La magia del circo en Zaragoza ya no pasa por meter un tigre en una jaula, sino por llenar una plaza o un teatro con artistas que vuelen sin red... pero con derechos.

Quizá ese sea el siguiente gran salto mortal pendiente: seguir reforzando, entre todas las administraciones y el propio sector, un modelo que no solo proteja a los animales, sino que también permita que quienes se dedican al circo desarrollen su trabajo con estabilidad y reconocimiento. La magia del espectáculo ya está en el escenario; ahora el reto está en acompañarla con condiciones que hagan más fácil que los artistas sigan volando alto. Sin duda, un salto que merece la pena preparar bien ◦

Ir a terapia no es **MAGIA**

***pero puede
salvarte la vida***

Sería genial que la salud mental funcionara como en las series: entras en la consulta, te sientas, dices dos frases y, de repente, todo cobra sentido. Ojalá. Pero no: ir a terapia no es magia.

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

No hay hechizos, no hay frases que te cambien la vida al instante y el psicólogo no te va a tocar la frente para «resetearte». Lo que sí hay es un proceso real, hecho de conversaciones, paciencia y trabajo... por las dos partes.

Lo primero que mucha gente se pregunta es: «¿Cuándo debería ir a terapia?».



Marina Rodríguez

«Ir a terapia no es magia. Pero es un acto de madurez enorme. Es decir «quiero estar mejor» y hacer algo al respecto.»

empezáis a darle forma a lo que está pasando. Si te preocupa no saber por dónde empezar, no pasa nada, el terapeuta sabrá hacer las preguntas adecuadas. No vas a salir con la vida resuelta, pero sí con la sensación de que alguien te entiende y de que hay un camino para trabajar en ello. Y eso ya es un alivio enorme.

Luego viene la parte más importante: **la terapia no funciona sola**. No es como dejar el móvil en reparación. Aquí tú participas, opinas, te abres, dudas, te enfadas contigo mismo, entiendes cosas nuevas, vuelves a enredarte... todo eso es normal. Y además hay tareas. Sí, «deberes», aunque suene escolar. A veces es escribir lo que sientes, otras observar cómo reaccionas en diferentes escenarios, probar algo distinto en una situación concreta, practicar una técnica o empezar a poner algún límite que nunca pusiste.

La clave está en que **la mayor parte del cambio ocurre fuera de la consulta**, en tu día a día. La terapia te da herramientas, pero eres tú quien tiene que usarlas. Por eso no es magia: es un proceso que requiere constancia y un mínimo compromiso contigo mismo. Y sí, a veces da pereza. A veces

duele. Pero también da una sensación increíble cuando empiezas a notar que algo se mueve dentro de ti.

También es importante decir algo que a veces nos da vergüenza admitir: no siempre acertamos a la primera con el profesional. Y está bien. **Sentirte cómodo con la persona que te acompaña es fundamental**, igual que en cualquier otro tipo de relación. Si no conectas, si no te sientes escuchado o si no fluye, puedes buscar otra opción sin problema. No es una falta de respeto: es cuidarte.

Algo que debes tener claro es que el proceso no es lineal. Habrá sesiones que salgan genial y otras que te dejen más revuelto. Habrá semanas en las que avances un montón y otras en las que te parezca que vuelves atrás. Forma parte del camino. **No es un truco, es un entrenamiento emocional**, y como cualquier entrenamiento, necesita tiempo.

Así que sí: ir a terapia no es magia. Pero es un acto de madurez enorme. Es decir «quiero estar mejor» y hacer algo al respecto. Es aprender a escucharte de verdad, a conocerte sin filtros, a manejar lo que sientes en vez de esconderlo. Es darte un espacio que quizá nunca te diste.

Y aunque no haya varita, ni luz brillante, ni un final épico al estilo Hollywood, sí hay algo que ocurre poco a poco: empiezas a entenderte mejor, a respirar distinto, a verte con otra calma. Y esa sensación, aunque no sea magia... tiene algo especial. Y te lo has ganado tú ◦

La respuesta suele ser más sencilla de lo que parece: **cuando algo te pesa más de la cuenta**. Cuando notas que llevas tiempo «en modo automático», cuando te cuesta gestionar lo que sientes, cuando duermes mal, cuando te falta energía o foco, cuando estás más irritable de lo normal o cuando simplemente te vendría bien un espacio para ordenar tu cabeza. No hace falta estar fatal para pedir ayuda. Igual que no esperas a tener una pierna rota para ir al médico, tampoco deberías esperar a que tu mente esté al límite para cuidarla.

Una vez decides dar el paso. ¿Qué pasa en la primera sesión? Pues nada extraño: **es una charla**. Tú cuentas qué te preocupa, el profesional te escucha y juntos

LA MAGIA DE APRENDER

AINQUE NO HAYA
VARITA INCLUIDA

Si existiera un truco infalible para saber qué estudiar, a qué dedicarte o cómo dejar de procrastinar, alguien ya lo habría patentado.

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

Pero la magia de aprender no va de efectos especiales ni de conjuros: va de algo mucho más sencillo y, al mismo tiempo, bastante difícil hoy en día... **curiosidad, ganas y un poquito de constancia.** Sí, ese ingrediente que a veces es más difícil de encontrar que un unicornio de la suerte.

Lo curioso es que todo empieza por un detalle pequeño. Ese momento en el que algo te hace clic. Puede ser un comentario random, un profe que te atrapa con su manera de explicar, un vídeo que viste y despertó tu curiosidad o una tarde de aburrimiento en la que acabas aprendiendo algo que no esperabas.



Lucía Román

«Aprender te permite redibujar tu mapa cada vez que lo necesites, sin que eso signifique empezar de cero, sino empezar mejor.»

Descubrir lo que te gusta es como tropezar con un truco que estabas haciendo sin saberlo: de repente te das cuenta de que hay un camino que te llama, aunque aún no sepas a dónde lleva.

Luego viene la parte que nadie pone en los trailers: repetición, fallos, días buenos, días no tan buenos, volver a intentarlo y seguir probando. Lo que para un mago sería «ensayar», y para ti, «¿en serio aún no lo controlo?». Pero justo ahí está la gracia. Las decisiones pequeñas —el rato que aguantas estudiando, el curso que te atreves a probar, el correo que mandas aunque te dé corte— acaban moviendo montañas. **No es magia de escenario, es magia de pasito a pasito.**

Y hay un ingrediente más, el que no te enseñan en clase, pero mar-

ca la diferencia: **creer en ti a un nivel básico, aunque sea con dudas incluidas.** No hace falta una frase motivacional en neón: basta con pensar «voy a intentar aprenderlo», incluso cuando parece que va a costar. Esa pequeña confianza es como encender la linterna en un camino oscuro: no ilumina todo, pero sí lo suficiente para avanzar.

Lo bonito es que aprender, hoy, es casi un acto de libertad. El mundo cambia rápido, cambias tú, cambian tus gustos, y cambiar de rumbo ya no es un drama. **Aprender te permite redibujar tu mapa cada vez que lo necesites,** sin que eso signifique empezar de cero, sino empezar mejor.

Y lo mejor de todo: esta magia no caduca y no depende de la edad, del expediente o de tenerlo todo claro. Aparece cuando entiendes algo nuevo, cuando logras algo que te costaba, cuando empiezas a ver que puedes. Está en saber escuchar, en pedir ayuda, en improvisar soluciones cuando toca y en reconocer que estás en construcción, como todo el mundo.

A veces pensamos que aprender es avanzar siempre en línea recta, pero en realidad se parece más a

un truco que sale regular al principio y mejora a base de repetirlo. Equivocarse no es un obstáculo, sino parte del proceso: cada error te enseña algo que no sabías y te acerca un poco más a lo que estás buscando. Entender esto también forma parte de la magia, porque te permite soltar la presión de «tenerlo claro ya» y empezar a explorar desde un sitio más amable contigo mismo.

Por eso, aunque aprender no tenga fuegos artificiales, sí tiene algo especial. Es imperfecto, a veces te hace sudar, a veces te hace reír, pero siempre te mueve hacia un sitio nuevo. **Te hace crecer, te abre puertas y te deja más preparado para decidir quién quieres ser,** sin manuales estrictos ni finales obligatorios.

Así que, si necesitas una frase para guardarte, quizá sea esta:

No se trata de saberlo todo, sino de seguir con ganas de descubrir.

Ese es el truco real. Lo demás, con el tiempo, llega ◦

MÁS ALLÁ DEL

flechazo

la magia que se trabaja en pareja

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

Dos personas se conocen, se miran, se gustan, surge eso que llamamos magia... y todo fluye.

Al principio, las relaciones parecen fáciles, naturales, como si tuvieran un hechizo incorporado. Esa es la fase de enamoramiento, un periodo en el que suceden varias cosas muy reales, aunque se sientan casi sobrenaturales:

Las hormonas se disparan: dopamina, serotonina, oxitocina... un cóctel que nos pone felices, eufóricos y con una energía que ni en nuestro mejor día.

Estás «on fire» porque gustarle a quien te gusta es una sensación maravillosa que da subidón.

La pasión está en su punto más alto.

Mostramos nuestra mejor versión y vemos la mejor versión del otro, idealizándolo sin querer. De ahí viene eso de que «el amor es ciego»: en esta etapa es fácil pasar por alto conductas que, miradas con calma, quizá no sean tan sanas.

Según la antropóloga Helen Fisher, pasado un año —o año y medio—, los niveles hormonales vuelven a la normalidad. Y es ahí cuando la magia inicial cambia de forma. No desaparece, pero ya no funciona sola.

Hay personas que se quedan enganchadas a ese subidón del principio y querrían vivir ahí para siempre. Pero, como todo lo que sube, baja. Y ojo: no significa que el amor termine, sino que empieza otra fase. Una en la que, si queremos que la relación crezca —y si sentimos que nos compensa seguir—, toca cuidarla con algo más de conciencia y trabajo consciente.

También puede pasar lo contrario: que cuando la bruma del enamoramiento se disipa, lo que aparece no encaje con lo que imaginábamos y la relación deje de compensar. En ese caso, tocará despedirse

con respeto, con responsabilidad afectiva y valorando lo vivido. Pero esa es una historia para otro artículo.

Si decidimos quedarnos, toca poner de nuestra parte: ganas, atención, tiempo, ternura, intimidad... y sí, un poquito de magia de la buena, de la que se construye. Aquí van algunas ideas que pueden servirte de ayuda:

Comunicación: por mucho feeling que haya, nadie puede leer la mente. Asertividad, empatía, escucha activa... todo suma.

Apoyo y valoración: ¿Sientes que tu pareja te apoya? ¿La apoyas tú? Respetar es aceptar al otro tal como es y ser consciente de cómo le afectan nuestras acciones.

Tiempo compartido y también tiempo propio: disfrutar juntos es genial, pero renunciar a amistades, aficiones o planes solo por estar en pareja no es sano. ¿Acordáis planes? ¿Equilibráis espacios?

Afecto y contacto físico: cada cual tiene su estilo, pero abrazos, manos entrelazadas, mensajes bonitos, besos o un masaje improvisado dicen mucho.

Detalles: no hablamos de grandes regalos, sino de gestos que dicen «estaba pensando en ti». Eso vale oro.

Reforzar lo positivo: solemos desahogarnos con amistades sobre lo que nos molesta de la relación, y está bien. Pero también ayuda mirar lo que sí funciona, recordar lo que nos gusta del otro y decirlo.

Reír y divertirse juntos: parece obvio, pero a veces el día a día nos come y se nos olvida esta parte.

Y por supuesto, las parejas discuten: lo importante no es evitar el conflicto, sino cómo lo gestionamos. No vale discutir por WhatsApp, porque ahí no hay matices. Escuchar de verdad, sentirnos escuchados, expresar lo que necesitamos y validar al otro marca la diferencia. El objetivo no debería ser «ganar» la discusión, sino encontrar una salida donde ambos estéis bien.

El conflicto forma parte de cualquier vínculo. Nadie vive en una nube rosa permanente. Pero si estáis discutiendo seis días a la semana y la relación empieza a

sentirse como una carrera de obstáculos, quizá toque preguntarse si la balanza sigue compensando.

La magia existe, sí, pero no es la del principio: es la que se construye día a día entre dos personas que deciden cuidarse. Y esa, aunque parezca menos espectacular, es mucho más real.

Más info: Guía para parejas: mejorando nuestras relaciones SEDRA.



Marina Rodríguez



***el truco que
no ves venir***

DEL JUEGO

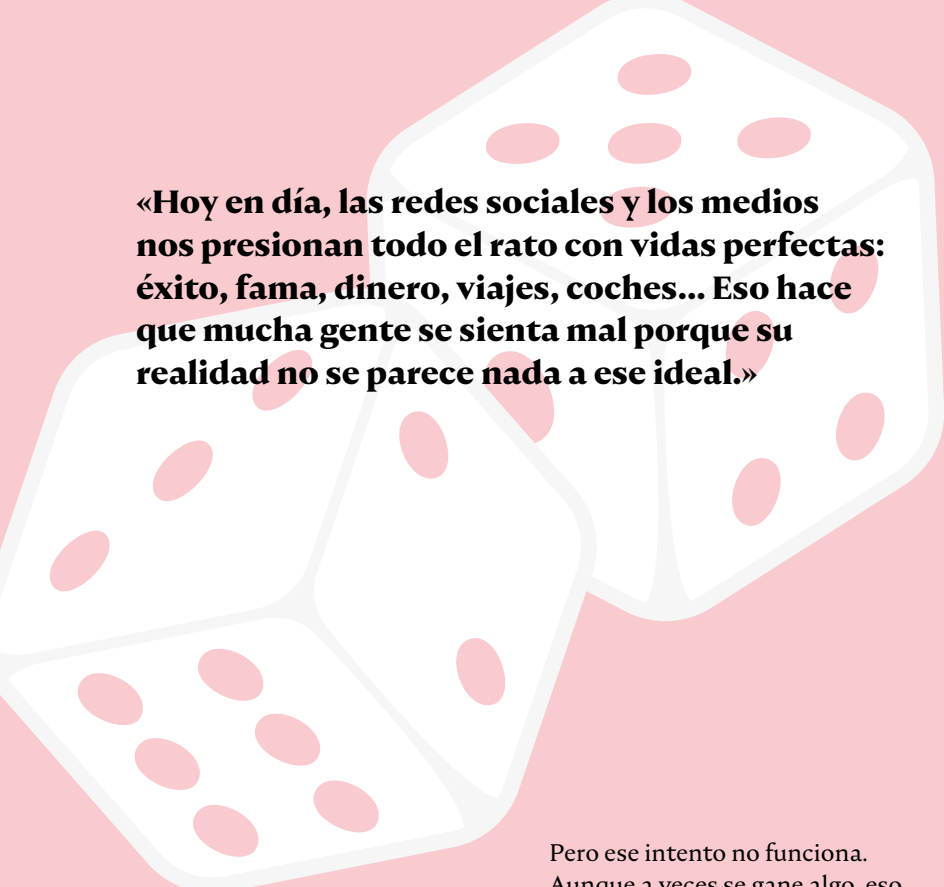
La magia atrapa con esa atmósfera de misterio que consigue que su público llegue a olvidar que detrás de toda esa ilusión sólo hay un engaño.

ZARAGOZA JOVEN con
la colaboración del **CMAA**

Con su capacidad de hacer real un resultado incierto logra fascinar y sorprender en un momento. Del mismo estilo es el engaño de los juegos de apuestas. Cuando una persona apuesta se deja embaucar por una atmósfera mágica que le hace creer que un resultado improbable es posible que suceda.



Lucía Román



«Hoy en día, las redes sociales y los medios nos presionan todo el rato con vidas perfectas: éxito, fama, dinero, viajes, coches... Eso hace que mucha gente se sienta mal porque su realidad no se parece nada a ese ideal.»

Al igual que los trucos de magia engañan a la mente humana, el juego de apuestas utiliza ciertos efectos mágicos para captar y mantener la atención en torno a la conducta de apostar.

Hoy en día, las redes sociales y los medios nos presionan todo el rato con vidas perfectas: éxito, fama, dinero, viajes, coches... Eso hace que mucha gente se sienta mal porque su realidad no se parece nada a ese ideal. Y ahí es donde entran las apuestas, que te hacen creer, casi como por arte de magia, que puedes ganar dinero rápido y solucionar ese agobio interno.

Pero ese intento no funciona. Aunque a veces se gane algo, eso solo refuerza la idea de que la gran recompensa está cerca. Ese sistema que mezcla pequeños premios con muchas pérdidas engancha poco a poco, porque incluso sin querer te empuja a seguir apostando. Igual que un mago dice saber lo que va a pasar, tú también empiezas a hacer predicciones sobre el resultado, y eso activa sin que lo notes los circuitos neuronales que liberan dopamina cuando hay incertidumbre.

Pensar que vas a ganar no significa que vaya a pasar, y cuando llegan las pérdidas nos sorprendemos. En ese momento, el juego se aprovecha de «pensamientos mágicos» que te hacen decidir rápido y mal en situaciones difíciles: «he perdido por poco, estoy a punto de ganar» o «hace mucho que no ha salido mi número, es seguro que saldrá pronto». Como si fuera un hechizo, estos errores al interpretar la realidad refuerzan

el hábito de jugar basándose en ideas como: «si sigo apostando, recuperaré las pérdidas» o «cuantas más veces apueste, más opciones tengo de ganar».

Estos errores en la forma de procesar la información crean efectos mágicos como enfocarse sólo en cómo ganar sin contar con la posibilidad de perder o desarrollar la ilusión de que se controlan los sucesos relacionados con el juego de azar con estrategias o rituales mágicos como tirar con la mano izquierda o pasar las cartas por un talismán como si pudieran afectar al resultado.

Quizás la magia tenga más que ver con la libertad de elegir sin estar limitada por nada. Puede que aparezca entre las luces oscuras del acuario, cuando los siluros sorprenden sin necesidad de varita mágica. O quizá esté en nuestras propias manos, al crear una pieza especial de cerámica para esta Navidad o una muñeca Kolesi con sombrero de copa. Tal vez la magia esté en el aire cuando compartes un ginger bug o una hamburguesa gourmet con tus personas favoritas.

Si alguna de estas opciones te atrae... ¡estás de suerte! Este mes puedes disfrutarlas dentro de la programación del 12 Lunas. Recuerda que la verdadera magia no va de trucos: es la que te permite ver más allá de las simples ilusiones ◦

¿Se me caen los dientes o es simplemente realismo mágico?

Para hablar de realismo mágico primero debemos entender qué es. Esto no es una clase teórica, no vamos a hablar de los orígenes de América Latina, de los dioses ni del Popol Vuh.

PERE MATEU



Marina Rodríguez

«Cuando crucé el umbral, la casa se abalanzó sobre mí. Siempre pasa lo mismo con este montón de ladrillos y mugre, se lanza sobre cualquiera que atraviese la puerta y le retuerce las tripas.»

Hay un mundo inmenso dentro de esta definición, muchas culturas que la componen y no es fácil entrar ahí. Me gusta cómo Arturo Uslar define el realismo mágico como «una visión casi sobrenatural de una realidad casi irreal». Generando ese «eing?» cuando alguien lo lee, pero que no es tan difícil de entender. El realismo mágico es un movimiento literario que nació en América Latina a mediados del siglo XX y que quiere representar en la escritura lo fantástico e irreal de la forma más cotidiana y común posible. Es un movimiento totalmente distinto a lo que se cocinaba en Europa, un movimiento que nació para hacer

«una verdadera literatura de la condición latinoamericana». Para expresar el horror y el dolor de un pueblo entero, lo inimaginable es descrito de forma fantástica. Marcando las tensiones entre la sensibilidad popular y tradicional de la superstición consolidada en el pueblo en contraste con las novedades del mundo tecnológico, industrial y moderno que llegaron al país. Una especie de surrealismo del otro lado del océano, sin relojes derretidos ni elefantes de patas delgadísimas. En la creación del realismo mágico no se busca crear algo artificial y fácil, algo artístico. Lo que se busca es revelar una realidad desconocida en el mundo, una parte, que como bien defiende Uslar es «casi alucinatoria» como lo era América Latina. Un mundo totalmente distinto al descrito en las novelas europeas.

Fue esta forma de escribir tan contraria a lo que nosotros conocíamos como popular en este lado del charco lo que consagró a la literatura latinoamericana por su originalidad y por su rareza,

por hablar desde la imagen vivida y creada por los ojos criollos casi sin alteración. Una vida llena de magia y de una mitología totalmente opuesta. La obra clave de la que siempre se habla cuando buscamos información o queremos aprender sobre realismo mágico es *Cien años de soledad* de García Márquez, obra culmen del movimiento y de la que muchos beben y aprenden. No puedo decir mucho sobre esto, soy filólogo y no la he leído, la tengo en la estantería y algún día la voy a leer, pero todo tiene sus tiempos y sus momentos, y de momento este a mí no me ha llegado.

De otras que me encantaron y me dejaron hueco sí puedo hablar. *Pedro Páramo* o *El llano en llamas* de Juan Rulfo fueron dos libros que marcaron un antes y un después en mis lecturas, obras de esas que te impresionan y no olvidas. Pero hay otras mucho más actuales que recuperan esas ideas fantásticas de la cotidianidad. Entre mis favoritas se encuentra *Carcoma* de Layla Martínez, una historia alrededor de toda una casa y de un legado familiar. Una historia en donde la casa tiene vida, tiene historia, las paredes cambian, las habitaciones también y las voces salen de debajo de la cama. Algunas habitaciones se abren y otras se cierran para siempre. Un legado familiar en una mesita y un colchón. Una mezcla de sombras, brujería y santorales.

«Cuando crucé el umbral, la casa se abalanzó sobre mí. Siempre pasa lo mismo con este montón de ladrillos y mugre, se lanza sobre cualquiera que atraviese la puerta y le retuerce las tripas».

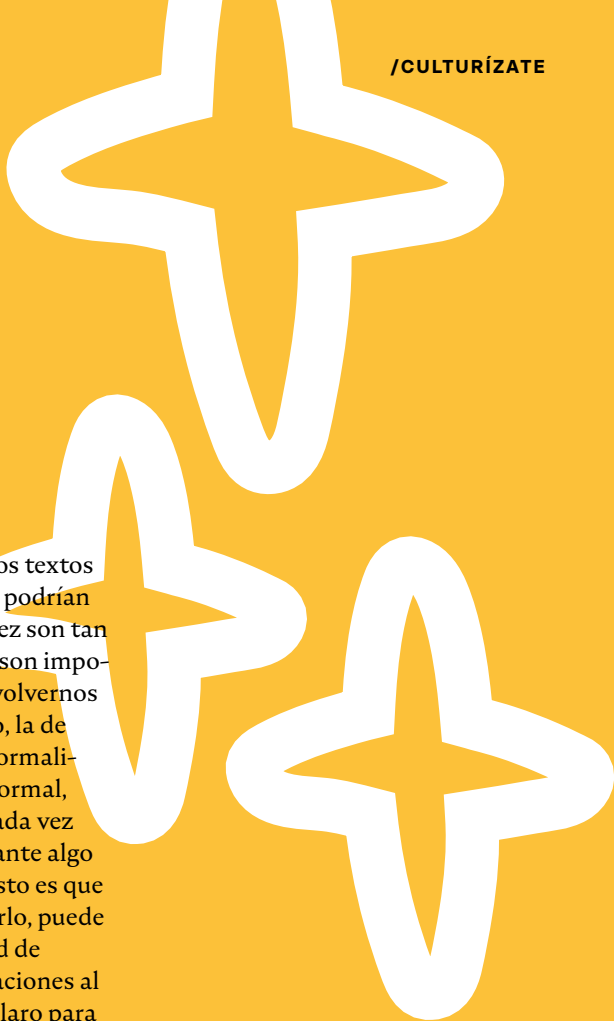
**«Tan buenos no somos, ¿okei?
Si fuéramos realmente buenos,
las moscas se posarían en
cualquier otro sitio excepto
encima de nuestro cuerpo.»**

Otra autora que me encanta y siempre me sorprende con este tema es Elaine Vilar Madruga, autora de *La tiranía de las moscas* y de *El cielo de la selva*. En esta tiranía encontramos tres hermanos a cada cual más raro. La mayor siente atracción por todo tipo de objetos hasta volverse loca; el mediano mata sin poder evitarlo todo lo que sus manos tocan y la pequeña se mantiene callada todo el tiempo dibujando lo que su mente imagina todo el día. Una familia masacrada por un padre militar dentro de una dictadura durísima en el mandato del «abuelo bigotes». Un libro lleno de zum-zumeos y cambios geniales.

«Tan buenos no somos, ¿okei? Si fuéramos realmente buenos, las moscas se posarían en cualquier otro sitio excepto encima de nuestro cuerpo».

Se dice que el realismo mágico es ese que «ya no sirve a la realidad», sino que «se sirve de la realidad», ya que pinta un mundo haciéndonos creer de lo más normal. Saliendo así de lo que se decía de «lo literario es aquello que no se da en la vida». Aquí hablamos de algo inexistente pero aparentemente concreto, minucioso y realista, de algo vivible y habitable; cercano. Es por eso que se nos pone la

piel de gallina al leer estos textos porque parecen propios, podrían haber pasado pero a la vez son tan mágicos que vemos que son imposibles. Esto consigue devolvernos la capacidad de asombro, la de reencontrarnos con la normalidad, o lo que antes era normal, pero que ahora vemos cada vez menos: el asombrarnos ante algo nuevo. Lo divertido de esto es que todo el mundo puede verlo, puede entenderlo sin necesidad de justificaciones ni explicaciones al pie. Un último ejemplo claro para entenderlo aparece en el libro de David Uclés, en *La península de las casas vacías*, donde una mujer del pueblo tiene el poder de los miembros de leche, en caso de perder alguno (una pierna, un brazo...) le vuelven a crecer como si nada, como si fuera una lagartija con su cola, como los dientes. Esto lo cuenta en medio de la historia sin previo aviso y no supone una sorpresa para los otros personajes, es lo normal, es lo de siempre »



El cine *y la bruja*

Las brujas siempre han existido, forman parte de nuestro imaginario colectivo, nuestras leyendas y nuestra forma de pensar.

CRISTINA
FERNÁNDEZ



Lucía Román

«La investigadora australiana Barbara Creed explica en su libro *The Monstrous-Feminine* que la combinación de imágenes tradicionalmente religiosas con la presencia de mujeres genera desasosiego en los espectadores.»



VIEJAS MALVADAS

Aunque existen varios ejemplos de brujas en el cine desde principios del siglo XX, como en *The Magic Sword* (1901) o *The Mysteries of Myra* (1915), ninguna película ha definido tanto la imagen de la bruja como *The Wizard of Oz* (1939). La Bruja Mala del Oeste creó el modelo de lo que era una bruja: una mujer poco atractiva, mayor que la protagonista, vestida de negro y motivada enteramente por la maldad.

Sin embargo, llama la atención que la bruja de Oz no tiene ninguna conexión con la moralidad católica, al ser un personaje basado exclusivamente en los cuentos de hadas. No fue hasta los sesenta y setenta que llegó la bruja satánica, con películas como *Rosemary's Baby* (1968). Por ejemplo, en *Suspiria* (1977) un aquelarre de brujas antiguas tortura y mata a chicas jóvenes en un prestigioso

instituto de ballet en Alemania. La película nos explica que estas brujas envidian y quieren robar la juventud de sus alumnas.

En el clímax, vemos a las brujas realizar una especie de liturgia y comunión, con la intención de maldecir a la joven protagonista para matarla y robar su cuerpo. La investigadora australiana Barbara Creed explica en su libro *The Monstrous-Feminine* que la combinación de imágenes tradicionalmente religiosas con la presencia de mujeres genera desasosiego en los espectadores. El sexo femenino, las mujeres poderosas, infringen el orden judeocristiano.

MONSTRUOS SEDUCTORES

Sin embargo, la imagen de la bruja vieja y decrepita no es la única representación cinematográfica de este ser en la segunda mitad del siglo XX. Por ejemplo, en *La máscara del demonio* (1960) vemos a una joven hechicera que, siglos después de su ejecución, regresa para vengarse de los descendientes de quienes la mataron. El filme muestra a la joven utilizando su aspecto físico para engañar e hipnotizar a los personajes masculinos, creando así la imagen de la bruja seductora.

Episodios históricos como el juicio de Zugarramurdi, la quema de mujeres realizada por la Inquisición o la persecución en el pueblo de Salem han consolidado a este ser mitológico como uno íntimamente relacionado con las mujeres reales. Para cuando nació el cine, a finales del siglo XIX, la idea de la bruja ya estaba consolidada.

Han pasado más de cien años desde que vimos a las primeras brujas en el cine. ¿Qué tanto ha cambiado la representación de estos seres? ¿Y qué dice eso sobre nuestra actitud hacia las mujeres en general?

Aun así, la mayoría de las películas que representan a brujas bellas y jóvenes suelen pertenecer al género de comedia, sobre todo a partir de la década de los ochenta. Como es el caso de los filmes *The Witches of Eastwick* (1987), *Elvira: Mistress of Dark* (1988) o *Practical Magic* (1998). Según explica Creed, el cine históricamente ha atribuido una «sexualidad monstruosa» a las vampiresas y no a las brujas.

MUJERES LIBRES

En los últimos 20 años, el rol de la mujer ha cambiado drásticamente y los estereotipos que antes eran aceptados como «normales» han comenzado a cuestionarse. Lo mismo ha pasado con la bruja en el cine, especialmente en el género de terror.

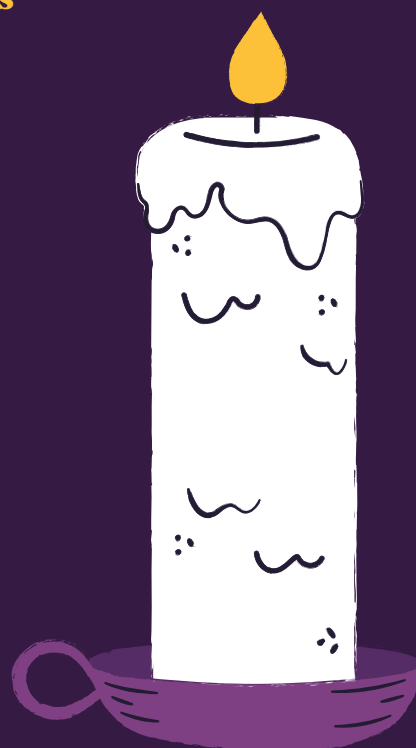
Por ejemplo, en *The Witch* (2015), vemos una subversión de los tropos clásicos del cine de brujas. La protagonista vive en una comunidad patriarcal-católica en la que el mero hecho de ser mujer la sitúa en una posición vulnerable a la violencia, física y sexual, de los hombres a su alrededor. Al final la joven se une a un enclave satánico de brujas, una decisión que la historia muestra como su única opción de tener una vida plenamente libre.

Otro ejemplo de esta nueva forma de ver a la bruja es la nueva versión de *Suspiria* (2018). A diferencia de la versión de 1977, ya no se liga la maldad de las brujas a su aspecto físico, sino a un poder sobrenatural que les permite crear y destruir. Además, al final de la película se revela que la protagonista, que hasta ahora se había

presentado como otra víctima, es en realidad la bruja líder del aquelarre que procede a masacrar a quienes la han traicionado.

El cine ya no muestra a las mujeres poderosas que se salen del marco convencional como criaturas inherentemente terroríficas y malvadas. Cada vez más la figura de la bruja se ha vuelto el vehículo para explorar historias en las que las mujeres tienen mayor profundidad, agencia narrativa y cuya adherencia a los estándares de belleza no determinan su moralidad.

«En los últimos 20 años, el rol de la mujer ha cambiado drásticamente y los estereotipos que antes eran aceptados como «normales» han comenzado a cuestionarse.»



La #ETIQUETAS magia oscura de las



Marina Rodríguez

¿Alguna vez has sentido que las palabras tienen algo de magia?

Para un momento y piénsalo. Con solo decir algo en voz alta puedes cambiar lo que ocurre a tu alrededor. Un «te quiero» puede sacar una sonrisa enorme al instante, así como un «¡Qué decepción!» puede apagarlo todo y sumirte en la más remota oscuridad.

TERESA PURI

En los últimos años, parece que nos hemos convertido en aprendices de mago... pero con los hechizos equivocados.

Vivimos en la era de la inmediatez, donde todo sucede «ya». Queremos que las personas se teletransporten, que las respuestas sean de inmediato y que las emociones solo sean agradables. Pero déjame decirte que no eres Harry Potter y no tienes una varita mágica para que esto ocurra.

«Etiquetamos cada pensamiento, sensación y estado de ánimo. Nos encanta poner nombre a lo que sentimos, porque eso da una ilusión de control. Pero... ¿y si estuviéramos abusando de la magia de las palabras?»

Si hablamos de magia, es inevitable hacer referencia a *«la magia del siglo XXI»*, **la tecnología**. Si algo sabemos a día de hoy es que podemos tener prácticamente todo a la velocidad de un *clic*. Pero tanta rapidez tiene un precio: **la impaciencia**. Queremos entenderlo todo al momento, incluso nuestras emociones, y si algo se desordena en nuestro interior, enseguida buscamos una etiqueta que lo explique.

Si algo nos duele, buscamos el motivo en *«Dr. Google»*; si estamos tristes decimos que tenemos depresión; si estamos más inquietos de lo normal, enseguida pensamos *«¿Y si tengo ansiedad?»*. Y es en ese momento, cuando la maldición de las etiquetas comienza a encadenar nuestra vida como si de una jaula se tratase.

Y ojo, las etiquetas no son malas por sí mismas. Muchas veces nos ayudan a comprender y a profun-

dizar en aspectos desconocidos para nosotros. Para que nos entendamos, son como una pócima, pero lo verdaderamente importante es conocer los ingredientes. El problema empieza cuando utilizamos las etiquetas sin saber su poder real.

Y aquí aparece uno de los hechizos más letales de todos los tiempos: el *hashtag*.

#soyansioso #TDAH #noteralles-quesonpilares #depresión #síndromedelburnout #estoytriste #TOC #mividaesuncaos #soyasí...

Etiquetamos cada pensamiento, sensación y estado de ánimo. Nos encanta poner nombre a lo que sentimos, porque eso da una ilusión de control. Pero... ¿y si estuviéramos abusando de la magia de las palabras?

Nos hemos acostumbrado tanto a hablar de emociones con hashtags que confundimos el malestar cotidiano con un diagnóstico clínico. ¿De verdad tengo TOC por querer que mi escritorio esté ordenado? ¿Tengo TDAH o simplemente estoy distraído? ¿Estás triste y no te apetece salir de casa o tienes una depresión?

Cuando empleamos esta magia oscura, no solo encadenamos nuestra vida conformándonos con tener una etiqueta y sin poner ninguna solución funcional; sino que también le restamos valor a quienes de verdad conviven con un trastorno.

Claro que hablar de salud mental es un avance enorme. Por fin hemos roto el tabú del *«de esto no se habla»*. Las redes sociales han ayudado mucho a visibilizar el trabajo de los psicólogos y a normalizar el pedir ayuda. ¡Eso sí que es magia de la buena! Pero entre tanto contenido, consejos exprés y vídeos de un minuto, a veces confundimos conocimiento con sabiduría y, sin querer, caemos en una nueva trampa: la de **patologizar la vida**.

Nos cuesta aceptar que las emociones negativas también son parte de nosotros. La tristeza, la ira, el miedo o la decepción no son enemigos: son mensajeros. Nos hablan de lo que duele, de lo que necesitamos cambiar o cuidar un poquito más. Sin embargo, en lugar de escucharlas, preferimos ponerles una etiqueta que suene más seria y más científica. Como si al ponerle nombre técnico al dolor, doliera menos. Pero no se trata de diagnosticar cada emoción, sino de sentirla y comprenderla.

No toda tristeza es depresión, ni toda inquietud es ansiedad. A veces solo estamos cansados, tristes o nerviosos. Nada más. Nada menos. Y aceptar esto, es el superpoder más importante. Porque la magia no siempre brilla; a veces también tiembla, se oscurece y nos enseña ◦

TREN AL SUR



Marina Rodríguez

¿Qué significa viajar? La RAE, en su primera acepción, describe este verbo como la acción de «trasladarse de un lugar a otro, generalmente distante, por cualquier medio de locomoción.»

JESÚS AÍNA

«La visión de túnel en la que nos enfrascamos los humanos me aterroriza. A veces admiro y temo la sutil trampa que nos trama la mente al reducir el mundo a una maqueta extremadamente limitada creada por y para nosotros.»

Esta definición se centra en el plano físico del concepto. Nuestro cuerpo como un ente sujeto a sus propios sesgos, con unas capacidades de movilidad limitadas por su condición física, edad, o los medios materiales disponibles. El viaje entendido como el traslado de nuestro soma de un punto a otro. Uno de los sinónimos que nos ofrece el diccionario es el verbo «peregrinar», explicado como la acción de «andar de un lugar a otro buscando o resolviendo algo» o «en algunas religiones, vivir entendiendo la vida como un camino que hay que recorrer para llegar a la unión con Dios después de la muerte». Aunque descrito como un sinónimo por la RAE, la connotación que nos sugiere es diametralmente opuesta a la del verbo viajar. Peregrinar es, en esencia, intrínseco a nuestro pneuma. Viajar es el desplazamiento conjunto de nuestro cuerpo y alma, retroalimentán-

dose, sumidos en una simbiosis ignorada en muchas ocasiones por nuestro raciocinio.

Actualmente me encuentro más cerca de mis veinte años que de mis treinta, sin embargo, amén de poder sonar pretencioso, ya empiezo a experimentar esa extraña sensación de ser un alma vivida. La magnitud de la vida todavía me es extraña. Cuando alguien me cuenta historias de hace dos o tres décadas no puedo comprender, en el fondo, lo que significa cargar con tantos años y experiencias a la espalda. Sin embargo, ya empiezo a sentir ese vértigo cuando pienso en quién era hace cinco, tres, o incluso un año. Soy consciente de que el tiempo no ha pasado en balde, y que mi soma y mi pneuma recorren las vías que he ido colocando consciente o inconscientemente en el camino. La canción *Quiero y duelo* de la artista Karmento consigue capturar la sustancia de esta extraña sensación en la siguiente frase: «Y distinguir, en mitad del quiero y duelo, si se ha parado el velero o navega en calma». Ese es el gran peligro del mar, que la corriente, inocente de ti, siempre te arrastra hacia sus entrañas. Un descuido y acabarás a la deriva engullido por la profunda infinitud azul.

La visión de túnel en la que nos enfrascamos los humanos me aterroriza. A veces admiro y temo la sutil trampa que nos trama la mente al reducir el mundo a una maqueta extremadamente limitada creada por y para nosotros. El viaje en el sentido físico nos ayuda a escapar de ese microcosmos artificial que ha maquinado la «razón» y que atrapa a las otras dos partes de nuestro ser. Soma y pneuma se compinchan para hacer frente a la tiranía de la psique. El viaje físico nos ayuda a activar nuestra llama interior y a sentir su calor. Pico Iyer explora este concepto en su ensayo *Por qué viajamos*, apuntillando que, «inicialmente, viajamos para perdernos a nosotros mismos; y, a continuación, lo hacemos para encontrarnos a nosotros mismos». Desorientarnos físicamente es ayudar a nuestra alma a encontrarse a sí misma. Los imprevistos y desafíos a los que nos enfrentamos, las inclemencias y males que padecemos, y la fuerza y coraje que reluce tras superarlos —o, en su defecto, transitarlos sin perecer en el intento—, recalibra nuestra brújula e intensifica ese incesable afán de búsqueda. Una de las frases más reconocidas de Joseph Campbell, mitólogo, escritor y profesor estadounidense, resume este sentimiento: «La cueva en la que temes entrar custodia el tesoro que añoras».

La óptica con la que nos autopercebimos a nosotros mismos y a nuestras acciones varía increíblemente dependiendo de nuestras creencias. Por ello, en el viaje de la vida, el individuo puede sentirse como el conductor de su propia historia, o, siguiendo los postu-

«El viaje interno y externo nos proporciona una narrativa, un desarrollo, y nos inyecta una dosis de vértigo al echar la vista atrás.»

lados de José Ortega y Gasset, como el sufridor de sus propias circunstancias. La bajada a la cueva es, así pues, o bien una acción voluntaria y premeditada, fruto de un profundo deseo de autoexploración, o bien el resultado de un aparente azar sobre el que no tenemos control alguno. Todas las personas realizan esta expedición, pero el aprendizaje consecuente no siempre se materializa. Para algunos, el tránsito inconsciente deja suficiente huella como para no necesitar una revisión exhaustiva de las moralejas de los viajes; para otros, el análisis pragmático de las vivencias es conveniente para afianzar los conocimientos.

El título de este artículo hace honor a la canción *Tren al sur* de la banda chilena Los prisioneros, la cual me acompañó en mi primer viaje en solitario hace poco más de un año. Una semana recorriendo la Patagonia chilena en un trayecto de 1.300 kilómetros desde Coyhaique hasta Punta Arenas, una de las ciudades más australes del mundo. Tengo que confesar que me hallaba aterrorizado en las vísperas de esa odisea. No puedo contabilizar las veces que escuché la pegadiza melodía para calmar mis preocupaciones. Al final, ese tren —que por cuestiones orográ-

ficas fueron en realidad varios buses, un barco y un avión— no solo estaba transportando mi cuerpo, sino que llevaba a mi alma a esa cueva de la que hablaba Campbell. La soledad, el aburrimiento y el cansancio se alternaron con la compañía, el entretenimiento y los momentos de paz. Sin embargo, la resaca que experimentaron mi psique, soma y pneuma resultó sobrecogedora. El pequeño barquito del que hablaba antes se había enfrentado a un poderoso tsunami y a una desconcertante calma. Es, precisamente, en ese desconcierto donde reside la magia de viajar.

El viaje interno y externo nos proporciona una narrativa, un desarrollo, y nos inyecta una dosis de vértigo al echar la vista atrás. Como la metamorfosis de una oruga que se convierte en mariposa, evolucionar e identificar en nuestras carnes los aprendizajes adquiridos durante nuestras aventuras en el mundo y en nuestro propio mundo es, en última instancia, mágico. Precisamente esa es la mayor virtud que uno puede extraer del viajar. Más allá de las fotos, más allá de los souvenirs, los viajes se llevan silenciosamente en nuestro interior. Una peregrinación hacia nuestro ser más profundo, un descenso apasionante hacia nuestra cueva ^o

@Diadartist





Carlos Magallón



Carlos M. Serrada, creador de la marca Actiosee, es un creativo y emprendedor con una sólida formación en diseño gráfico y visual, 3D, y un fuerte interés por la ciencia, especialmente las matemáticas.

En la actualidad, está dirigiendo el cortometraje de animación *Blinday* en Zaragoza, cuyo rodaje ha tenido lugar en el espacio El Túnel, y que verá la luz en 2026. Se transmitirá en redes bajo el nombre [@blinday_short](#).

A lo largo de su trayectoria, ha colaborado en diversos proyectos audiovisuales y artísticos, destacando por su capacidad de fusionar creatividad y pensamiento lógico. Su trabajo refleja un equilibrio entre arte e innovación, y su implicación en temas sociales y culturales forma parte esencial de su manera de entender la creación.



Sara Jotabé



Autora de cómic e ilustradora especializada en las causas sociales y el humor. Entre sus obras propias destacan: «Un Día Normal» (2025), «Tupper para Tres» (2022), «Quiero Ser Como Tú» (2021), «Diario de Una Vida de Mierda» (2017), «Pajas Mentales» (2016). Así como ha ilustrado y/o participado en: «30 Cápsulas para (no) Mandarlo Todo a la Mierda», de HURONA ROLERA (2025), «El Don», de Isaac Sánchez (2020), «Diferente», obra coral (2019). Ha trabajado y colaborado con: La UE, Gob. de España, Cruz Roja Juventud, Instituto Aragonés de la Juventud, Univ. de Zaragoza, Ayto. de Zaragoza, Amanixer, Weloversize, Ciemascómic, Believe In Art, Aspanoa, entre otros. En el plano expositivo, destacan las muestras itinerantes por todo el territorio nacional del proyecto "Mujer, Discapacidad y Cómic" realizado con Amanixer y Ayto. Zaragoza, además de otras muestras itinerantes nacionales. También forma parte de varias muestras corales en Vietnam, Bulgaria, Colombia o Alemania. En 2025 forma parte del grupo de autores invitados por el Ministerio de Cultura para representar a España en el Festival Internacional de la BD de Angoulême, y es Jurado del Premio Nacional de Cómic. También es colaboradora del programa Territorio 9 (Radio 3) desde 2023. Actualmente se encuentra inmersa en diversos proyectos tanto de cómic como audiovisuales, impartiendo talleres y charlas, así como trabajando en su obra.

El río que nos sueña

Viaje por las orillas
mágicas del Ebro

SARA MARCO



Lucía Román

Amaneces en el Puente de Piedra. El río todavía susurra bajo los arcos, como si despertara despacio, y la niebla se levanta como un telón que descubre la fascinante silueta del Pilar. Durante unos segundos, Zaragoza parece una ciudad detenida en el tiempo. Solo está hecha de agua, luz y silencio. El Ebro avanza solemne como si él mismo supiese que fue, es y será el espejo de la historia que lo guarda y el refugio de la gente que lo habita.

En este momento, cobran sentido los versos de Machado: «*Todo pasa y todo queda*». Porque el río sigue, insistente, dejando huella sin darse nunca del todo. También resuenan las palabras de Labordeta sobre Aragón: «*polvo, niebla, viento y sol*». Como una síntesis esencial de esta tierra y de quienes la vivimos, siempre arraigados a un paisaje que determina, acompasa y que incluso cura.

Desde este puente que ha visto amaneceres, crecidas y despedidas, el Ebro aparece como un viejo narrador que guarda historias en su cauce y que nos invita a leerlas en sus reflejos. Aquí comienza el viaje: siguiendo la corriente, buscando la magia invisible, la que atraviesa el agua. ¿Qué quedará del río en nosotros? ¿Qué hilos invisibles nos seguirán uniendo a sus orillas?

EL RÍO QUE CUENTA HISTORIAS

El Ebro siempre ha sido más que un río. Ha sido frontera, camino, recurso, amenaza y promesa. Su presencia explica por qué Zaragoza está donde está y cómo ha llegado a ser lo que es. A lo largo de siglos, sus orillas han visto levantarse ciudades y derrumbarse murallas. Los íberos lo llamaron Íber; los romanos, Iberus; y **en todas las lenguas fue sinónimo de vida.**

Desde entonces, cada época ha dejado su propia capa de memoria en este cauce ancho y terroso que parece avanzar con la seguridad de quien ha escuchado ya demasiadas historias. **El Ebro ha sido testigo silencioso de batallas, procesiones, riadas y reconstrucciones.** Los molinos medievales que todavía resisten en sus márgenes son recordatorios de una ciudad que aprendió pronto a trabajar con el río y no contra él. Y cada uno de los once puentes que atraviesa a su paso por la ciudad es una página más de una crónica urbana escrita sobre agua.

Su presencia también ha inspirado cultura, canciones y literatura. **Labordeta lo recorrió en su guitarra** y en su memoria, enlazando paisaje y dignidad. Sender lo usó como escenario emocional en *Crónica del alba*, donde el río se convierte en un símbolo de despertar. Otros poetas aragoneses lo han evocado como un compañero de vida. Un símbolo de continuidad y tránsito, un espejo donde leer la identidad de este territorio.

No es casual que tantos lo hayan descrito con un cariño casi fraternal. **El Ebro tiene esa capacidad de hacerse sentir íntimo sin dejar de ser inmenso.** Quien pasea por la ribera, sea en la arboleda de Macanaz o en los meandros de Ranillas, siente que



el río acompaña, incluso cuando *guarda silencio*. En sus orillas conviven generaciones enteras: quienes lo cruzaban en barca, quienes aprendieron a nadar en sus brazos y quienes hoy lo recorren en bici. Como si el río marcara un ritmo interior que nos ordena por dentro.

Y aun así, pese a la modernidad, a los cambios urbanísticos y al ruido que todo lo contamina, el Ebro sigue preservando algo de antiguo. Algo que no depende de modas ni de tendencias. Esa mezcla de fuerza y calma, de poder y ternura, que hace que Zaragoza se piense siempre junto a él. Caminar por su ribera es volver a escuchar la ciudad desde otro lugar: uno más lento, más honesto, más verdadero.

LA MAGIA DE LO COTIDIANO

El viaje empieza donde el río se desborda en posibilidades: el **Parque del Agua**, esa mezcla de naturaleza recuperada y arquitectura reciente que nació del abrazo entre el Ebro y la *Expo Zaragoza 2008* que honró a esta figura fluvial. A primera hora, cuando los corredores cruzan los senderos húmedos y las bicicletas dibujan un murmullo ligero, el río parece un guía paciente. Sus orillas se llenan de juncos y una vegetación que recuerda que, incluso dentro de

la ciudad, la vida siempre encuentra su propio cauce. Desde allí, el camino avanza hacia el **meandro de Ranillas**, donde el agua dibuja una curva amplia que obliga al cuerpo y a la mirada a acompasarse a su ritmo. Aquí, el Ebro se vuelve pausa.

La ribera continúa hacia el corazón de la ciudad y, como una columna vertebral de agua, va trenzando puentes que son mucho más que pasos elevados. El **Puente del Tercer Milenio**, una curva blanca suspendida sobre el agua, un gesto contemporáneo que dialoga con la tradición y que marca el inicio de una secuencia en la que cada puente es una capa de tiempo. El **Pabellón Puente**, con su silueta futurista; el **Puente de Santiago**, con su tráfico incansable; el **Puente de Piedra**, que sigue recibiendo a quien quiere mirar el río desde la perspectiva más antigua y solemne; el **Puente de Hierro**, que aún conserva un

«El recorrido se acerca a su final cerca del Puente Manuel Giménez Abad, puerta natural hacia los espacios protegidos de La Alfranca. Es aquí donde el río vuelve a mostrarse poderoso y lleno de vida: un corredor ecológico que une humedales, bosques de ribera y caminos donde el agua marca el ritmo de cada estación.»

aire nostálgico. Cada tramo de ribera cuenta una historia distinta. En **Macanaz**, las familias se sientan en la hierba a ver caer la tarde mientras que en **Helios y Vadorrey**, el río se llena de piraguas y remos que lo parten en surcos limpios. El Ebro es un mismo río, pero parece uno distinto en cada orilla.

El camino continúa hacia el este, aquí el Ebro se ensancha, las orillas se abren y el paisaje cambia. Los sotos se mezclan con huertas antiguas, acequias y

«Hace ya 15 años una niña zaragozana aprendió a remar en este mismo río. Hoy es campeona del mundo, atleta olímpica y todo un referente para esas mismas niñas.»

pequeñas parcelas que sobreviven gracias al mismo agua que atraviesa la ciudad. El recorrido se acerca a su final cerca del **Puente Manuel Giménez Abad**, puerta natural hacia los espacios protegidos de **La Alfranca**. Es aquí donde el río vuelve a mostrarse poderoso y lleno de vida: un corredor ecológico que une humedales, bosques de ribera y caminos donde el agua marca el ritmo de cada estación. Desde este punto, Zaragoza se ve distinta: más abierta, más ligada al paisaje que la rodea, más consciente de que el río no es un límite, sino una invitación.

El Ebro, en este recorrido, acaba revelándose como algo más que un escenario. Se transforma en el pulso que marca la manera en que Zaragoza respira. Su ritmo lento obliga a la ciudad a recordarse a sí misma: su paisaje, siempre en transformación, nos enseña a convivir con el cambio. Su memoria, depositada en cada curva y en cada puente, nos devuelve una identidad común que no depende de fechas ni de fronteras. Quizá por eso, al caminar junto a él, uno siente que la ciudad se ordena por dentro.

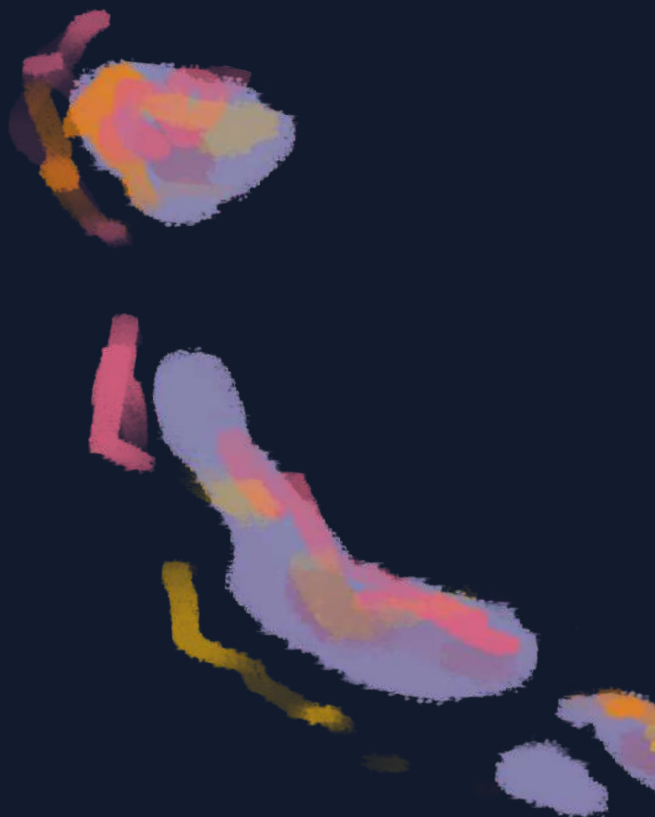
EL EBRO QUE TRANSFORMA: ESTHER BRIZ

El Ebro no solo es un paisaje: es un lugar donde muchas vidas han aprendido a latir de otra manera. En sus orillas, el cuerpo y la voluntad encuentran **un territorio que enseña sin palabras**. El agua obliga a escuchar, a leer cada corriente, a entender que avanzar no siempre es cuestión de fuerza, sino de sensibilidad, de constancia y de saber adaptarse al ritmo que impone la naturaleza. Quizá por eso tantas personas encuentran en este río un espacio de aprendizaje silencioso, un lugar donde descubrirse capaces.

En Zaragoza, ese aprendizaje se ve con una claridad rotunda en quienes han crecido en el agua. Desde

pequeños, muchos han encontrado en el Ebro un refugio distinto al del asfalto: un espacio donde sentirse fuertes sin tener que pedir permiso, donde el cuerpo no se mira, se usa; donde la disciplina convive con la risa y el compañerismo se vuelve una forma de libertad. Allí, entre paladas torpes que se vuelven precisas, nace una confianza que pocas veces se nombra: la de saberse dueño de tu propio movimiento.

Hay una historia en particular que sigue conmoviendo y llevando al Ebro a ríos lejanos. Hace ya 15 años una niña zaragozana aprendió a remar en este mismo río. Hoy es campeona del mundo, atleta olímpica y todo un referente para esas mismas niñas. **Esther Briz Zamorano** conoció el frío que corta las manos en invierno, el temblor de las primeras embarcacio-



«Crecer en el río es aprender a sostenerse cuando la corriente aprieta, a mantener el rumbo cuando el viento cambia, a confiar en que el avance no siempre se nota al instante.»

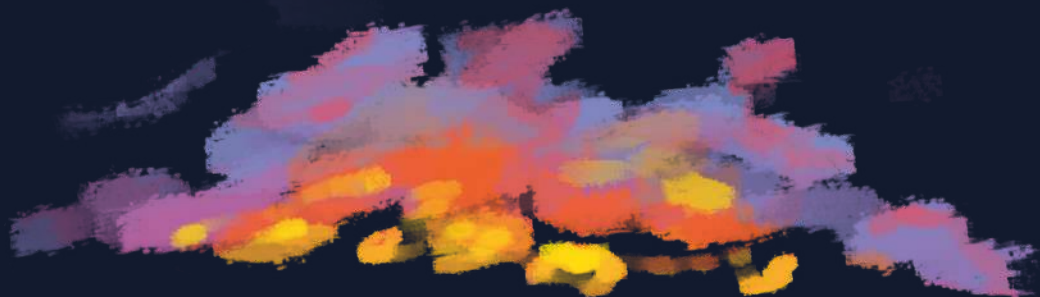
nes inestables, la paciencia infinita de repetir un gesto hasta hacerlo propio. También conoció la alegría de superar el miedo, la compañía de otras chicas que compartían sueño y esfuerzo, y la magia de descubrir que la voluntad, cuando se entrena, abre caminos que parecían imposibles.

El Ebro fue para Esther un maestro riguroso y, al mismo tiempo, un aliado. Cada palada era una conversación con el agua: unas veces dócil, otras veces testaruda, siempre honesta. De ese diálogo nacieron no solo títulos y marcas, sino una manera de estar en el mundo. Porque crecer en el río es aprender a sostenerse cuando la corriente aprieta, a mantener el rumbo cuando el viento cambia, a confiar en que el avance no siempre se nota al instante. Porque el río enseña algo esencial: que **la fuerza no es solo un músculo, es un proceso**. Y que los sueños, cuando se alimentan de paciencia y de comunidad, encuentran su camino. El Ebro ha sido un espejo donde aprender a confiar en lo que uno puede llegar a ser: casa, escuela, impulso.

EL EBRO QUE CURA: AGUA, SALUD Y ESPERANZA

Hay un momento, al caminar junto al río, en el que el cuerpo empieza a bajar revoluciones sin que uno se dé cuenta. La respiración se acompasa al rumor del agua, la mirada se abre y el pensamiento, por fin, se afloja. **Hay algo en el agua que limpia sin tocar, que ordena sin imponer.** El río, con su ritmo lento y firme, purifica en silencio. No borra lo que duele, pero permite mirarlo sin miedo. Ofrece una especie de reconciliación íntima, esa que ocurre cuando entiendes que nada permanece estancado, que todo encuentra su cauce.

En una ciudad que vive deprisa, el río funciona como un recordatorio discreto de que la salud también se construye en los espacios donde el tiempo parece dilatarse. Por eso, cada vez más personas encuentran en sus orillas un refugio cotidiano: quienes salen a correr antes de entrar al trabajo, quienes pedalean para despejar la cabeza o quienes simplemente se



sientan a mirar cómo la corriente avanza sin prisa. Sin pretenderlo, el Ebro se convierte en una especie de equilibrio natural, un lugar donde la tensión se disuelve y la presencia se vuelve más nítida.

Esa dimensión sanadora se siente con fuerza en los espacios naturales que aún sobreviven dentro de Zaragoza, lugares que recuerdan que la ciudad también respira por sus pulmones verdes. El Galacho de Juslibol es quizá el ejemplo más vivo: un oasis surgido de una antigua crecida del Ebro que hoy funciona como refugio emocional para muchos. Allí donde el Ebro dejó una huella viva en forma de humedal, **la naturaleza actúa como una medicina silenciosa.** Un recordatorio de que el bienestar social no nace únicamente de los servicios o las infraestructuras, sino de los lugares que habitamos.

«En las últimas décadas, Zaragoza ha impulsado proyectos que buscan devolver al Ebro parte de lo que la ciudad le tomó. La recuperación de riberas, la renaturalización de zonas inundables, los planes de gestión sostenible forman parte de un esfuerzo colectivo que intenta reconciliar urbanismo y naturaleza.»

Esa conciencia, poco a poco, ha ido tomando forma en proyectos que buscan reconciliar a la ciudad con su río. En las últimas décadas, Zaragoza ha impulsado proyectos que buscan devolver al Ebro parte de lo que la ciudad le tomó. La recuperación de riberas, la renaturalización de zonas inundables, los planes de gestión sostenible forman parte de un esfuerzo colectivo que intenta reconciliar urbanismo y naturaleza. Gracias a esas iniciativas, el Ebro vuelve, poco a poco, a respirar mejor. Y nosotros también.

«El río no pertenece a nadie, pero nos pertenece a todos. El río no necesita que lo poseamos; necesita que lo entendamos.»

Porque **sanar un río también nos sana a nosotros.** La calidad del agua influye en la calidad del aire, la presencia de vegetación, regula el calor urbano, los espacios verdes reducen el estrés y mejoran la convivencia. El Ebro, al recuperarse, genera comunidad: voluntariado, educación ambiental, iniciativas de barrio, grupos que se reúnen para cuidar lo que es de todos. Y ahí aparece una verdad sencilla pero profunda: la salud es colectiva.

Quizá por eso, cuando el Ebro fluye limpio y vivo, algo dentro de la ciudad parece enderezarse. Hay una magia en el agua que va más allá de lo poético: es la magia de sabernos parte de un ecosistema que nos sostiene, la magia de entender que nuestra propia esperanza también depende del cauce que compartimos. **El río no pertenece a nadie, pero nos pertenece a todos.** El río no necesita que lo poseamos; necesita que lo entendamos. Cuidarlo es, en el fondo, una forma de cuidarnos entre nosotros. Y cada vez que lo miramos avanzar, recordamos que la vida, igual que el agua, siempre encuentra una forma de seguir adelante ◦



La magia en las pequeñas cosas.

Helena Perdomo

Helena Perdomo llega al mundo de la magia casi por casualidad. Una mezcla de música, amor y circunstancias que, sin buscarlo, la llevan a convertirse en maga, directora de una escuela y pieza esencial en El Sótano Mágico.

**Entrevista por
AINHOA FERNÁNDEZ**

¿Cómo empieza tu relación con la magia y qué te atrapa de este mundo?

Pues mi relación con la magia empieza porque conozco a Pepín Banzo. Le conocía de hacía mu-

chos años, pero en otro ámbito, en el de la música. Yo también soy músico: toco el violín, la dulzaina, el chelo... bueno, toco un montón de cosas. Coincidíamos con él en ese mundo «folky» y siempre nos decía: «Tenéis que venir». Hasta que llegó un día que sí, que vine por El Sótano Mágico. Por circunstancias de la vida, al final acabamos juntos como pareja, su socio le abandona en la sociedad y me metí a ayudarle. Con lo cual, a mí lo primero que me entra de la magia, además de ver los espectáculos, que me encantaban, es llevar una sala de magia. Casi nada. Inevitablemente, una cosa me llevó a la otra, y así empezó mi andanza seis años después combinando ambas inquietudes la magia y la música.

¿Recuerdas cómo fue el momento de salir sola?

¡Qué momento! Acostumbrada a tener la potencia que es Pepín, a que no esté... Cuando trabajamos juntos hay una simbiosis y es muy fácil. Pero cuando uno está solo tienes que tirar sí o sí. Y la primera vez fue todo nervios, fue aquí, en El Sótano Mágico. Pero aun con todo impresiona. En estas tablas pasan personas muy potentes. De pronto te ves ahí y entra la autoestima, y te pone en esa cuestión de si vas a poder. Es un momento de superación, de dejar miedos atrás. Hay una frase que siempre decimos en la escuela, de Frakson: «Lo hago por vosotros». Con lo cual te superas por el público, para que lo pase

«Aunque esté en El Sótano Mágico, las mujeres siempre están aparte. Es una lástima, pero este mundo de la magia sigue siendo muy machista. En todos los ámbitos todavía hay machismo y aquí también se nota.»

bien, y eso también es bonito. Pero sí, muchos nervios.

Hablando del mundo actual y la magia ¿has tenido que lidiar con algún reto al ser mujer?

Aunque esté en El Sótano Mágico, las mujeres siempre están aparte. Es una lástima, pero este mundo de la magia sigue siendo muy machista. En todos los ámbitos todavía hay machismo y aquí también se nota. Es difícil, consideran que tu magia es más sencilla, la palabra que me viene es más «moñas». Y creo que no estamos en eso. El público viene a verme a mí o a otra maga y sale emocionado. En este caso es la magia de Helena Perdomo. Pero hay efectos muy difíciles. Cuando estás haciendo un número mental, alejado de un pañuelo, y donde hay entrega por parte del espectador, va de personas y no de géneros. Todavía necesitamos que el mundo mágico sea más consciente.

Bien es cierto que tu sueño de niña no sería este, pero si tuvieses que conectar con alguien que esté empezando, ¿qué consejo darías?

Bueno, siendo directora de la escuela, atiendo mucho a este papel. Como consejo siempre digo, dis-

fruta de lo que estás haciendo. Es aplicable a todo, pero en concreto en la magia, al haber un manejo difícil, se nos olvida disfrutar. Sin disfrute nunca se conecta con el público.

¿Qué parte del proceso de creación disfrutas más?

Yo creo que disfruto más en el proceso de guion y de darle mi sentido a mi técnica y a mi presentación. Ahí está la creatividad y la parte personal: desde cuentos hasta música. Hay un número que me gusta mucho: 'Los nudos y la nieve'. Un pañuelo se hace nudos, los vas quitando, desaparecen, quedan unos agujeros donde estaban los nudos en el pañuelo, y cuando coges los nudos en la mano se convierten en nieve y la nieve vuela. Ese número siempre lo acompaño de una música creada por mí y me encanta decir que disfruten de la música porque es parte de ese viaje.

En una era en la que todo está visto, ¿cómo se consigue el asombro?

En este momento los niños saben muchísimas cosas. Hay algo que me parece terrorífico y casi punible y es que se enseñen en redes los trucos de la magia. En el

código de honor del mago no se revelan los trucos y gracias a eso existe la ilusión. Además, todo se sabe. Con la tecnología se puede hacer de todo y dan por hecho que, aunque tú hagas un malabar con esto, creen que es algo tecnológico que lo mueve y no eres tú. Entonces tienes un trabajo de hacerles creer y cuesta trabajo porque lo quieren todo ya.

Hablando de Zaragoza, ¿tienes algún sitio que te conecte con la magia?

Yo conecto con la naturaleza. Llevo seis años en la ciudad y me siento aunque sea aquí enfrente, en el Ebro, en un banco con los árboles, a escuchar el agua y cuatro pajaritos y con eso me ayuda a ser más creativa. Me inspiro en una luna, aunque suene místico. En el silencio de la noche, somos seis en casa y cuando están los niños dormidos y estamos los dos cada uno en nuestras cosas, ahí surgen muchas cosas.

¿Qué tiene Zaragoza de mágica?

Tiene muchas cosas mágicas. La plaza del Pilar, para mí, es mágica. Pasear por las calles del centro, ver la luz de las farolas, el atardecer, las casas antiguas... Tiene un encanto brutal. Aparte de ser muy cómoda, poder ir andando de punta a punta, tiendas antiguas, y que no falta de nada. Es una suerte.

¿Hay alguna frase repetida con la que cierres tus shows?

Lo que suelo decir es que la magia está en las pequeñas cosas, disfrutad de esas pequeñas cosas cada día y entonces viviréis la magia ✨

LA RUTINA MATA la magia

Suena la alarma. Las tuercas se aprietan, la maquinaria se desengrasa y los engranajes se ponen en marcha. Como si de un robot se tratara, haces de forma automática las mismas tareas que ayer.

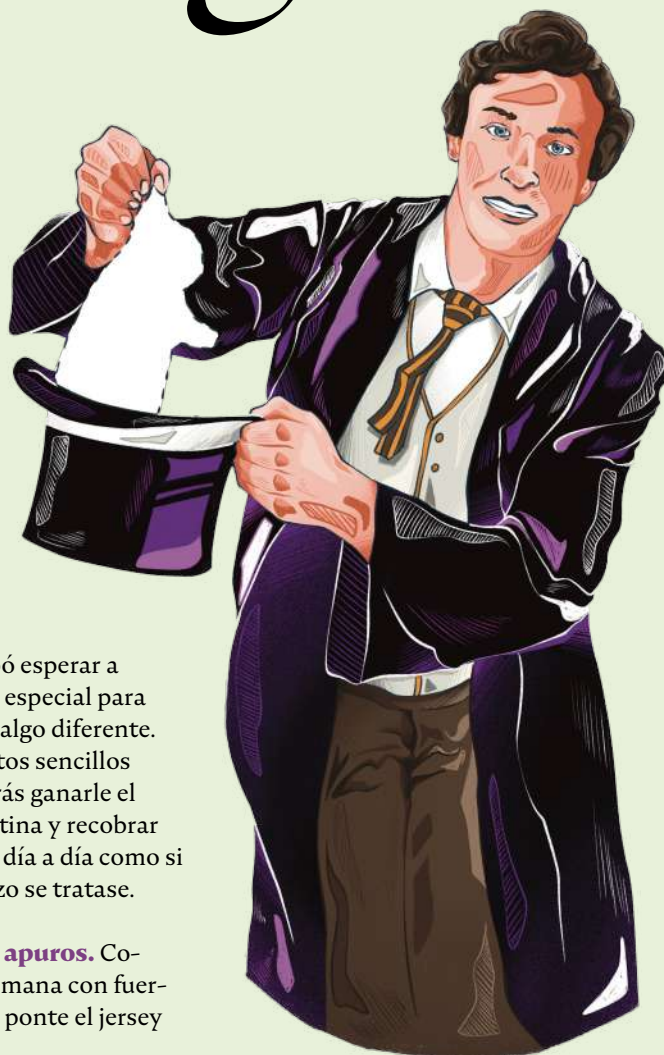
ELENA DE LA HERA

Vas al instituto, regresas a casa a comer, llegas a la academia, practicas un deporte y otra vez de vuelta en casa. ¿Qué divertido, no? La rutina se convierte en un monstruo que mata la espontaneidad con sus garras.

Y entonces, la ilusión deja paso a lo esperable. Ya no confiamos en que haya un conejito escondido en la chistera o un as de copas detrás de la oreja, solo aguardamos a que llegue la siguiente actividad programada. Tan solo los sábados rompemos con la monotonía.

Pero se acabó esperar a una ocasión especial para disfrutar de algo diferente. Gracias a estos sencillos planes, podrás ganarle el pulso a la rutina y recobrar la magia del día a día como si de un hechizo se tratase.

Cajones en apuros. Comienza la semana con fuerza. Un lunes ponte el jersey



«Como dicen por ahí, solo aquel que ve la felicidad en las pequeñas cosas está destinado a ser feliz.»

más extravagante que tengas. ¡Si es uno navideño con pompones, mejor! Dale una vuelta a tu armario: estrena esos pantalones que son «demasiado», saca el gorro que te regaló tu abuela o desempolva el vestido de la graduación. No esperes a la ocasión para llevarlos, el momento es ahora y la vergüenza se queda en la percha.

Agárrate las gafas. En el monótono camino de vuelta a casa hay muchos detalles en los que quizás no reparas. Un martes, durante tu trayecto, puedes ser el protagonista de un libro de Buscando a Wally. Analiza tu entorno y localiza a tres sujetos con el pelo teñido, dos perros de la misma raza, a tres personas que podrían pertenecer a otra época, a alguien que parezca muy feliz y a cuatro chicos con zapatillas de color idéntico.

Que el tráiler te acompañe.

El miércoles no es solo el día que parte la semana. Palomitas, pantalla grande y un momento de relax. Aprovecha el día del espectador y ve al cine solo o acompañado. Cuidando a tu cinéfilo interior haces de la butaca tu pequeña conquista. ¡Atrévete con los géneros que se salen de tu zona de confort! Pero, sobre todo, aprecia los pequeños placeres de la vida como es disfrutar del séptimo arte un día entre semana.

Galería Tate Entretenido. Plan para el jueves: acude a tu biblioteca pública más cercana -en la que has estado antes, ¿verdad?- y busca un libro sobre arte. Crea tu propia galería recreando los cuadros que más te hayan gustado: puede ser imitándolos con tus amigos en una foto, pintándolos con claras de huevo o recortándolos a tamaño real. Es un buen momento para decorar tu habitación con tu propio arte y crear un recuerdo especial de un jueves cualquiera.

Mapa a la carta. Para recordar un viernes con buen sabor de boca toma un mapa del mundo, cierra los ojos y elige un país a ciegas. A continuación, busca una receta tradicional de ese territorio y trata de recrearla. No te preocupes si no alcanzas la perfección, no se trata de ganar una estrella Michelin, sino de engordar tu cultura culinaria. La cuchara llena más cuando se comparte, así que una buena idea es invitar a tus amigos y familiares a la degustación del nuevo plato. ¡Que no falten las especias!

Destino, la felicidad: El domingo es para descansar... Pero ya has pasado muchos entre las mantas y el sofá. Es hora de ver el último día de la semana con otros ojos. Así que piensa en una letra. Ahora busca un pueblo cercano -o lejano, como veas- que comience así. Haz una ruta, prueba su gastronomía, charla con los vecinos. No es necesario un viaje intercontinental a Nueva York para disfrutar del placer de viajar de manera esporádica.

Puedes apuntar todo esto en un calendario y pegar una foto de

cada día. Y es que la rutina nos da estabilidad, pero no debemos permitir que apague la magia. La vida tiene mucho sabor, solo hay que adherirlo a todo lo que hacemos. Así que si estás esperando el momento adecuado para hacer algo especial... ¡Aprovecha, que es ahora!

Porque como dicen por ahí, solo aquel que ve la felicidad en las pequeñas cosas está destinado a ser feliz.º

La MALDICIÓN de la PROFECÍA

AUTOCUMPLIDA

Imagina por un momento que eres capaz de viajar por el tiempo con una máquina.

TERESA PURI

Apareces en una habitación pequeña, iluminada por las luces parpadeantes de un árbol de Navidad que se refleja desde el salón. Un niño o una niña (quizás tú) duerme profundamente. Mientras, en silencio, tres figuras en una madrugada del 6 de enero dejan varios regalos junto al árbol. Hay magia en el ambiente. Una mezcla perfecta entre ilusión y misterio que solo se siente una vez al año. Despiertas, ya es de día. Corres apresurado a buscar a tus familiares. Hay regalos. «*¡Tanto esfuerzo invertido en portarse bien ha merecido la pena!*», piensas.

Das otro viaje en el tiempo. Estás en la misma habitación, solo que ya no hay tantos juguetes. Te despiertas pensativo, «*¿habrá leído el Ratoncito Pérez mi carta?*», «*¿Me habrá traído algo?*» ... Remoloneas en la cama y al estirarte, encuentras una moneda reluciente debajo de la almohada. ¡Qué ilusión! Un diente menos y un sueño más cumplido.

Crear era tan fácil entonces... Bastaba con que un adulto te dijera que algo existía, para que fuera verdad. En el fondo, esa creencia infantil de que hay seres

invisibles cuidando de nosotros, cumpliendo promesas y haciendo que lo imposible sea posible, era la certeza más bonita de todas.

Ahora, tu máquina del tiempo no necesita tanta energía, este viaje es más corto. Despiertas de nuevo, y estás en un salón de actos lleno de personas. Estás guapísima y un poco nerviosa. Llevas un vestido precioso que te costó mucho tiempo escoger. Miras entre el público y ves a tu madre llorando. No está triste, está orgullosa. Por fin te has graduado en el instituto. Ella siempre te dijo que lo conse-

guirías, creyó en ti incluso cuando tú todavía no lo hacías. Pero tú siempre has creído en ella.

Y aquí entra en juego algo que la Psicología ha estudiado con nombre propio: el efecto Pigmalión o profecía autocumplida. Se trata de un fenómeno que explica cómo las expectativas y creencias que otros tienen sobre nosotros influyen directamente en nuestro comportamiento y en lo que logramos alcanzar. Dicho de manera sencilla: cuando alguien cree en tu capacidad y en tu potencial, sin darte cuenta, actúas de una manera que confirma esa creencia. Piénsalo: si a un niño le repites que es inteligente, curioso y capaz, empezará a actuar así. Sin embargo, si le dices que es torpe, vago o «un desastre», esa idea puede limitar lo que él cree posible.

Las palabras de los adultos tienen poder de profecía. No porque sean mágicas en sí, sino porque los niños todavía creen en ellas. Cuando somos pequeños, el mundo se entiende a través de las voces que nos rodean. Creemos todo lo que dicen mamá, papá o una profe. Si te dicen que eres valiente, lo eres; pero si te dicen que no vales, el hechizo también se cumple. El efecto Pigmalión actúa en silencio, sin humo ni varitas, pero con consecuencias reales.

Este fenómeno moldea la autoestima, la confianza y la manera en la que un niño se mira al espejo. Y este hechizo no se disuelve del todo al crecer. De adultos seguimos viviendo bajo las creencias de lo que otros pensaron o dijeron de nosotros. «No

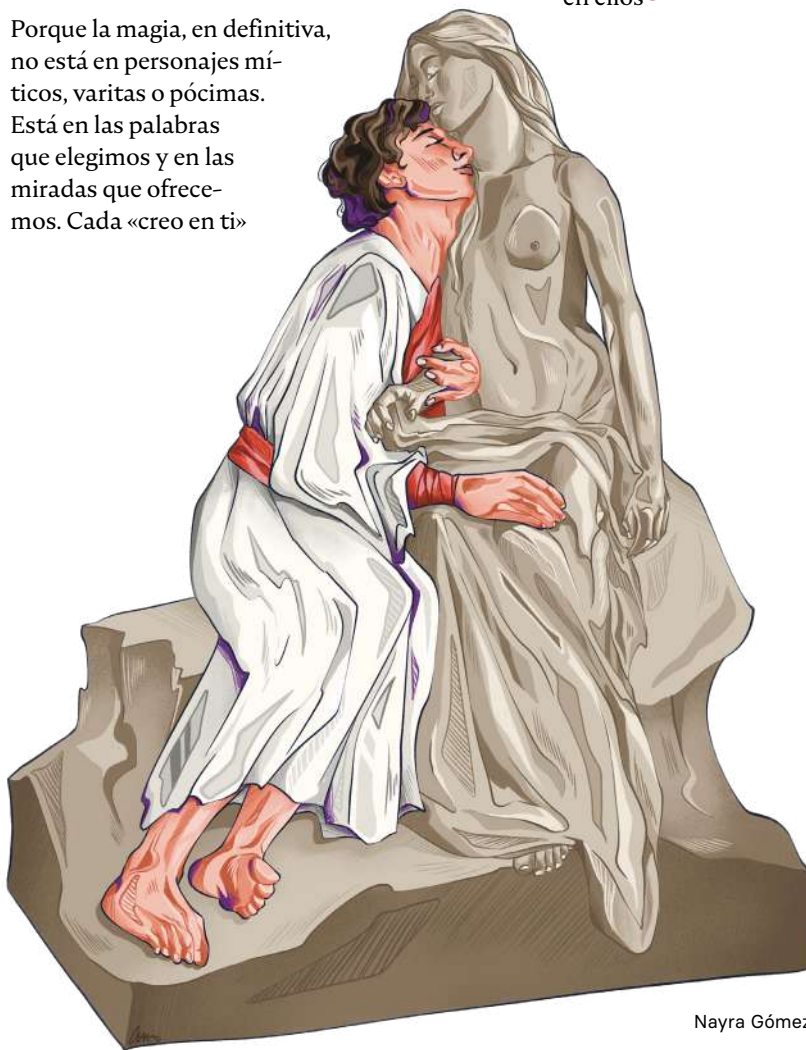
vales para los estudios», «no vas a llegar a nada», «eres demasiado sensible», «con esa actitud no vas a encontrar a nadie»... Esas frases, lanzadas tal vez sin intención, pueden quedarse en tu cabeza influyendo en la manera en que te percibes y te comportas.

Por todo ello es tan importante cuidar las palabras. No solo las que decimos, sino las que repetimos. Cada comentario, cada gesto, cada etiqueta puede ser un destello que impulsa o una maldición que encadena.

Porque la magia, en definitiva, no está en personajes míticos, varitas o pocimas. Está en las palabras que elegimos y en las miradas que ofrecemos. Cada «creo en ti»

«Las palabras de los adultos tienen poder de profecía. No porque sean mágicas en sí, sino porque los niños todavía creen en ellas.»

que pronunciamos, cada gesto de confianza, cada «tú puedes» es un hechizo que acompaña durante toda la vida. Los niños no necesitan que les enseñemos a creer. Ya saben hacerlo. Lo que necesitan es que creamos nosotros en ellos ◦



Nayra Gómez

La magia de las amigaleas



Lucía Román

Hay algo mágico en esas comunidades que se tejen con amor y respeto. Lo mismo que en aquellos espacios en los que sostienen, cuidan y acompañan.

SARA MARCO

La literatura popular siempre ha hablado de «la familia» como el lugar trascendental para el ser. Pero raramente ha mencionado a las amigas como el eje vertebrador de nuestra existencia. Quiero pensar que necesitamos renombrarlas como lo que verdaderamente son: espacios donde emerge la vida. Refugios de seguridad y comprensión, redes invisibles que sustentan comunidades poderosas. En definitiva;

una práctica política y emocional del cuidado.

Quiero que entiendas la palabra amigas como un concepto amplio más allá de las fronteras lingüísticas que delimitan que amiga es una persona «que tiene afecto o inclinación por alguien o algo». Entiéndelo como un colectivo que resguarda aquello que te convierte en vulnerable. Personas que te recogen del vértigo que genera

enfrentarse a aquello que aterra y dicen: «Tranquila, estoy aquí abajo». Aquellas que te observan en los muros que la vida obliga a saltar y gritan: «Tranquila, lo vas a conseguir». También son esas que te arropan en las estocadas y susurran: «Tranquila, no estás sola».

DE LO ÍNTIMO A LO COLECTIVO

El *Barómetro de la Soledad no Deseada en España 2024*, realizado por la Fundación ONCE y Fundación AXA indicó que el 20% de los adultos que viven en España se sienten solos en este momento y el 13,5% sufren soledad crónica. También señaló que siete de cada diez personas han sufrido soledad no deseada en alguna etapa de su vida y que esta es más frecuente en las mujeres y en los jóvenes. Expertos coinciden en que una solución tremendamente alentadora comienza por promover la socialización. Así, fomentar la creación de redes de apoyo social y la participación comunitaria se vuelve un acto fundamental.

En tiempos en los que el individualismo y la precariedad emocional son la norma, las amigas son revolucionarias. Esta red de afectos tan íntima como ansiada gana un peso sobrenatural al saber que los seres humanos somos seres radicalmente interdependientes. Es decir, necesitamos de los otros para sobrevivir y prosperamos como individuos al interactuar y crear lazos sociales.

En las urbes, donde todo va más deprisa, resisten como piedras preciosas lugares donde los sueños colectivos continúan tejién-

dose. Solo acercarnos a proyectos zaragozanos como La Harinera, un centro autogestionado en el viejo barrio de San José, o el espacio La Vía Lactea, una iniciativa feminista en el histórico barrio de La Madalena, nos hacen recordar que al hacer barrio también cuidamos nuestra propia vida. En el primero: arte, participación y comunidad. En el segundo: cultura, salud y cohesión social. Espacios que funcionan igual que las amistades: lugares donde se sostiene, se escucha y se construye colectivamente.

UNA DECLARACIÓN DE FE

Hay algo mágico en eso que ocurre cuando las personas se cuidan y se acompañan. Hay algo profundamente esperanzador en saberse parte de una red, en entender que la vida no se sustenta sola. Las amigas, esas personas que te recuerdan quién eres cuando todo se tambalea, son la prueba de que lo común no es una utopía, sino una práctica cotidiana.

Una práctica que no puede depender solo del azar. Una práctica que necesita espacios, recursos y políticas que la hagan posible. Imagino una Zaragoza que siga apostando por esa manera de estar en el mundo. Políticas públicas que entiendan que el bienestar no solo se mide en cifras económicas, sino en la calidad de los vínculos que somos capaces de crear. Porque cuando una ciudad apuesta por lo común, esta se multiplica.

Las amigas son la primera comunidad que elegimos. Una escuela emocional que nos prepara para participar en algo más grande.

Aprendemos con ellas a sostener y ser sostenidas, a escuchar sin juicio, a celebrar lo cotidiano. De esa práctica íntima nace la posibilidad de un nosotros más amplio que ocurre cuando nos miramos con ternura y nos reconocemos como iguales. Por eso, creer en las amigas es creer en lo colectivo. Continuemos con esa fe compartida: sigamos tejiendo redes, sigamos creyendo en lo común ◦

«Las amigas son la primera comunidad que elegimos. Una escuela emocional que nos prepara para participar en algo más grande.»

El niño que hay dentro de mí

¿Recuerdas lo creativo que eras de pequeño? Teníamos una imaginación prodigiosa, una forma de ver el mundo cuasifantástica.

JESÚS AINA

Fruto de nuestra inocencia y falta de comprensión, dábamos pintorescos significados a lo que veíamos. Trazábamos una versión de las personas y de la sociedad idealizadas o nos proyectábamos como un superhéroe que un día ayudaría a hacer de ella un lugar mejor. La infinita creatividad de la que gozábamos y el incansable deseo por aprender nos dotaban de una cierta esperanza que se manifiesta en esas



Nayra Gómez

«La reconexión con el niño interior comprende, en última instancia, la reconciliación con esa forma de ver el mundo ilimitada y creativa que una vez reinaba en nuestro ser.»

ideas de bombero e «importunas» preguntas que hacen los niños.

Creo que es una experiencia compartida por muchos «adultos» que se perciben como tal el haber experimentado un acuciado descenso de la creatividad. ¿Dónde está esa virtud que nos hacía pintar y dibujar con vivaces colores o querer probar y tocar todo cuanto estaba al alcance de nuestro retaco cuerpo? Parece que nos hemos enfrascado en una hermética máscara de pretensiones y apariencias que nos ha alejado de lo que una vez fuimos. Sin embargo, como Hansel en el cuento de *Hansel y Gretel*, que dejaba miguitas de pan en el camino para identificar el camino de vuelta, la esencia de esa niñez tan lejana se puede rastrear. Alice Miller, en *El cuerpo nunca miente*, afirma que «la verdad de nuestra infancia esta almacenada en nuestro cuerpo». Es decir, todo lo que una vez fuimos e imaginamos se manifiesta de una u otra forma en la actualidad y, por ello, se puede recorrer el camino inverso para sacarlo a la luz.

La doctrina y debate por la cuestión de la esencia de la niñez es un tema añejo. En la Biblia —concretamente en el versículo Mateo

18:3—, se hace una mención directa a la idea de que los adultos siguen siendo, en esencia, niños: «Si no os volvéis y os hacéis como niños, no entraréis en el Reino de los Cielos». En este caso, el cristianismo pone en valor la inocencia, la humildad y la pureza de los infantes como un imperativo para la liberación del alma. El budismo, por su parte, posee el concepto de «shoshin» o mente del principiante, cuyos atributos basados en la frescura, la apertura y la curiosidad están muy ligados a ese *modus operandi* del raciocinio infantil. Shunryu Suzuki, influyente maestro espiritual del siglo XX y uno de los padres fundadores del Zen en Estados Unidos, afirma en su libro *La mente Zen, la mente del principiante*, que la diferencia entre una mente primeriza y una experta es que en la primera hay infinitud de posibilidades, mientras que en esta última solo hay unas pocas. Afirma, pues, que la experiencia limita la visión y amplitud de miras de nuestra imaginación. Por último, en el *Tao Te Ching*, un texto clásico de la filosofía y religión taoístas, se apuntala que el sabio conserva el corazón —y, por ende, la pureza ligada a la mente— del niño.

El concepto del niño interior —basado en la doctrina de Carl Jung— se ha hecho especialmente popular en los últimos años con la explosión de las redes sociales y el contenido de autoayuda. El médico y psiquiatra suizo, maestro del psicoanálisis, en su obra *Los arquetipos y el inconsciente colectivo*, señala que «el arquetipo del niño representa el aspecto preconsciente del hombre», simbolizando «el comienzo, la posibilidad, el

viraje decisivo» hacia «su porvenir». Así pues, la reconexión con este yo preconsciente, ilimitado y creativo no es una regresión al pasado, sino más bien una proyección a futuro. En *Recuerdos, sueños y pensamientos*, Jung esgrime que la visión propia, el propósito de uno mismo, se hará claro solamente cuando el individuo pueda mirar dentro de su propio corazón. «Quien mira afuera —apuntilla Jung—, sueña; quien mira adentro, despierta».

La magia de los niños no solo reside en ellos, pues, en esencia, los adultos seguimos gozando de los mismos atributos que una vez tuvimos, aunque ahora yaczan en una suerte de hibernación perenne. La reconexión con el niño interior comprende, en última instancia, la reconciliación con esa forma de ver el mundo ilimitada y creativa que una vez reinaba en nuestro ser. Me llena de placer disfrutar y reír con mis amigos cuando viajo con ellos, hago tonterías, o nos aburrimos juntos, porque siento que, de alguna manera, estamos creando un espacio seguro en el que volver a imaginar, a explorar y a curiosear sin pretensiones ni limitaciones. Ojalá pudiéramos ser niños más de vez en cuando °

¿ESTAMOS PERDIENDO

NUESTRO CRITERIO MÁGICO?

El verdadero truco de ChatGPT

AINHOA FERNÁNDEZ



Lucía Román

Esto no es una crítica a la tecnología, sino una invitación a despertar. A quienes, poco a poco, nos estamos alejando de nuestra chispa humana, esa magia de pensar, errar y crear. De apostar por uno mismo.

Hace unos meses trabajaba para una multinacional y me encontraba redactando un correo. No era nada fuera de lo común: escribir entre diez y veinte correos al día formaba parte de mi rutina.

Sin embargo, cuando el destinatario se trataba de alguien externo a la empresa, el proceso cambiaba.

Fue un lunes cuando me di cuenta de ello. Había desarrollado, sin notarlo, un patrón que se había vuelto casi un imprescindible. Cada vez que debía enviar un correo importante, copiaba el borrador y lo pegaba en ChatGPT, pidiéndole una versión mejorada. Ese día entendí algo que me preocupó: en algún momento de mi rutina, había perdido mi propia varita.

Sentí una mezcla de alivio y vértigo. Era cómodo dejar que alguien —o algo— pensara por mí, pero también inquietante, notar que ya no confiaba en mi propio criterio.

La comodidad y la necesidad de perfección han apagado nuestro criterio personal. Nos hemos convertido en robots que ya no se mueven por intuición. Y no debería sorprendernos, hemos delegado la escritura, la creatividad y hasta la opinión en la inteligencia artificial.

Entre los temas más buscados en ChatGPT (estoy segura de que

tú también te encuentras en su historial) destacan los relacionados sobre conocimiento general, con preguntas como: ¿Cuál es la capital de Italia? ¿Será más saludable el azúcar moreno que el blanco? ¿Dentistas en Zaragoza? Esta es nuestra herramienta para cualquier duda rápida o precisa, nada mal, ¿verdad?

Otro clásico: es el método estrella para comunicarnos en otro idioma. «Tradúceme esto, tal cual, al inglés». No tenemos ni idea, pero fingimos saber porque ChatGPT nos dice que así es como suena bien. Fácil y útil, sin duda.

Y luego está la creatividad exprés: genérame ideas creativas, hazme un logo para mi empresa, dame un eslogan catchy... Querida IA generativa, qué gran debate. Mejor lo saltamos, no vaya ser que nos haga pensar. Aunque permitidme un paréntesis, apoyo incondicional a los profesionales creativos. Felicidades, seguís siendo magos.

Top uno, aquí estoy yo, ya te lo he contado antes. Más del 42% de los mensajes que lanzamos a ChatGPT están orientados a tareas de escritura.¹ Modificar y mejorar textos ya existentes. Cuarenta y dos por ciento de consultas sin criterio propio.

Le hemos entregado a la IA el poder total para lanzar hechizos por nosotros, dando por hecho que

claramente los suyos, serán, por supuesto, mucho más impactantes que los nuestros. Al fin y al cabo, resulta mucho más cómodo que rebuscar en nuestra propia chistera.

No es ningún secreto que los magos también tienen sus trucos. Sin ellos, la ilusión no existiría. La magia no ocurre porque el objeto haya desaparecido, sino porque alguien te ha hecho creer que puede hacerlo y sabe cómo lograrlo. Hay técnica, recursos, trampas calculadas, pero, sobre todo, una creatividad secreta bien guardada. Lo que distingue a un mago de otro no es el truco —muchos se repiten—, sino la manera de contarlo. La voz, los gestos, la mirada y su propio sello son los recursos esenciales para conseguir que todos quieran creer.

Con la inteligencia artificial sucede algo parecido. Es una herramienta más —poderosa, casi mágica— capaz de hacer y resolver casi cualquier cosa. Pero si dejamos que piense por nosotros, que sea su criterio el que decida qué suena mejor, entonces nos convertimos en espectadores de nuestra propia creación.

Los trucos están bien, los necesitamos muchas veces. Pero lo importante es no olvidar que el verdadero acto de magia consiste en poner algo propio dentro del artificio. El truco se puede aprender, pero el asombro sólo lo proyecta la verdad.

Y es que la respuesta a la pregunta está en nuestra creatividad: en esa fuerza que nos impulsa a brillar, la que nos recuerda que la magia más grande está en creer en lo que hacemos ◦

1. Fuente: OpenAI (2024) Economic Research: ChatGPT Usage Patterns. Disponible en: https://cdn.openai.com/pdf/a253471f-8260-40c6-a2cc-aa93fe9f142e/economic-research-chatgpt-usage-paper.pdf?utm_source=chatgpt.com

LA MAGIA DEL MEDIO AMBIENTE

un hechizo urbano para la juventud de Zaragoza

Hay algo mágico en una ciudad que respira. No hablamos de fantasía, sino de esas pequeñas transformaciones que mejoran el día a día: una plaza con sombra, un huerto escolar, un río que vuelve a sonar como río.

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

Si vives en Zaragoza —sí, tú, el que cruza el Puente de Piedra camino al insti o al curro— verás que esa magia no aparece sola: se construye entre todos.

Zaragoza está apostando por cambiar su paisaje verde a través de proyectos reales y participa-

tivos. Uno de ellos es El Bosque de los Zaragozanos, que en 2025 celebra cinco años de plantaciones con escolares, empresas y familias. Apadrinar un árbol y verlo crecer no es una metáfora: es literalmente dejar huella en tu ciudad.

Otro cambio está en los colegios. Adapta tu Patio está transforman-

do recreos de cemento en espacios con sombra, huertos, naturaleza y suelos permeables. Si tienes hermanos pequeños, igual ya juegan en patios más frescos que los que tú conociste. La expansión del programa este año hará que más centros disfruten de espacios donde la naturaleza no es «decorado», sino parte del juego.

Seguro que te habrás dado cuenta de que el río Huerva también está mutando. Su restauración ecológica busca devolverle biodiversidad, accesibilidad y un corredor verde que conecte barrios. No es solo plantar: es crear espacios que soporten inundaciones, protejan fauna y se conviertan en lugares donde ir en bici, pasear o estudiar al aire libre.

Todo esto forma parte de un reto mayor: Zaragoza es una de las ciudades europeas que trabaja para ser climáticamente neutra e inteligente en 2030. Eso implica decisiones con futuro: más árboles, menos residuos, más eficiencia y espacios que funcionen mejor con un clima que cambia.

¿Dónde está la magia? En que la ciudad empieza a comportarse como un ecosistema, no solo como un conjunto de calles. Y tú puedes sumarte sin ser experto. Aquí van ideas sencillas:

1 Planta un árbol con el Bosque de los Zaragozanos. En las jornadas de plantación de invierno puedes ir con tu grupo y comprobar que ensuciarse las manos es terapéutico y muy social.

2 Participa en tu cole o instituto. Puedes animar a tu centro a unirse a la Red de Huertos Escolares o a la convocatoria de Adapta tu Patio. Favorecen la sombra, el aprendizaje y hábitos saludables.

3 Muévete con menos motor. Caminar, bici propia o pública, patinete bien usado, tranvía, bus eléctrico... Usar y apoyar infraestructuras seguras te hace más libre y mejora la calidad del aire.

4 Reduce, reutiliza y separa. El sistema de recogida selectiva y el contenedor marrón para basura orgánica tienen impacto real: más compost para parques y menos materia prima desperdiciada.

5 Vive los ríos y parques. El río Huerva y los nuevos espacios verdes (incluido el plan que plantará 2.000 árboles este año) son aulas de biodiversidad. Conócelos: cambiarás tu manera de ver la ciudad.

6 Haz sostenible tu día a día. Huertos en balcones, compras locales, menos plástico, más productos de temporada... pequeños cambios miles de veces repetidos, transforman un territorio.

Zaragoza también quiere ser una ciudad «inteligente»: datos abiertos, apps ambientales, sensores, participación juvenil y proyectos tecnológicos para mejorar servicios. Si te interesa la tecnología, hay espacio para ti en hackathons cívicos, proyectos de datos ambientales y propuestas de innovación.

Por supuesto, aún hay retos: isla de calor, gestión del agua, adaptación climática, desigualdades en el acceso a zonas verdes... Pero eso significa algo positivo: hay margen para actuar. Puedes implicarte desde asociaciones, colectivos vecinales o simplemente proponiendo ideas en tu instituto o barrio. También desde el arte, el deporte o la música: pensar en eventos sin plásticos, actividades en riberas o encuentros juveniles sostenibles.

Termino con una invitación sencilla: sal, observa y participa. Cuenta los árboles de tu calle,

descansa en un parque, pedalea, apadrina un árbol. La magia del medio ambiente no es invisible: se nota en el aire, en la sombra y en el agua. Zaragoza está en movimiento y te necesita.

¿Te apuntas al hechizo?

«Si te interesa la tecnología, hay espacio para ti en hackathons cívicos, proyectos de datos ambientales y propuestas de innovación.»

Remedios *culinarios* **Que no funcionan**

Un día te despiertas, vas al baño y lo que ves en el espejo te deja de piedra. ¡Tienes un grano gigante! Y —por supuesto, ¿hay algo más importante que la apariencia?— quieres acabar con él ya.

ELENA DE LA HERA

Un consejo rápido y práctico sería aceptarlo; hay miles de cosas más importantes que tu aspecto. Sin embargo, barajas tus posibilidades y descubres que las tres fuentes a las que puedes acudir son tu amiga y su escaso nivel de conocimientos dermatológicos, los remedios de la abuela y, por supuesto, la quintaesencia: las redes sociales.

Ahí fuera hay miles de remedios culinarios que prometen acabar con todos nuestros males, pero no es oro todo lo que reluce, y lo más probable es que te manden al hospital. Con esta guía podrás desvelar qué se esconde tras esos

trucos mágicos. Veamos que as guardan bajo la manga.

Frotarse cáscaras de plátano en los granos. El primero, lo sentimos mucho, pero no hará desaparecer tu grano. Más bien, todo lo contrario. Este trend que ha circulado por redes puede causarte reacciones alérgicas, inflamación en la piel o irritación. Es falso que, como algunos tiktokers afirman, el ácido salicílico presente en la cáscara cure milagrosamente el acné. ¡Mejor cómete el plátano y utiliza productos testados!

Posos de café en la cara. Los pseudo dermatólogos de Internet insisten en que si exfolias la piel

con posos de café, queda suave y saludable de manera natural. Pero siguiendo este remedio no lograrás ni lo uno ni lo otro, solo raspar y provocar daños en la dermis; la capa externa de la piel que te protege. La piel es un órgano más, cuídala como se merece. El único lugar en el que deben estar los posos de café es en la basura orgánica, no en tu cara.

Cebolla aromatizadora para la garganta. Tu abuela te lo ha dicho toda la vida. Pero por fortuna, hervir una cebolla y dejarla en un plato caliente debajo de la cama mientras duermes no funciona. La cebolla no va a evitar que el catarro invada tus pulmo-

«Haz caso a los profesionales, comprueba todo varias veces y consulta con personas que sí sepan sobre ese campo.»

nes, y seguramente te provoque el efecto contrario -vas a estar tosiendo toda la noche-. Prueba una cucharada de miel antes de dormir y ahórrate el sufrimiento nocturno.

Mascarilla de huevo en el pelo.

Los criterios de seguridad alimentaria no son los mismos que los de cosmética capilar. El hecho de que algo sea comestible no significa que sea beneficioso para el cabello ¿Acaso pondrías lubina en tu pelo? Este truco no solo es inútil, sino muy peligroso. Cuando se manipulan claras de huevo hay que tener un cuidado exhaustivo, ya que el huevo puede provocar salmonela y el riesgo de ingerir una cantidad mínima es alto. No solo eso, sino que también puede ser un sabroso alimento para aquellos seres que merodeen sobre tu cabello.

Limón para frenar la menstruación. El vídeo tantas veces reproducido en YouTube es falso y no tiene evidencia científica. No hay manera alguna de detener la menstruación de manera sana y natural, y menos con limón. Mejor enorgullecete de tu periodo y no trates de frenar de manera inútil procesos vitales de tu cuerpo. El limón para la limonada.

Hielo en la cara. Otro remedio sin fundamento. Esta técnica perjudicial -acuñada en redes como hieloterapia- se ha colado

en nuestro imaginario colectivo cuando pensamos en rutinas de belleza. El hielo tiene el mismo efecto que cuando te caes patinando en la Plaza del Pilar: quema. Eso mismo sucede en tu rostro. Puedes beber agua fresquita que te hidratará más.

Pasta de dientes o mantequilla en quemaduras. Tus abuelos te han insistido en que es la mejor idea. Pero es en lo único en lo que se equivocan: puede causar in-

fecciones, irritación y problemas mayores a la larga. Las quemaduras cuanto antes estén bajo agua fresca mejor. Deja el dentífrico para los dientes.

No obstante, lo más importante de todo es ser crítico/a y usar el sentido común, aunque sea el menos común de los sentidos. Si un truco es extravagante o parece que nunca lo recomendaría un experto, ¿por qué jugártela y acabar perjudicado/a? Haz caso a los profesionales, comprueba todo varias veces y consulta con personas que sí sepan sobre ese campo ◦



Lucía Román

Cuando la magia desaparece

¿Recuerdas cuando la magia era real? Cuando una rama podía ser una espada, una caja de cartón era un refugio y el suelo era lava. Cuando el patio de tu colegio era un reino entero y tu habitación el sitio más divertido del mundo. Éramos niños, y la imaginación era nuestra varita mágica. No necesitábamos más.

TERESA PURI

Si creciste en los 90, probablemente algunas de tus grandes preocupaciones eran las siguientes: si tus padres te dejaban ver Los Simpson, acordarte de coger tus tazos para poder jugar en el recreo, el lanzamiento del nuevo álbum de cromos de La Liga, aprenderte de memoria el número del teléfono fijo de tus amigos para poder llamarles, comprar alpiste para dar de comer a las palomas de la Plaza del Pilar... ¡Qué felicidad!

Hoy, sin embargo, algo está cambiando. Los niños y niñas de ahora crecen con pantallas que brillan más que un Gusiluz, pero que alumbran mucho menos. Con apenas nueve años ya saben lo que es un serum, el contouring o un follower. Las rutinas de skincare han reemplazado a las pompas de jabón, y los bailes de TikTok a clásicos como «el pilla-pilla», «polis y cacos» o «el chocolate inglés». Lo saben todo sobre la moda y

los «trends» que más se llevan. Es como si la magia se nos estuviera escapando entre los dedos como si hiciéramos scroll.

¿QUÉ HA PASADO PARA QUE LA INFANCIA PAREZCA CADA VEZ MÁS CORTA?

La adolescencia ya no comienza con los cambios del cuerpo, sino con los del entorno. Los psicólogos lo llaman adolescencia anticipada. Según el Colegio Oficial de Psicología de España (2023), los niños y niñas acceden a internet a los 8 años, y más del 70% usa las redes sociales antes de cumplir los 12. Están expuestos a una cantidad de información, imágenes y estímulos que los empuja hacia una madurez superficial, prematura.

Es en ese mundo virtual donde aprenden muchas habilidades básicas y no siempre de la mejor forma: desarrollo de la personalidad, de la autoestima, comparación con los demás, habilidades de relación social, etc. Pero... ¿qué pasa con aprender a imaginar, aburrirse, o descubrir? Erik Erikson, uno de los grandes teóricos del desarrollo, decía que la infancia es el momento de creer que el mundo es un lugar seguro donde todo es posible. Si ese tiempo se acelera, si los niños se ven arrastrados por una corriente de filtros y seguidores, el truco se revela demasiado pronto. Y la magia desaparece.

Y no, no es culpa de ellos. Es un reflejo de una sociedad que ha confundido madurez con productividad y libertad con exposición. Hemos olvidado que crecer no es correr hacia la adultez, sino tran-

sitar con calma las etapas que nos enseñan a sentir, a imaginar y a ser.

No podemos devolverles la infancia perdida, pero sí podemos proteger la que queda. Y tal vez ahí esté nuestra misión como adultos: devolverles los hechizos que olvidaron. Recordarles que no todo se mide en likes, que la amistad no necesita filtros y que el tiempo a veces también se detiene para mirar las nubes. Tenemos que permitir a los niños que vuelvan a ser niños. Volver a mostrarles que la curiosidad es el primer acto de magia, que la imaginación es el conjuro más poderoso y que el asombro es un músculo que también hay que cuidar.

Aunque también nos toca mirar hacia nosotros mismos. Los adultos somos el espejo en el que ellos aprenden a reflejarse. No podemos pedirles que suelten las pantallas si nosotros vivimos atrapados en ellas. Quizás, el primer paso sea dejar el móvil a un lado, apagar las notificaciones y encender una conversación, una risa o un momento compartido. Porque cuando nos sentamos en el suelo a jugar, a escuchar o simplemente a estar, les enseñamos (y nos recordamos) que la magia no se ha ido, solo estaba esperando a que la miráramos.

Porque la magia no se enseña: se vive. Y si seguimos dejan-

do que la infancia se evapore tan pronto, corremos el riesgo de criar generaciones que lo saben todo, pero que ya no creen en nada.

«No podemos pedirles a los niños que suelten las pantallas si nosotros vivimos atrapados en ellas.»



Nayra Gómez

Las brujas de Trasmoz



Lucía Román

Calderos enormes con pociones burbujeantes, escobas voladoras al ras de la luna y el azar caprichoso jugándote malas pasadas. Las brujas están aquí, mucho más cerca de lo que crees. ¿Y si te digo que a escasos diez kilómetros de Tarazona se encuentra el único pueblo maldito de España?

ELENA DE LA HERA

La magia lo envuelve todo en Trasmoz, el pueblo encantado de Zaragoza y ubicado en la comarca Campo de Borja. El municipio tiene un aura mística desde tiempos milenarios.

Todo se remonta al reinado de Alfonso II, momento en el que se erigió el castillo de Trasmoz. Corría el siglo XII, y el rey, apodado el Trovador, se coronaba como el primer monarca de la Corona de Aragón. Una de las primeras posesiones fue este castillo, pero varios acontecimientos se lo arrebataron de las manos.

Cuenta la leyenda que la fortaleza, ahora en mal estado, la construyó el mago Mutamin con ayuda del diablo en una sola noche. Dentro, comenzaron a habitar hechiceras y brujos, que, según las habladoras, hacían ruido por las noches fabricando monedas falsas y lanzando conjuros en luna llena.

Pero los rumores —como las escobas— vuelan y el Monasterio de Veruela, localidad colindante, se puso al tanto de los sucesos paranormales. Como se disputaba leña con Trasmoz, el abad de Veruela quiso matar dos pájaros de un tiro, y exigió al Pontificado que dejara de proteger a un pueblo que bailaba con el diablo. Así que dicho y hecho: en 1255 la Iglesia Católica excomulgó a Trasmoz, que sigue vetado hoy en día.

Y entre varitas y maleficios estaban ellas. Las brujas, tal como las conocemos, eran mujeres que se salían del sistema y desafiaban los mandatos patriarcales. En lo usual no tenían marido, eran curanderas y conocían los trucos de la natu-

raleza para usar la medicina en su favor. Por ello, se creía que poseían superpoderes, y ante el miedo de que una mujer fuera superior a ellos, la quemaban en la hoguera.

De entre todas destacó una: La tía Casca. La madre de las magas, la hechicera por excelencia, la que sentó cátedra de cómo ser bruja. Nos remontamos al siglo XIX, época lejana a la herencia inquisitorial. Por aquel entonces, rondaba por el pueblo una mujer a la que todos temían. Tía Casca hablaba lenguas malditas, podía volar y con sus pócimas contaminaba las aguas. O eso se rumoreaba por las esquinas. Poco a poco, las historias para no dormir fueron ganando peso: se le acusaba de sacrificar a los bebés para robarles su vitalidad o de causar malas cosechas. La gota colmó el vaso y su mala suerte culminó en 1850, cuando, según los registros, los aldeanos la precipitaron por un barranco.

Por sucesos como este, la fantasía que recorre las calles de este pueblo zaragozano no ha pasado inadvertida para la literatura. Sin ir más lejos, conocemos las leyendas que circulaban sobre magia negra gracias a obras como la del célebre escritor Gustavo Adolfo Bécquer. El literato sevillano pasó un tiempo en la localidad, y la brujería le llamó tanto la atención que decidió plasmarlo en Cartas desde mi celda, una recopilación epistolar que escribió desde el Monasterio de Veruela —sí, aquel que exigió la excomunión de Trasmoz—.

Aún hoy un halo esotérico cubre el pueblo. Prueba de ello es el museo

«Trasmoz alberga la feria de la Brujería, una celebración con puestos de todo tipo para amantes de las voladoras, las capas y los hechizos.»

de la Brujería y Supersticiones del Moncayo, que se encuentra dentro del castillo. Pero las tradiciones tampoco se quedan atrás: desde el año 2000 Trasmoz elige a la Bruja del Año, un concurso para galardonar a la mejor embajadora del municipio, y por qué no, a la más mística también. Asimismo, la localidad alberga la feria de la Brujería, una celebración con puestos de todo tipo para amantes de las voladoras, las capas y los hechizos.

Nada resta protagonismo a la montaña del Moncayo, el macizo cercano donde en el día de Todos los Santos se celebra la fiesta de la Luz de las ánimas, pues estas salen a bailar.

Porque las chisteras y los calderos siguen entre nosotros, y al caer la noche quizás reconozcamos entre las siluetas de los árboles un sombrero puntiagudo. Quién diría que las escobas voladoras van en dirección CV-930 ◊

SOMOS SANTAS Y PUNTO



Lucía Román

Con la llegada de la peste la gente por miedo a enfermar y morir empezó a vivir como ermitaños, distanciándose los unos de los otros para salvaguardarse. Ahí nació el término «anacoresis», una práctica como retiro del mundo, un retiro en soledad.

PERE MATEU

Muchos huyeron de la ciudad al campo, buscando esa seguridad, ese espacio solitario. En ese momento se convirtieron en anacoretas, en una especie de místicos. Y fueron estos los que desesperadamente buscaron un contacto amoroso, una conexión con algo o alguien más allá de lo conocido, una especie de divinidad que les protegiera y les ayudara en esos espacios silenciosos.

Simon Critchley en su obra *Misticismo. La experiencia del éxtasis* (Sextopiso, 2025) nos habla de todo este mundo y define el misticismo como «la experiencia en su más intensa forma». Ese éxtasis que sobrepasa el yo, pero sin olvidarse completamente del propio cuerpo. Una experiencia placentera que se vive mucho más intensamente en la infancia, pero que con la madurez se va perdiendo. Así con los años anhelamos

este pasado infantil donde todo parecía más fácil y liviano.

Para recuperar esa abertura del yo existen muchas salidas, la más obvia y más recurrente en el pasado fue la religión, pero también encontramos el arte, la poesía, la música y el deseo. El misticismo es eso, esa forma de encontrar el éxtasis que existe fuera de los límites del yo, fuera de lo cotidiano de nuestras vidas y de lo que nos envuelve. Ahora vivimos en un tiempo sumido en la experiencia contemporánea, sin pensar en el pasado ni en el futuro. Preguntas de calibre místico ya no rondan nuestras cabezas, no nos preguntamos por qué estamos aquí o qué representamos. Al pasar nuestra vida pensando únicamente en el presente nos exasperamos y nos volvemos infelices, ansiosos y desdichados.

¿Por qué creéis que ha resurgido todo este mundo, este interés por la misticidad? ¿Por qué resurgen estos patrones clásicos de santidad y fe devota? No necesariamente a un Dios o a una fe religiosa, sino a un algo que nos sea externo, pero nos pueda provocar ese placer constante. Alauda Ruiz de Azúa plantea esta idea de felicidad religiosa en su úl-

tima película *Los domingos* (2025) en donde una niña quiere y anhela convertirse en monja de clausura, pero no es la única que pone este tema encima de la mesa. Rosalía también nos sorprende con su álbum *Lux* en el que adopta esta fe de convicción. Esto nos ayuda en parte a encontrar nuestro éxtasis. Ella, como muchas autoras, cantantes, artistas pueden ser nuestro éxtasis, nuestra salvación mística. Simon Critchley ejemplifica la música como una posible salvación diciendo:

«Cuando escuchamos la música que nos gusta, parece que el mundo se reanima, parece completamente vivo, rebosante de sentido. La única prueba del animismo que conozco es la música. Cuando la escuchamos, es como si el mundo cayese bajo el hechizo de una suerte de magia natural. En la música, el cosmos parece infundido de divinidad». Ella misma cita más tarde «es imposible ser ateo cuando uno escucha la música que le embarga».

Simone Weil hablaba de esto cuando nos presentaba el término de «decreación». Ella nos hablaba de buscar esa criatura que encontramos en nosotros, quería que nos abrieramos a lo que antecede a nuestro propio yo. Evitando así ese ego que nos come. El otro día una persona mayor reflexionaba observado la mesa de novedades de ensayo en una librería mirando los libros de Weil y halagando el último trabajo de Rosalía, diciendo que era un prodigio que ellas estuvieran relacionadas, que qué suerte que Lux viniera de las ideas de Weil y que la cantante bebiera de toda esta teórica filosófica. Se

«Escribir es quitarse de en medio, en la medida de lo posible para ver las cosas en sí, y no solo nuestras ideas sobre las cosas, nuestra propia imagen reflejada que nos mira fijamente.»

sorprendía porque, aunque nos encantaría, Weil no es tan *mainstream* como otros que comparten tiempos e ideas con ella, como Albert Camus y su existencialismo, o Heidegger y su crítica al materialismo. Comparto esta admiración por la cantante y la filósofa y ojalá muchos más leyeran a Weil, a Judith Butler, a María Zambrano y a tantas otras que merecen una mejor acogida.

Es Simone Weil quien también nos habla de la escritura como una salvación, así vemos otra forma de llegar a esta plenitud vital, ya no solo tenemos la música, hay mucho más:

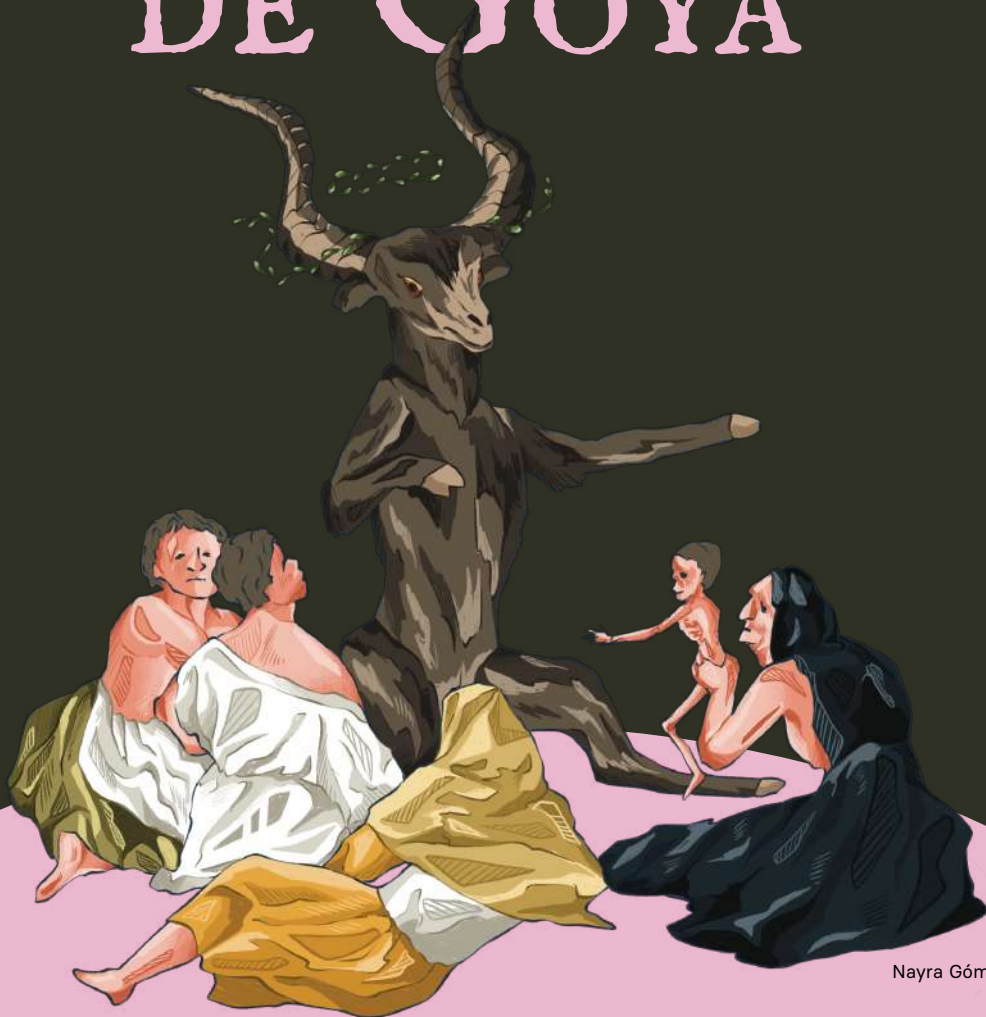
«Escribir es quitarse de en medio, en la medida de lo posible para ver las cosas en sí, y no solo nuestras ideas sobre las cosas, nuestra propia imagen reflejada que nos mira fijamente. Es dar pie a la posibilidad de que en la experiencia del arte haya una experiencia de lo sagrado donde esas cosas cobran vida y nosotros cobramos vida en el proceso de observar, asistir, ver, escuchar o leer».

En un libro un poco más denso, *Tecgnosis* (2023), Erik Davis nos habla de todas las adaptaciones a lo largo de la historia de este misticismo, de esta magia y de este mito. Hace hincapié en un punto muy interesante que es el nuevo

boom del yoga, de la autoayuda y del turismo espiritual diciendo que aquí estamos «una cultura hipertecnológica y cínicamente posmoderna que al parecer se ve atraída como una nube de polillas hacia las evanescentes llamas de la mente premoderna». Y me encanta, me flipa este mundo espiritual, de santas y vírgenes endiosadas. Y no soy el único. Ya no solo encontramos a estas artistas, filósofas y directoras que centran su obra en este tópico, sino que también tenemos formatos hablados. Hace unos años salió un podcast que últimamente ha ganado mucha fama por su divertida temática, *Las hijas de Felipe*, un podcast que habla de la vida de monjas, pero explicada desde un punto nada cristiano ni devoto, simplemente desde el chisme y lo anecdótico. Ellas mismas lo publicitan diciendo «recuerda que, todo lo que te pasa a ti, ya le pasó a una monja en los siglos XVI y XVII». Os animo a escucharlo para enteraros de algunas historias divertidísimas que vivieron las monjas en los siglos pasados.

¿Fuentes de este artículo? Me gustaría decir que mi pura intuición divina, pero todo esto ha sido gracias a las obras de Simon Critchley (*Misticismo, Sextopiso*, 2025), Gabriel Ventura (*El mejor de los mundos imposibles*, Anagrama, 2025) y Erik Davis (*Tecgnosis*, Caja Negra, 2023) ◦

La libertad sexual de los **AQUELARRRES DE GOYA**



Nayra Gómez

***«Ni temo a brujas, duendes, fantasmas, valentones
gigantes, follones, malandrines, etc. ni ninguna
clase de cuerpos temo sino a los humanos.»***

—
Francisco José de Goya y Lucientes (c. 1792)

La iconografía de las brujas es uno de los elementos más conocidos, y analizados, del arte de Francisco de Goya.

CRISTINA FERNÁNDEZ



Desde Caprichos como «Linda maestra» a pinturas como «El aquelarre» o «El gran cabrón», estas imágenes han pasado a ser parte esencial del lenguaje visual que representa a la figura de las brujas en España y el mundo.

Sin embargo, al ver a las mujeres de estos aquelarres surgen varias preguntas: ¿son una crítica al libertinaje sexual de las mujeres? ¿una metáfora que condena al clero? ¿o solo son imágenes sacadas del subconsciente del artista?

Encontrar el verdadero significado de las obras de Goya es una tarea que muchos críticos han intentado sin éxito. Ha habido tantos fallos que ya en 1946, en una serie de ensayos conmemorando el nacimiento del artista, el filósofo José Ortega y Gasset escribió: «Yo no veo por qué los historiadores del arte no declaran más sinceramente, lo que, por fuerza, tienen que sentir ante Goya, a saber: que es un enigma, un enorme acertijo para aclarar, ya que no resolver».

LAS BRUJAS EN EL MUNDO DE GOYA

Francisco de Goya fue un hombre que se empapó del espíritu ilustrado de su época, especialmente del absolutismo ilustrado queregonaban los estamentos

aristocráticos españoles. Gracias a su posición como pintor de Cámara en la corte de Carlos IV, pudo relacionarse con miembros de la nobleza española.

Arturo Colorado Castellary, catedrático de la Complutense, asegura que la «aristocracia ilustrada» que rodeaba a Goya estaba fascinada por la brujería, la cual «era criticada por los intelectuales como manifestación de la ignorancia del pueblo». Muestra de esta fascinación es el encargo que le hace la duquesa de Osuna a Goya para la creación de una serie de seis cuadros sobre brujería. Entre ellos se encuentran «El gran cabrón» y «El conjuro», dos de los cuadros de brujas más famosos del artista.

La investigadora Carmen Fernández Salvador señala que la duquesa era un «paradigma» de la mujer emancipada del siglo XVIII. Disfrutaba de la «compañía» de hombres que no eran su esposo y «no tenía inconveniente en dejarse ver con un cortejo». Por tanto, señala que este encargo de pinturas de brujas pudo haber sido una celebración de la bruja «como rebelde contra el orden

masculino establecido», ya que la duquesa pertenecía a esa clase social privilegiada en la que el matrimonio iba perdiendo su yugo controlador.

Además, en sus cuadros de brujas Goya utilizó elementos surgidos del texto «Auto de fe de la ciudad de Logroño» (1611), en el que se describen las supuestas actividades «satánicas» de los pobladores de Zugarramurdi, muchas de ellas de carácter sexual. Tras su reedición en 1812, fue utilizado para ejemplificar los castigos bárbaros de la Inquisición española en su afán de controlar la vida personal del pueblo.

VER A LA BRUJA HOY

Los análisis modernos de las brujas de Goya muestran las contradicciones que existían dentro del propio artista y de la época en la que vivió. Un momento histórico en el que el clero, a través de la Inquisición, podía entrometerse en los asuntos personales de la gente. Sin embargo, mientras la libertad sexual de las mujeres comunes era castigada con torturas o la muerte, véase el dibujo «Por casarse con quien quiso», las mujeres de la aristocracia paseaban libremente con sus amantes.

Mucho del discurso institucional en torno a la obra de Goya en el siglo XX ha usado su arte como una advertencia al «libertinaje sexual» de las mujeres, pasando por encima todo el contexto social que ponía a las mujeres en esas situaciones. Por ejemplo, el grabado «El sí pronuncian y la mano alargan al primero que llega» se ha presentado simplemente como

una crítica a los «matrimonios por conveniencia». Cuando el artista buscaba cuestionar una sociedad en la que se someter la libertad de la mujer al matrimonio.

De la misma forma podemos ver a sus brujas, mujeres atrapadas que buscaban la libertad, y cuyo horror no yace en ellas, sino en la sociedad que hacía todo lo posible por subyugarlas.

«Mucho del discurso institucional en torno a la obra de Goya en el siglo XX ha usado su arte como una advertencia al «libertinaje sexual» de las mujeres, pasando por encima todo el contexto social que ponía a las mujeres en esas situaciones.»



PÓCIMA PARA LA INCLUSIÓN

Queridas jóvenes brujas y magos, en estos tiempos de prisas, pantallas y elixires para lograr el amor y los likes, os animamos a rebuscar en vuestros viejos libros de recetas mágicas, la pócima para alcanzar la inclusión.

Por si no sabéis dónde la habéis guardado o no os acordáis en que carpeta está, os la recordamos.

INGREDIENTES PARA LA ELABORACIÓN DE LA PÓCIMA DE LA INCLUSIÓN:

- 2 cucharadas de accesibilidad.
- Un puñado de participación.
- 3 gotas de respeto.
- Un vaso de igualdad.
- La medida justa de apoyos.
- Una pizca de entornos seguros.
- 500 gramos de comunicación accesible.

INSTRUCCIONES PARA LA ELABORACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes en una gran olla para que se integren bien.

A continuación os explicamos dónde podéis conseguir lo necesario para hacer la pócima correctamente:

1- ACCESIBILIDAD: Podemos recolectarla en los autobuses a los que les funciona la rampa de acceso, en las plazas de aparcamiento reservadas, en los edificios sin escaleras, en los ascensores amplios y en las calles anchas y sin baches. Si te cuesta encontrar este ingrediente, tendrás que utilizar tu varita mágica para romper las barreras que te impidan alcanzarlo.

2- PARTICIPACIÓN: este ingrediente lo podemos encontrar en campamentos,

zonas jóvenes, conciertos, deportes, universidades... Crece en lugares frecuentados sobre todo por la población más joven.

3- RESPETO: este elemento hay que fabricarlo en casa y tiene el poder de quitar el miedo a lo diferente.

4- IGUALDAD: Este es un ingrediente difícil de encontrar, no crece en los salarios diferentes para hombres y mujeres, ni en las oportunidades dispares, ni en las dificultades de conciliación. Sólo se puede alcanzar rompiendo los techos de cristal.

5- APOYOS: echar solo la cantidad justa y necesaria para la elaboración de cada pócima en concreto, sino la receta podría no funcionar correctamente.

6- ENTORNOS SEGUROS: es fácil de recolectar en lugares accesibles, amplios y bien iluminados. ¿Conocéis alguno cerca de vuestra casa?

7- COMUNICACIÓN: para que la pócima cumpla su función, necesitáis las palabras mágicas adecuadas. No hace falta tener voz para poder decirlas, os podemos prestar la nuestra, que suenen mágicamente a través de un sistema de comunicación,

hacerlas visibles con pictogramas o incluso expresarlas con vuestro cuerpo.

8- IMPLICACIÓN COMUNITARIA: no es un ingrediente como tal, sino que es el último paso imprescindible para la elaboración de la poción. Coged el gran cucharón de toda la comunidad, agarrándolo fuerte con las manos de todos.

Remover con cuidado hasta mezclar bien todos los ingredientes

Ya sabemos que las pócimas no son milagrosas pero, si hemos seguido las instrucciones y todos hemos incorporado los ingredientes que nos tocaba recoger, conseguiremos, no una sociedad perfecta, pero sí más consciente, diversa y mágica °

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



**En lo ordinario
encontramos**

**LA
MA-
GIA**

Hay edificios que parecen dormidos, guardianes silenciosos de un tiempo que ya pasó. Basta con cruzar su puerta para sentir que todavía respiran.

AINHOA FERNÁNDEZ

La Azucarera de Zaragoza es uno de esos lugares, un gigante de ladrillo que, lejos de ser ya un edificio industrial, se ha convertido en un territorio donde lo cotidiano se transforma. No por trucos ni destellos, sino por algo más simple y profundo. La magia humana del encuentro, del hacer y del atreverse a probar.

Aquí la magia empieza a media tarde, cuando la luz cae en diagonal por los ventanales y el edificio despierta. Una vibración discreta recorre las salas. Pinceles que se deslizan entre sonrisas, estiramientos que acaban en aplausos, voces que buscan su nota y pasos que siguen una coreografía casi improvisada.

La rutina no pesa, sino que empuja. Porque en esta realidad, hay una chispa que se contagia.

La Azucarera presta servicios, sí, pero también es un refugio. Un sitio para quienes buscan empezar sin saber muy bien por dónde. Un espacio donde los sueños encuentran hueco antes de convertirse en planes, sin recetas ni grandes discursos. Sus pasillos amplios, llenos de historia, actúan como un ensayo constante.

Un chiquipark del talento, si es que el talento necesitara parques, tropiezos y risas para crecer.

Muchos jóvenes llegan aquí con las manos vacías y la cabeza llena de dudas. Otros llegan por curiosidad. Otros por necesidad. Y todos, de una manera u otra, se encuentran con algo que no esperaban: un nuevo punto de partida.

Y así, casi sin proponérselo, cada día de la semana tiene un color distinto, un pulso propio, una forma de magia cotidiana.

LUNES: LA MAGIA DE PARAR

Mientras fuera todo corre, aquí los lunes no comienzan con prisa. Un espacio dedicado al mindfulness crea una frontera suave en mitad del ruido semanal.

Se apagan las luces, se cierran los ojos y un gesto casi irrelevante nos conecta. Los hombros bajan unos milímetros y el cuerpo pesa. Aunque nada extraordinario sucede, ocurre algo importante. Por un rato, desaparecen las exigencias externas y aparece un silencio que rara vez habitamos.

Vivimos inmersos en ruido —el de fuera y el de dentro—, y rara vez nos detenemos a escucharlo sin dejarnos arrastrar. Este programa de mindfulness no promete iluminaciones ni soluciones rápidas, pero abre una puerta a mirar la vida con un poco más de calma. A entender que a veces el primer truco para cualquier magia es simplemente respirar y quedarse.

Es un comienzo de semana que descoloca por lo simple. Un recordatorio de que parar también cuenta como avanzar.

MARTES: MANOS QUE PIENSAN, IDEAS QUE TOMAN FORMA

El martes el edificio cambia de registro. Huele a madera. A limas. A serrín. En la sala de fabricación, las herramientas suenan como pequeñas campanas metálicas.

Aquí no hay pantallas que resolverlo todo: hay manos. Y esas manos piensan.

Un tornillo que se coloca con cuidado, un tablero que se alinea, una llave allen que gira hasta encajar. Lo que empieza siendo un mueble se convierte en un descubrimiento mayor: «yo puedo».

Puedo construir algo desde cero.

Puedo equivocarme y volver a intentarlo.

Puedo transformar una pieza suelta en algo útil.

Muchos llegan pensando que esto es solo bricolaje, pero no lo es. Es diseño, reparación, curiosidad,

«Este edificio centenario sigue transformando cosas, igual que hizo hace más de un siglo. Antes convertía remolacha en azúcar. Hoy convierte experiencias en caminos posibles.»

creatividad aplicada. Es entender que el mundo también se construye con gestos físicos, con errores y aciertos visibles.

Y que las manos, a veces, son más sabias que las expectativas que nos imponemos.

El martes enseña que crear no exige inspiración divina, sino estar dispuesto a empezar por la primera pieza.

MIÉRCOLES: EL CUERPO ENCUENTRA SU HECHIZO

A mitad de semana, cuando las energías ya flaquean, la Azucarera se llena de movimiento. En la sala de entrenamiento el aire vibra con risas, música, pasos torpes, pasos seguros, respiraciones que se aceleran.

Aquí nadie busca competir; la consigna es otra: cada quien a su ritmo.

Hay quien llega tímido, quien llega decidido y quien llega arrasado por un amigo. Pero todos terminan celebrando lo mismo: un circuito completado, un estiramiento mejor que la semana ante-

rior, un pequeño logro que parecía imposible.

La magia del miércoles es física, sí, pero también emocional.

Es volver a sentir que el cuerpo —ese que a veces olvidamos, exigimos o castigamos— puede ser un aliado.

Que moverse no es una obligación, sino una forma de estar en el mundo.

Aquí el sudor es un aplauso silencioso que uno se da a sí mismo.

JUEVES: LA ESTRATEGIA DE PENSAR DESPACIO

En una sala más silenciosa, el tablero se convierte en un pequeño escenario donde cada pieza tiene su carácter y cada movimiento una intención. Aquí se juega, sí, pero también se piensa.

En el taller de ajedrez no importa el nivel: hay quien apenas recuerda cómo se mueve el caballo y quien calcula jugadas con la tranquilidad de quien sabe esperar.

El tablero enseña cosas que se aprenden sin darse cuenta: la paciencia, la anticipación, la importancia de observar antes de actuar.

Las partidas se mezclan con conversaciones, dudas, bromas y algún «¡jaque!» dicho con más emoción que técnica.

El jueves no es solo estrategia; es aprender a pensar despacio en un mundo que corre demasiado. Aunque para quienes tengan



hambre de algo más serio, tienen invitación a competir.

LOS VIERNES: LA MAGIA DE LAS VOCES QUE SE ENCUENTRAN

El viernes el edificio cambia de atmósfera. Vibra, literalmente.

En la sala del coro no se pide solfeo ni currículum musical. Solo ganas de probar.

Cantar aquí no es una audición ni una evaluación. Es un juego serio. Una forma de soltar el cuerpo, abrir la voz y descubrir cómo suena uno cuando no intenta impresionar a nadie.

A veces las voces no encajan y surgen miradas cómplices. A veces un acorde se estira más de la cuenta y las risas lo arreglan. Poco a poco, sin darse cuenta,

el sonido se hace más firme. No perfecto, pero vivo.

Los últimos viernes del mes hay una masterclass con artistas invitados. Algunos sorprenden, otros emocionan, todos recuerdan algo esencial: la música solo cobra sentido cuando se comparte.

Salimos de la sala con la voz un poco más valiente. Y eso ya es suficiente.

UN EDIFICIO QUE SOSTIENE FUTUROS

La Azucarera no aspira a ser un templo del talento ni una fábrica de genios.

De hecho, su valor está en lo contrario: es un lugar donde no hace falta saber quién eres para poder empezar.

Muchos jóvenes viven aquí sus primeras veces: su primer taller, su primer escenario, su primera creación, su primer error sin consecuencias, su primera colaboración real. Algunos descubren un oficio. Otros encuentran una vocación. Otros simplemente se dan cuenta de que pueden. Y eso también es un comienzo.

Este edificio centenario sigue transformando cosas, igual que hizo hace más de un siglo. Antes convertía remolacha en azúcar. Hoy convierte experiencias en caminos posibles. No promete respuestas, porque las mejores respuestas rara vez llegan de inmediato.

Promete algo más útil: un espacio para probar sin miedo.



Y en tiempos de prisa, eso es casi un lujo, casi mágico.

LA MAGIA EN LO ORDINARIO DE LA RUTINA

La magia de la Azucarera no es solo lo que sucede dentro de sus salas.

Viaja con quien se atreve a probar, con quien encuentra algo que le mueve, con quien comparte un rato que no estaba en el plan inicial.

Aquí no hay castillos de naipes, pero sí talleres, acompañamiento creativo, ferias de primer empleo, encuentros, proyectos que nacen torpemente y van tomando forma. Incluso esta revista, escrita por quienes empiezan a contar el mundo, tiene algo de ese espíritu: transformar lo cotidiano en relato.

La Azucarera es un lugar que late, que impulsa, que acompaña a construir lo que cada uno quiera construir.

No exige perfección.

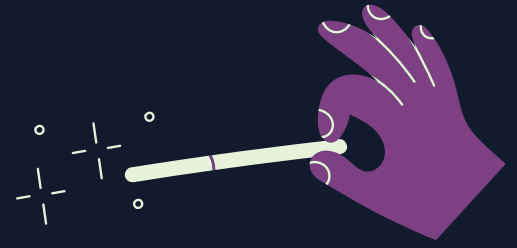
No exige destino.

Solo pide una cosa: atreverse a empezar.

Porque, aunque parezca lo contrario, las historias más importantes casi siempre empiezan así: con un paso pequeño, en un lugar que no esperabas.

Y aquí, cada día, algo nuevo empieza ◦

Mejunjes mágicos: ¿Verdadero o falso?



- 1 Beber agua con limón en ayunas «te desintoxica el cuerpo» como si tuvieras un botón RESET interno.
- 2 Ponerse cebolla en los pies antes de dormir sirve para «absorber toxinas» y dejarte como nuevo.
- 3 El vinagre de manzana cura infecciones, mala vibra, deudas y el examen de mates.
- 4 Peinarse 100 veces antes de dormir fortalece el pelo y te convierte en princesa Disney.
- 5 El ajo crudo «cura todo»: catarros, colesterol, mal de ojo...
- 6 Frotar una cuchara fría en las ojeras «recoloca la circulación» y te deja cara de haber dormido 12 horas.
- 7 Beber agua magnetizada «aline tus moléculas» para atraer la buena suerte.
- 8 Dormir con un vaso de agua bajo la cama hace que se te vayan las malas vibras y los malos rollos emocionales.
- 9 Ponerse rodajas de patata cruda en la garganta baja la fiebre «porque absorbe el calor».
- 10 Mojarse las muñecas con agua caliente «activa el chakra del equilibrio» y reduce el estrés al instante.
- 11 Aplicar pasta de dientes sobre un grano hace que desaparezca más rápido.
- 12 Aplicar azúcar moreno sobre pequeñas heridas ayuda a cicatrizar más rápido.

Respuestas:

1. FALSO. El agua con limón NO desintoxica nada. Para eso ya tienes hígado y riñones, que trabajan 24/7 sin pedir likes ni aplausos.

2. FALSO. La cebolla en los pies solo sirve para que huela tu cama a bocadillo. No absorbe toxinas, solo relaciones sociales.

3. FALSO. El vinagre de manzana no cura infecciones ni desgracias vitales. Solo sirve para ensaladas y para que influencers te vendan humo.

4. FALSO. Peinarse 100 veces no fortalece nada. Ni te convierte en princesa Disney ni te aparecen pajaritos ayudantes.

5. FALSO. El ajo crudo tiene beneficios, sí... pero no cura todo. Y desde luego no cura el aliento letal que te deja. Eso es incurable.

6. FALSO. La cuchara fría baja un poco la hinchazón momentáneamente, pero no cura ojeras, solo las adormece como si les diera pereza vivir.

7. FALSO. El agua no se magnetiza mágicamente para darte suerte. Si fuera así, todos beberíamos agua con imanes para aprobar exámenes.

8. FALSO. El vaso de agua bajo la cama NO absorbe malas vibras, solo acumula polvo y riesgo de que lo vuelques al levantarte medio dormido.

9. FALSO. Las patatas no absorben calor ni fiebre. Solo absorben aceite cuando las frías.

10. FALSO. El agua caliente no desbloquea chakras. Como mucho te activa el modo: «Uy, esto quema».

11. FALSO. La pasta de dientes puede irritar la piel y empeorar el grano. Sí, sirve para dientes, no para dramas faciales.

12. FALSO. El azúcar moreno sobre heridas atrae bacterias más que cicatrización. Mejor dejarlo para recetas de galletas, no de primeros auxilios.

Recuerda: frotarte cebolla en los pies no cura nada. Los milagros reales los hacen la ciencia y los profesionales de la salud.

Así que, si quieres curarte, cuídate y mejorar tu salud:

- 💡 Confía en la evidencia, no en el WhatsApp de tu tía.
- 💡 Consulta a médicos y especialistas, no pongas garbanzos bajo la almohada.
- 💡 Y disfruta de los remedios caseros solo como ritual divertido, no como pócima mágica.

Porque sí: tu hígado, tus riñones y tus neuronas ya hacen magia suficiente sin trucos de fantasía.

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). O tienes otra titulación, pero te encanta escribir y crees que tienes cosas que aportar a esta Revista.

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



¡ESCANÉAME!

Zaragoza

**JO-
VEN**



Zaragoza
AYUNTAMIENTO