



JÓVENES PERIODISTAS

María Aranda
Elena de la Hera
GJBM
Sara Marco
María Martín
Mía Portero
Teresa Puri

ILUSTRACIONES

Lydia Candal
Isabel Serrano

CÓMIC

Maite García

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

COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

Haiku Comunicación

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Detalier estudio creativo

FOTOGRAFÍA DE PORTADA

Pilo Gallizo

IMPRESIÓN

Gráficas Vela S.L.

TIRADA

4.500 ejemplares

DEPÓSITO LEGAL

Z 403-2023

ISSN

3020-1268

La mirada:

el filtro con el que
construyes tu mundo

Vivimos rodeados de ojos. Los nuestros, los de los demás y los de una pantalla que no parpadea. La mirada parece algo sencillo, pero en realidad es una herramienta poderosísima: decide qué existe para ti, qué te importa y qué ignoras. Y, sin darnos cuenta, también nos construye.

Empecemos por la mirada hacia dentro. ¿Cuántas veces te miras como si fueras tu propio jurado? En el espejo, en una foto, en la cámara frontal. A veces no vemos una persona, sino una lista de cosas “mejorables”. O lo contrario: nos miramos buscando pruebas de que valemos. La pregunta no es solo “¿cómo me veo?”, sino “¿desde dónde me estoy mirando?”. Porque no es lo mismo mirarse con curiosidad que con castigo.

Luego está la mirada del amor, que hace trucos de magia. Cuando te enamoras, el mundo se ilumina con filtros nuevos: te fijas en detalles que antes ni existían, le das sentido a canciones absurdas. El problema es cuando la mirada se vuelve lupa o jaula: cuando confundes querer con vigilar, o cuando te acostumbras a mirar a alguien por encima del hombro, como si tuvieras que corregirle la vida.

Y, claro, está el scroll. Ese dedo que no se cansa y esos ojos que lo ven todo... sin mirar nada. El infinito en formato vertical. Consumimos miradas ajenas:

cuerpos perfectos, vidas editadas, opiniones a gritos, tragedias en 15 segundos. Miramos tanto que se nos desgasta la atención, como si la mirada tuviera batería. ¿Qué estamos entrenando cuando pasamos horas saltando de estímulo en estímulo? ¿Qué se queda fuera de cuadro? ¿Y qué pasa cuando te preocupa más fotografiar o grabar un evento que disfrutarlo?

Por eso importa hablar de miradas: la feminista, la heredada, la que aprendimos sin darnos cuenta. Mirar también es una decisión política. ¿A quién escuchas? ¿A quién crees? ¿Qué historias te han enseñado a ver como “normales”? A veces la mirada no nace en tus ojos, nace en lo que te dijeron que debías mirar.

Esta revista abre con una invitación simple y difícil: recuperar la mirada. Mirar con intención. Mirar con respeto. Mirar con preguntas. Mirarte sin crueldad. Mirar el mundo con curiosidad. Porque, al final, no se trata solo de lo que ves. Se trata de quién te conviertes mientras miras.



Contenidos.



/SIN DUDAS

- 6 **La «mirada» de género en las leyes.**
- 8 **Dónde ponemos la mirada cuando todo va demasiado rápido.**
- 10 **La mirada que orienta.**
- 12 **Veo y recuerdo, te miro y entiendo.**
- 14 **La mirada en la sexualidad.**

/CULTURÍZATE

- 16 **Educar la mirada: la lección del poema.**
- 18 **Zaragoza romana vista por primera vez.**
- 20 **La lupa más crítica.**
- 22 **Aprender a mirar el error.**



/EL CÓMIC

- 25 **La mirada.**
MAITE GARCÍA

/ARTISTAS INFO JOVEN

- 26 **Awitamelon e Into The Musicals.**





/EL HILO

- 28 **La mirada a lo que no estaba permitido.**

/LA ENTREVISTA

- 33 **Sandra Egido.**



/EN TU PANTALLA

- 35 **Vemos más que nunca y, sin embargo, cada vez miramos menos.**

- 38 **Ojos que no ven, algoritmo que te miente.**



- 41 **Disfrutar menos para mostrar más.**

/VIDA SOSTENIBLE

- 43 **La mirada verde.**



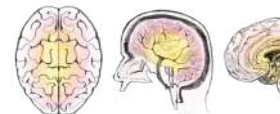
/EN TU PLATO

- 45 **La letra pequeña: tu mejor aliada.**



/PARA PENSÁRSELO

- 47 **¿Es verdad todo lo que vemos?**



- 49 **La mirada feminista.**

- 52 **El árbitro, el «villano».**

/TE LO PONEMOS FÁCIL

- 54 **Y tú, ¿de qué planeta eres?**



/EN PRIMERA PERSONA

- 56 **La forma del aire.**

- 58 **Ojos que ven, corazón que siente.**



/PROGRAMA ZJ

- 60 **Miradas jóvenes que cuentan Zaragoza y... ¿café?**

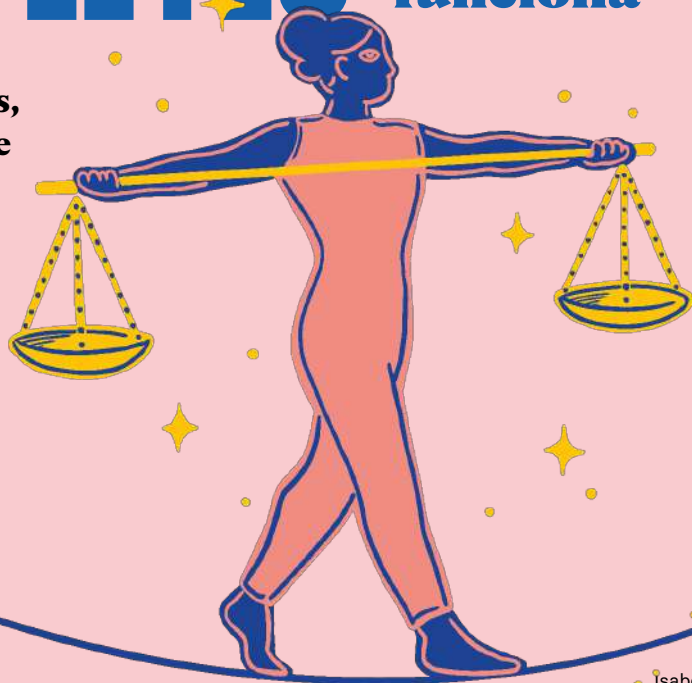
- 62 **¿Qué significa LAB?**

LA «MIRADA» DE GÉNERO EN LAS LEYES

UNA BREVE
GUÍA
para
entender
cómo
funciona

Cuando pensamos en leyes, muchas veces creemos que todo es blanco o negro: lo que pone el texto y ya está. Pero en Derecho no solo importa lo que dice una norma, sino cómo se interpreta

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



Isabel Serrano

Esa forma de mirar la ley es clave para entender qué es la perspectiva de género y por qué no es una moda, sino una herramienta jurídica real.

La interpretación jurídica existe desde hace mucho tiempo. Los

jueces y tribunales no aplican las normas de forma automática, sino que tienen que analizar el contexto y los efectos que pueden provocar. Esto viene tanto de la jurisprudencia como del Derecho internacional, que buscan evitar algo importante: que una ley que

parece neutral acabe generando resultados discriminatorios en la práctica.

Aquí aparece una idea básica: la diferencia entre igualdad formal e igualdad material. La igualdad formal significa tratar a todo el

«Los tribunales recuerdan que las decisiones deben estar muy bien argumentadas y justificadas, sin automatismos ni respuestas iguales para todos los casos.»

mundo exactamente igual. Pero la igualdad material va un paso más allá: intenta que ese trato igual tenga resultados justos en la vida real, teniendo en cuenta que no todas las personas parten de la misma situación.

En España, la norma más importante sobre este tema es la Ley Orgánica 3/2007 de igualdad efectiva entre mujeres y hombres. Su artículo 4 dice algo muy claro: el principio de igualdad debe estar presente cuando se interpretan y aplican las leyes. Esto significa que usar perspectiva de género no es opcional, sino un mandato legal dentro del sistema jurídico.

La Ley Orgánica 3/2007 nació para hacer realidad algo muy básico: que mujeres y hombres tengan los mismos derechos y oportunidades. Pero esta ley no apareció de la nada. Es, en realidad, el resulta-

do de muchos años de lucha y del esfuerzo de generaciones anteriores que trabajaron para cambiar las cosas. Un momento clave fue la aprobación de la Constitución de 1978, que marcó un antes y un después en muchos ámbitos, también en lo relacionado con la igualdad de género. A partir de entonces, las mujeres dejaron de depender legalmente de los hombres de su familia y pasaron a ser reconocidas como personas con derechos propios, iguales ante la ley. En resumen: la Ley de 2007 no es un punto de partida, sino la continuación de un camino hacia la igualdad real entre mujeres y hombres.

Pero ¿qué implica realmente interpretar con perspectiva de género? Básicamente, es utilizar una «lente» especial para analizar mejor los casos. Supone mirar el contexto social, detectar desigualdades estructurales, identificar discriminaciones indirectas —las que no se ven a primera vista— y evitar estereotipos. Lo que NO significa es crear leyes nuevas, favorecer automáticamente a una persona o invertir siempre la carga de la prueba. Es una forma

de interpretar, no de cambiar las reglas del juego.

En la práctica, esta mirada aparece en muchos ámbitos. En el **Derecho laboral**, por ejemplo, ayuda a analizar temas como la brecha salarial, la conciliación o las reducciones de jornada, donde a veces existen desigualdades que no son evidentes. En el **Derecho penal**, permite valorar el contexto en casos de violencia de género, entendiendo mejor situaciones de control o dominación. Y en el **Derecho civil**, influye en decisiones sobre custodias, pensiones o roles de cuidado, teniendo en cuenta cómo funciona realmente la sociedad.

Como cualquier herramienta jurídica, también tiene críticas y límites. Algunas personas temen que pueda generar subjetividad o afectar a la seguridad jurídica. Por eso, los tribunales recuerdan que las decisiones deben estar muy bien argumentadas y justificadas, sin automatismos ni respuestas iguales para todos los casos.

Para quienes estáis empezando a interesaros por el mundo legal, entender esta idea puede cambiar la forma de ver la justicia. La perspectiva de género no trata de complicar las leyes, sino de hacerlas más justas y más conectadas con la realidad. Al final, todo se resume en algo bastante sencillo: antes de aplicar una norma, hay que saber desde qué mirada estamos observando el problema. Porque en Derecho, igual que en la vida, mirar mejor puede marcar la diferencia ◦

Dónde ponemos la **MIRADA**

***cuando todo va
demasiado rápido***

En una generación acostumbrada a estímulos constantes, comparaciones permanentes y cambios rápidos, la forma en la que miramos el mundo —y nos miramos a nosotros mismos— se ha convertido en un factor clave para el bienestar emocional.

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

No se trata solo de una cuestión filosófica: la psicología y la neurociencia coinciden en que el foco de atención condiciona cómo interpretamos la realidad y cómo se organizan nuestros propios procesos mentales.

La pregunta parece sencilla, pero no lo es: ¿dónde ponemos la mirada? Muchas personas jóvenes reconocen sentirse atrapadas



«Uno de los retos actuales para la juventud es aprender a mirarse con curiosidad en lugar de juicio.»

entre expectativas externas y una sensación persistente de no llegar a todo. En ese contexto, es fácil centrar la atención en las carencias: lo que falta, lo que no se ha conseguido, lo que no tenemos —pero otros sí— o aquello en lo que creemos no destacar. Sin embargo, el lugar hacia el que dirigimos nuestra atención influye directamente en la construcción de rutas cerebrales. Cada vez que reforzamos una forma de pensar, nuestro cerebro tiende a repetirla con mayor facilidad.

Esto no significa ignorar las dificultades reales, sino entender que la perspectiva desde la que observamos nuestra vida puede amplificar el malestar o abrir espacios de crecimiento. Mirar el mundo como un lugar lleno

únicamente de problemas activa respuestas de alerta constante; en cambio, reconocer posibilidades, intereses o vínculos afines favorece estados mentales más flexibles y adaptativos.

Uno de los retos actuales para la juventud es aprender a mirarse con curiosidad en lugar de juicio. La introspección no consiste en analizarse sin descanso, sino en hacerse preguntas útiles: ¿en qué soy habilidoso?, ¿qué cosas despiertan mi interés?, ¿qué tipo de personas me hacen sentir cómodo?, ¿qué actividades me conectan con una sensación de propósito? Estas preguntas ayudan a desplazar la atención desde la comparación hacia el autoconocimiento.

Las redes sociales, por ejemplo, pueden intensificar la tendencia a evaluar la propia vida desde fuera. El scroll infinito nos expone a versiones editadas de la realidad que muchas veces refuerzan la idea de que siempre hay alguien mejor, más productivo o más feliz. En ese escenario, aprender a dirigir la mirada hacia las propias fortalezas se convierte en un ejercicio de salud mental. No es optimismo ingenuo: es una forma de entrenar la percepción para equilibrar el relato interno.

Desde la psicología se insiste en que la mirada no es un rasgo fijo, sino una habilidad entrenable. Pequeños cambios en la forma de observar lo cotidiano pueden tener impacto a largo plazo. Detectar logros diarios, identificar qué nos motiva o reconocer cuándo necesitamos descanso son gestos que ayudan a construir sistemas internos de organización más saludables. Con el tiempo, estas prácticas refuerzan patrones cognitivos que facilitan la resiliencia.

También es importante preguntarse cómo miramos a los demás. Las relaciones afines funcionan como espejos emocionales que influyen en la manera en que nos interpretamos. Rodearse de personas que validen intereses y valores personales puede contribuir a desarrollar una identidad más sólida, especialmente en etapas vitales donde todo parece estar en construcción.

En resumen: no solo vemos el mundo, también lo construimos con la forma en que lo miramos. Si aprendemos a parar, observarnos con un poco más de calma y dejar de juzgarnos tan duro, eso puede convertirse en un escudo frente a muchos problemas de salud mental. En un momento en el que parece que hay que tenerlo todo claro ya —quién eres, qué quieres, a dónde vas—, quizá la clave no sea mirar más lejos ni más rápido, sino aprender a mirar mejor y, si puede ser, con menos presión y más humanidad ◦

LA MIRADA QUE ORIENTA

**Elegir
estudios
también es
aprender a
mirarse**

A veces pensamos que decidir qué estudiar es simplemente escoger un grado, un ciclo o una oposición. Sin embargo, detrás de esa elección hay un proceso mucho más profundo.

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

Elegir un camino formativo no consiste solo en marcar una casilla en un formulario: implica construir una forma de mirar el presente y el futuro. Supone preguntarse quién soy ahora, qué me interesa de verdad y cómo quiero relacionarme con el mundo que me rodea.

La mirada es la manera en la que interpretamos nuestras capacidades, nuestras expectativas y también nuestras dudas. En la juventud, cuando las decisiones parecen definitivas y el entorno lanza mensajes contradictorios, es normal que aparezcan preguntas



como: ¿seré capaz?, ¿y si me equivoco?, ¿qué salidas tiene esto?, ¿estoy eligiendo por mí o por lo que esperan los demás? Estas preguntas no son un problema; forman parte natural del proceso de orientación y ayudan a construir una decisión más consciente.

MIRAR HACIA DENTRO

Antes de elegir un itinerario académico conviene detenerse y observarse con calma. La orientación educativa no busca que una persona tenga todas las respuestas, sino que aprenda a formular mejores preguntas. Identificar intereses, habilidades o motivaciones es importante, pero también lo es reconocer miedos, inseguridades o creencias limitantes. Muchas veces el bloqueo no aparece por falta de opciones, sino por el exceso de información y comparación constante con otras personas.

Desde la psicología vocacional se sabe que las decisiones más sostenibles son aquellas que conectan con la identidad personal y con valores propios, no solo con modas o expectativas externas. Por eso, un primer paso útil es diferenciar entre lo que realmente motiva y lo que simplemente parece seguro o socialmente valorado. Entender que cada proceso es único y que no existe una única ruta válida ayuda a reducir la presión y a tomar decisiones más realistas.

MIRAR HACIA FUERA

Elegir estudios también implica abrir la mirada al entorno: conocer las distintas formaciones,

las profesiones emergentes, las posibilidades reales del mercado laboral, pero sin perder de vista que el «trabajo no es solo empleo, sino también proyecto de vida».

Hoy más que nunca existen itinerarios diversos: universidad, formación profesional, certificados profesionales, pruebas de acceso, oposiciones, formación para el empleo... Y cada uno puede ser adecuado según el momento y las circunstancias de cada persona.

Además, la trayectoria profesional ya no suele ser lineal. Cada vez es más habitual combinar estudios, cambiar de especialización o adquirir nuevas competencias a lo largo de la vida. Por eso, más que buscar una decisión perfecta, resulta útil pensar en el aprendizaje continuo como una herramienta para adaptarse a los cambios. El trabajo no es solo un empleo concreto; también es un proyecto vital que evoluciona con la experiencia y las circunstancias personales.

MIRAR CON ACOMPAÑAMIENTO

La mirada se construye mejor cuando no estamos solos. Contar con orientación, con alguien que escuche sin juzgar y ayude a ordenar ideas puede marcar la diferencia.

La Asesoría de Estudios es un espacio precisamente para eso: para acompañar a jóvenes en sus decisiones académicas y profesionales, aportando información clara, recursos actualizados y apoyo personalizado.

A veces una conversación basta para que una persona pase de la confusión a un primer paso. Y ese primer paso es siempre importante y ya es parte del camino.

MIRAR HACIA ADELANTE

Tomar decisiones formativas no significa acertar para siempre. Significa avanzar con una actitud abierta al aprendizaje. La vida no se construye con una sola elección perfecta, sino con una mirada flexible, capaz de aprender, cambiar y crecer.

Quizás el verdadero reto no sea saber exactamente qué hacer desde el principio, sino permitirse explorar con confianza y con apoyo. Porque elegir estudios no es únicamente decidir un futuro profesional: es aprender a mirarse con más claridad, reconocer las propias posibilidades y dar forma, paso a paso, a un camino propio. Y cuando esa mirada se construye acompañada, deja de ser una carga para convertirse en una oportunidad real de crecimiento.

Y esa mirada, cuando se acompaña, se vuelve camino .

VEO Y RECUERDO TE MIRO Y ENTIENDO

¿Sabías que el gen que controla el desarrollo ocular es muy similar en insectos, pulpos y humanos? Con lo cual, el origen evolutivo de nuestra visión es más antiguo de lo que pensamos.

ZARAGOZA JOVEN con la colaboración del **CMAPA**

El ojo humano es uno de los órganos más complejos del cuerpo. A través de él, se percibe luz, color, forma, profundidad y movimiento. Es capaz de distinguir diez millones de colores, parpadea hasta veinte veces por minuto, no puede ser de color negro (como mucho, marrón muy oscuro) y hasta se pueden tener dos ojos de diferente color.

Pero todo lo que el ojo percibe se procesa en el cerebro y es él el que devuelve la mirada que se proyecta a través de ese mismo ojo. **El 80% de los recuerdos están determinados por lo que vemos, por lo que el cerebro ha interpretado como imágenes,**

permitiéndonos ver el entorno, orientarnos y reaccionar ante lo que nos rodea.

A través de los ojos, se percibe y se proyecta y el resultado es el producto de ver, mirar, observar. Es posible mirar a través de infinidad de objetos: un espejo, una ventana, una puerta, un cristal, un microscopio...

Pero ¿cuál es el objeto que proyecta tu mirada? No respondas, que lo sé. Una pantalla, da igual de qué, de móvil, de tablet, de ordenador... Cualquiera de ellas. Mirar a través de esas pantallas, se ha convertido en algo tan imprescindible, que son capaces de cambiar

nuestra forma de mirar, nuestra percepción, nuestra identidad y hasta nuestra biología. La pantalla encuadra la realidad, la redefine y la adapta, cambiando a la vez, nuestra mirada.

Todo lo que veo a través de la pantalla y todo lo que muestro, ya forma parte de mí, de mi relación conmigo y de mi relación con el mundo. Es mi amplificador emocional. Es el lugar donde más rato paso, a veces, no sé muy bien por qué. Me divierte, me evade, me entretiene, me hace no pensar en los problemas; se ha convertido en mi anestésico preferido y en mi mejor plan para evitar el aburrimiento ¿O también me aburro mirando?

¿Qué miro y qué dejo que miren? A través de la pantalla se muestran versiones editadas de la vida ajena: cuerpos retocados, viajes idílicos, parejas maravillosas y éxito en todas sus facetas (académico, profesional o deportivo). Se distorsiona la realidad social y la mirada influye en la mirada que se quiere proyectar, en lo que se quiere mostrar y en lo que se muestra para que el resto mire y observe. ¿Sabemos de lo que estamos hablando? Por supuesto que sí, filtros y retoques. Formas de minimizar la autoestima, de perder la identidad y necesidad de cumplir con las expectativas de las otras miradas.

Quien inventa una red social, también lo sabe. Diseña para capturar y mantener la atención y la mirada mediante estímulos muy breves, llamativos y recompensas variables (aquellas que nunca se sabe cuándo van a aparecer).

Cada notificación activa los circuitos de anticipación y placer. Y el resultado es una necesidad de búsqueda constante: de mirar, actualizar, volver a mirar, volver a actualizar, no por necesidad, sino por esperar algo, que no sabemos muy bien lo que es, pero que hace que esta conducta se convierta en repetitiva y obsesiva. ¿Por qué siempre me aparecen contenidos relacionados con mis experiencias, mis ideas y mis creencias? Es fácil, quieren que tu mirada se centre en la pantalla y siga mirando. Consumiendo, así, tu tiempo y tu energía. Reduciendo, así, la capacidad crítica y el pensamiento divergente.

No se cansan de decir que somos cerebros multitarea, pero

no es así. La neurociencia ha demostrado que el cerebro humano no puede realizar varias tareas complejas a la vez, únicamente cambia rápidamente de una a otra, lo que produce que la atención se divida, se cometan más errores y se reduzca la eficacia cognitiva, provocando agotamiento mental. Leer un texto largo o mantener una conversación sin mirar la pantalla, se vuelve más difícil. El cerebro, acostumbrado al desplazamiento infinito en ella, encuentra las actividades que necesitan tranquilidad y calma, como aburridas y poco estimulantes. Centrar la mirada fuera de la pantalla, supone manejar el aburrimiento y tolerar el silencio.

Levantar la mirada y ver más allá. La calle, un paisaje, quien está enfrente, un libro, una sonrisa,

el mar... Cerrar los ojos y descubrir que hay algo más allá de mi «síndrome visual informático» (dolor de cabeza, ojo seco, visión borrosa) y de mi «text neck» (contractura cervical, dolor de espalda crónico y dificultades de movimiento).

Decidir qué mirar y cómo mirar. Enfocar y recuperar la profundidad, el detalle, el color y la luz natural. Sorprenderse con la mirada de Nefertiti, Frida Kahlo, Paul Newman, Maluma, Rosalía, Timothée Chalamet o Anya Taylor-Joy.

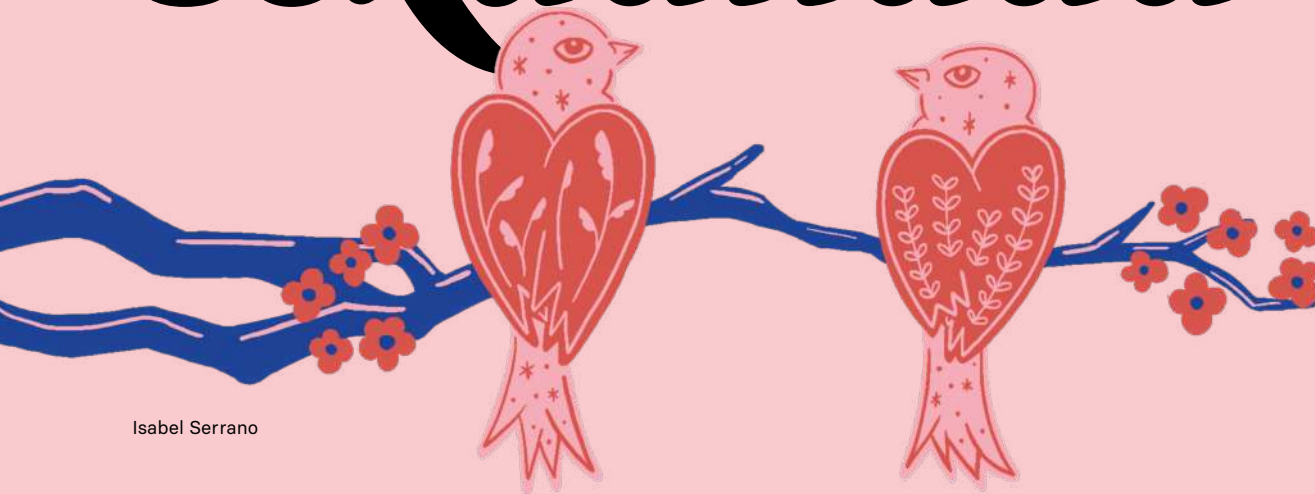
¿Sabes de qué color son los ojos de la última persona con la que has hablado?

Aprender a mirar de otra manera... Y no colgarlo en las redes ◦



Isabel Serrano

LA MIRADA EN **la sexualidad**



Isabel Serrano

Lo que aprendemos, lo que sentimos y lo que mostramos

La sexualidad no empieza con el contacto físico, sino mucho antes: empieza en la mirada.

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

En cómo observamos a otras personas, en cómo nos percibimos a nosotros mismos y en todo aquello que hemos aprendido —consciente o inconscientemente— sobre el deseo. Porque hay miradas heredadas, construidas a partir de lo que nos han contado, de lo que hemos visto en películas, redes sociales o conversaciones entre amigos y también hay miradas propias,

nacidas de nuestras experiencias reales. Ambas se cruzan constantemente y moldean nuestra forma de relacionarnos.

Una de las preguntas más interesantes que podemos hacernos es: ¿dónde hemos aprendido a mirar? Muchas personas jóvenes descubren que su forma de entender la atracción está influida por modelos culturales muy concre-

«A veces idealizamos a alguien basándonos únicamente en una imagen inicial, y hoy esa primera mirada ocurre muchas veces a través de una pantalla.»

tos. Series románticas, narrativas idealizadas o incluso tendencias digitales pueden marcar la manera en que interpretamos una mirada cargada de deseo. A veces nos escondemos tras una especie de máscara social, como si el deseo tuviera que ser elegante, discreto o perfectamente calculado. Otras veces nos permitimos mirar con libertad, sin tanta autoexigencia.

Pero antes de mirar hacia fuera, existe una cuestión clave: ¿cómo me miro a mí?

La salud sexual también pasa por el autoconocimiento. Entender qué nos gusta, qué nos despierta curiosidad o qué nos incomoda puede transformar la manera en la que vivimos nuestras relaciones. El deseo hacia otras personas suele comenzar por reconocer el propio cuerpo y las propias emociones, algo que no siempre resulta sencillo en un contexto donde la comparación es constante.

La mirada hacia los demás tampoco es neutra. Solemos fijarnos en

rasgos visibles: el cuerpo, el estilo, la actitud, esa primera impresión que parece definirlo todo. Sin embargo, la experiencia demuestra que hay mucho más allá de lo evidente. Con el tiempo aparecen matices, formas de comunicarse, valores o vulnerabilidades que no estaban presentes en ese primer impacto visual. A veces idealizamos a alguien basándonos únicamente en una imagen inicial, y hoy esa primera mirada ocurre muchas veces a través de una pantalla. Los perfiles digitales muestran una versión seleccionada de la realidad: la mejor foto, la frase más ingeniosa, el momento más atractivo. Y eso puede influir en cómo imaginamos a la otra persona antes siquiera de conocerla.

Históricamente, la mirada ha estado ligada a la seducción. Es una invitación silenciosa, una forma de comunicación no verbal que busca reciprocidad e intimidad. Un cruce de ojos puede ser una llamada de atención, un gesto de validación o el inicio de un juego compartido. En lo presencial y en lo virtual, mirar y sentirse mirado activa emociones intensas: curiosidad, nerviosismo, deseo o incluso inseguridad. Porque en el fondo, cuando alguien nos mira,

también sentimos que estamos siendo interpretados.

Y ahí aparece otro punto esencial: cómo nos miramos a nosotros mismos dentro de la sexualidad. Educar una mirada amable hacia el propio cuerpo y hacia la propia identidad puede ser una herramienta poderosa para el bienestar. En redes sociales, donde la sexualización —especialmente de las mujeres— sigue siendo muy visible, muchas personas jóvenes sienten que la imagen que proyectan nunca encaja con lo que ven en pantalla. Esto puede generar dudas sobre si son deseables, suficientes o auténticas.

A veces surge una pregunta incómoda: ¿qué ves cuando me miras?

No siempre dejamos que los demás nos vean completamente. En ocasiones mostramos solo una parte de quiénes somos, quizá por vergüenza, quizá por miedo a ser juzgados. Mostrar el cuerpo puede dar pudor; mostrar emociones o debilidades, aún más. Sin embargo, la sexualidad incluye todas esas capas: la física, la emocional y la simbólica.

Conocerse a uno mismo y conocer a la otra persona permite establecer las reglas del juego desde el respeto y la comunicación. No existe una única forma correcta de mirar o de dejarse mirar, pero sí puede existir una mirada más consciente: una que combine deseo con empatía, curiosidad con cuidado y autenticidad con límites claros. Porque al final, la mirada no solo inicia la conexión, también revela cómo entendemos la intimidad y el lugar que ocupamos dentro de ella ◦

Educar la mirada: *la lección del poema*

Cuando pronunciamos la palabra «poesía», a menudo parece que el ambiente se vuelve solemne, como si habláramos de algo frágil y lejano, destinado únicamente a los académicos.

MARÍA MARTÍN

Pero la poesía va mucho más allá de los manuales, los libros de texto o las aulas de los institutos. Nació de algo mucho más simple y esencial, de la necesidad humana de detenerse un instante, mirar hacia dentro y tratar de entender lo que sentimos y vivimos.

Actualmente formamos parte de una sociedad en la que todo va demasiado rápido y en la que constantemente hay algo intentando llamar nuestra atención, eso hace que nos cueste mucho concentrarnos en una sola cosa durante más de unos minutos seguidos. Las



«Leer poesía es educar la mirada, aprender a detenerse y aceptar que no todo se entiende al instante, que el sentido no siempre es inmediato ni transparente.»

notificaciones, los mensajes y el gesto casi automático de deslizar el dedo sobre la pantalla de nuestro móvil hace que a penas tengamos tiempo para pensar con calma.

Esto no es solo una impresión, el informe «Infancia, adolescencia y bienestar digital», publicado el 11 de noviembre de 2025 por UNICEF España tras escuchar a casi 100.000 niños, niñas y adolescentes, muestra que el 92,5% participa en al menos una red social y que casi uno de cada diez pasa más de cinco horas al día entre semana en estas plataformas, una cifra que aumenta considerablemente los fines de semana. Además, el estudio relaciona este uso intensivo con más ansiedad y con una peor percepción de la calidad de vida, lo que hace pensar que evitar el aburrimiento todo el tiempo quizá no nos está ayudando tanto como creemos.

Una de las formas que más puede ayudarnos a recuperar esa quietud que tanto evitamos, es la poesía, un poema no se deja leer con prisa, nos obliga a bajar el ritmo, a volver atrás cuando algo no se entiende del todo, a detenernos en una palabra o en una imagen y releer un verso hasta que dejamos de pasar los ojos por encima y empezamos a entrar de verdad en lo que estamos leyendo. Cuando Alejandra Pizarnik escribió los siguientes versos: «Ahora en esta hora inocente / yo y la que fui nos sentamos / en el umbral de mi mirada», nos estaba ofreciendo precisamente una imagen de quietud, un gesto de pausa en ese límite donde el pasado y el presente se miran frente a frente. Estos versos no se dejan atrapar por la prisa ni se entregan a la velocidad con la que deslizamos la pantalla, necesitan que bajemos el ritmo, que aceptemos el silencio que los rodea y que permitamos que nuestra mirada se quede allí. Si lo leemos deprisa, la imagen se diluye, pero si la contemplamos con paciencia, se abre como una puerta hacia nuestro propio interior.

No es casual que el propio informe de UNICEF recoja también que

más de la mitad de los adolescentes sienta la necesidad de desconectarse del entorno digital y busque espacios menos saturados de estímulos. De hecho, cada vez somos más conscientes de que la aceleración constante desgasta y de que una mirada obligada a saltar sin pausa acaba perdiendo profundidad. En este contexto, la poesía puede convertirse en un ejercicio de atención deliberada, una manera de recuperar la capacidad de enfocarse como un acto voluntario y, a la vez, como una decisión íntima de detenerse y habitar el instante.

Así pues, leer poesía es educar la mirada, aprender a detenerse y aceptar que no todo se entiende al instante, que el sentido no siempre es inmediato ni transparente. Por eso, en un entorno que valora responder rápido, contestar al instante y pasar enseguida a lo siguiente, el simple hecho de quedarse mirando un verso, releerlo y dejar que lo que dice vaya calando poco a poco en lugar de buscar otro estímulo inmediato, se convierte, casi sin darnos cuenta, en una pequeña forma de rebeldía frente a la prisa que marca nuestro tiempo.

Tal vez por esto la poesía no ha desaparecido, aunque muchas veces se la haya considerado un género menor, porque nos ofrece algo que no es nada fácil de encontrar en otros discursos. La poesía nos ofrece una manera más lenta y más consciente de mirar, de usar el lenguaje no solo para comunicar algo, sino para entendernos mejor a nosotros mismos y también al mundo que nos rodea.

ZARAGOZA ROMANA

vista por primera vez

Una ciudad a simple vista puede no ser gran cosa. Solo muros levantados desde aburridos cimientos. Y eso era lo que pensaba cuando miraba mi ciudad. Sin embargo, bastó que llegara una sola persona a mi vida, una profesora, para que esa visión cambiara por completo.

MÍA PORTERO



Isabel Serrano

«Bastaba con cruzar la emblemática plaza del Pilar para encontrar otra de estas joyas enterradas: el foro de Caesaraugusta.»



Tení quince años cuando supe por primera vez que era lo que sostenía aquel municipio en realidad. ¿Quién miraría aquellas rocas enterradas si no sabían el gran interés que despertaban, si no sabían que una civilización anterior había caminado por ellas, había vivido, batallado, ganado y perdido en las entrañas de esta tierra?

Para descubrir estas maravillas de la antigüedad, no hacía falta moverse demasiado del casco antiguo. La ciudad se expandió a lo largo de los siglos y, teniendo en cuenta la época romana en la que nos vamos a mover, esta ciudad todavía no había crecido mucho.

¿Cuántas palabras se susurraron a través de las rocas que formaban las murallas romanas? Gritos de batalla y órdenes en cada lado como ataque y defensa de una

arcana ciudad. ¿Cuántas vigili-
as formaron amigos o quizá aman-
tes en la oscuridad? Y tras veinte
siglos todavía podemos ver los
resquicios de aquellos tiempos.

Allí donde muchos verían piedras,
yo veía historias perdidas en el
tiempo.

Bastaba con cruzar la emblemáti-
ca plaza del Pilar para encontrar
otra de estas joyas enterradas: el
foro de Caesaraugusta. Entre los
restos de arenisca se ven referen-
cias y decoraciones de aquel lugar
por el que todos los ciudadanos
del pasado se paseaban casi a
diario. Debemos imaginarnos
tenderos vendiendo su mercancía,
patricios y esclavos paseando por
las calles, soldados patrullando
en busca de sofocar problemas,
incluso filósofos impartiendo sus
enseñanzas.

Estaban rodeadas de templos
dedicados a los cientos de dioses,
pues los romanos unían a su
panteón todos aquellos a los que
rendían culto las demás culturas
que conquistaban.

No muy lejos de allí, solo cami-
nando unas pocas calles más
allá, surge intacto y de la nada,
en medio de todos los edificios

modernos de nuestro tiempo, una
construcción semicircular en la
que se representaron innumera-
bles leyendas. Hombres de otro
tiempo recitaban poesía, tocaban
música e interpretaban complejos
papeles en sus funciones. Patri-
cios disfrutaban de las comedias y
los dramas a falta de más géneros
teatrales.

Para finalizar este recorrido de
otro tiempo, nos introducimos en
lo más íntimo de sus vidas, aun-
que ellos quizá no lo vieran así.

Las termas eran muy diferentes a
lo que podemos imaginarnos. Sí,
desde luego que dedicaban aquel
lugar a su higiene personal, pero, a
diferencia de lo que podemos ima-
ginar hoy en día, para los romanos
de Caesaraugusta era la oportuni-
dad de hacer vida social. ¡Incluso
cuando estaban en las letrinas!
Entre ellas no había puertas como
en nuestros baños públicos y era
la oportunidad de hablar con los
conocidos como el que se encuen-
tra en el césped de una piscina.

Y es que solo podía imaginar todo
tipo de intrigas que podían darse
en lugares así. En cualquier lugar
de este paseo por el pasado.

Era una forma nueva de ver la
ciudad. De encontrar belleza a lo
que no me había planteado mirar
nunca. Fue suficiente para ena-
morarme de una civilización que
solo podía conocer en los libros,
de interesarme por el idioma y su
forma de vivir.

De luchar por que la gente lo
mirara con el amor que yo lo hacía
y de seguir el camino que aquella
profesora recorrió antes que yo ◦

LA LUPA MÁS CRÍTICA

Hoy va a ser un gran día. Es tu cumpleaños, has quedado con todos tus amigos para salir a cenar y tomar algo después. Por supuesto, te has comprado un outfit nuevo para estar más guapa que nunca. Hoy vas a deslumbrar allá por donde pases. Te diriges hacia el baño para empezar a arreglarte. Comienzas con tu rutina de skincare y... ¡SOCORRO! ¡Te ha salido un grano del tamaño de una pelota de tenis! ¿Te suena esta historia?

TERESA PURI



Lydia Candal

«Tú ves obstáculos. Ves todo lo que aún te falta. Ves lo que no has conseguido. Y, sin embargo, te fijas en los logros de los demás, pero no en su progreso.»

Un grano diminuto en la cara y es capaz de tumbar todos tus planes y tu autoestima. Sientes que es lo único visible a tres kilómetros a la redonda. Sales a la calle con vergüenza, convencida de que todo el mundo está pensando: «menudo grano...». Spoiler: no es así.

Si te paras a pensarlo, somos como el CSI a la hora de detectar nuestros «defectos». Lo curioso es que mientras tú estás obsesionada con ese granito y probablemente estés fijándote en la piel perfecta de otra persona; esa otra persona, a su vez, está acomplejada por su nariz, por sus piernas, por sus orejas... o por cualquier otra cosa que tú ni siquiera has registrado. Y es que cada uno, tenemos nuestra propia lupa y casi siempre apunta hacia uno mismo.

Esto pasa porque nuestra mirada hacia nosotras no es neutra, es exigente, crítica y bastante poco justa. Nos conocemos demasia-

do bien, sabemos dónde duele y dónde flojeamos. Y eso hace que magnifiquemos detalles que, para el resto del mundo, pasan totalmente desapercibidos.

En psicología esto se llama distorsión cognitiva, concretamente hablamos del efecto foco. Se trata de una tendencia a sobreestimar cuánto se fijan los demás en nosotros, en nuestro aspecto, nuestros errores o nuestras inseguridades. A esto, se suma la magnificación, que nos lleva a exagerar la importancia de detalles mínimos. El resultado es una percepción distorsionada de la realidad: pensamos que «se nos nota todo», cuando en realidad la mayoría de las personas están demasiado ocupadas pensando en sí mismas como para analizar lo nuestro.

Y esta distorsión de la mirada no solo ocurre con el físico. También ocurre con las metas, el esfuerzo y el éxito. Tú ves obstáculos. Ves todo lo que aún te falta. Ves lo que no has conseguido. Y, sin embargo, te fijas en los logros de los demás, pero no en su progreso. Mientras tú tienes un trabajo estable que te gusta, estás independizado y te acabas de comprar un coche, te estás fijando en tu compañero que lleva más años de trabajo que tú, le han ascendido

y se acaba de comprar una casa. Párate a pensarlo, hay quien desea lo que tú tienes y tú simplemente lo das por sentado.

Con el deporte también ocurre. Solo miramos hacia los resultados, las medias y un cuerpo esculpido. Pero no vemos más allá. Las horas de entrenamiento, el sacrificio y los altibajos.

Y no debemos confundir esto con querer mirar un paso más adelante, con la ambición. Eso está bien, pero estamos hablando de poner una lupa más positiva que nos enfoque a nosotros mismos. Que valore nuestros esfuerzos, horas de estudio, decisiones difíciles, levantarte cuando no te apetecía, seguir adelante, aunque diera miedo... Porque desde fuera, alguien está pensando: «todo lo que has avanzado», «lo constante que has sido» y «lo mucho que has cambiado».

En la sociedad actual lo vemos constantemente: jóvenes convencidos de que «se nota» su inseguridad, su físico o su miedo a equivocarse. Y la realidad es que las demás personas están demasiado ocupadas pensando en lo suyo como para analizar lo de otros. Cada uno es su peor juez y enemigo.

Y el problema no es que no tengamos cosas buenas, sino que nos miramos siempre desde el ángulo más crítico.

Cambiar la mirada no es dejar de tener inseguridades, es dejar de creernos que son lo único que se ve. Y eso, aunque cueste, libera muchísimo ◦

Aprender a mirar el

ERROR

Desde pequeños aprendemos a tenerle miedo al error, ya que equivocarse suele venir acompañado de una corrección inmediata, de un suspenso o de una sensación incómoda que nos dice que algo no ha salido como debía.

MARÍA MARTÍN

Se nos enseña que fallar es no estar a la altura o no haber hecho lo correcto y casi nunca se nos invita a pensar qué puede haber detrás de ese fallo. Sin embargo, el error forma parte de cualquier proceso de aprendizaje y de creación, no hay camino que avance sin tropiezos ni intento que salga perfecto a la primera, de hecho, cuando algo no sale como estaba previsto no solo falla el resultado, también se rompe la idea que teníamos de cómo debían su-

ceder las cosas. El plan deja de funcionar y aquello que parecía claro empieza a volverse confuso, ese momento suele vivirse con frustración y con ganas de solucionarlo todo cuanto antes, pero también es un momento importante porque obliga a parar y a mirar otra vez. En esa pausa, aunque sea incómoda, aparece la oportunidad de entender mejor lo que estamos haciendo, revisar nuestras decisiones y preguntarnos por qué elegimos ese camino y no otro.

«Aprender no consiste en memorizar información de forma mecánica, sino en reorganizar nuestras ideas cuando la realidad cuestiona lo que creíamos saber.»

Esta idea se entiende muy bien en el libro álbum *La copia* de Raúl Guridi, una historia muy breve en la que aparece un personaje que intenta imitar a otro al que se nos presenta como «el original». Al principio parece que copiar es simplemente repetir exactamente lo mismo, pero poco a poco «la copia» empieza a quedarse solo con partes de las frases, a repetir palabras incompletas, a cambiar

pequeños detalles, no reproduce de forma idéntica al original, sino que se equivoca, y es justo ahí, donde empieza lo interesante. El error no destruye el proceso, sino que lo empuja hacia otro lugar y la supuesta imperfección abre un espacio propio, una identidad que no estaba prevista al inicio.

Esto mismo ocurre cuando estamos aprendiendo o creando algo, a veces una idea no funciona, y tenemos que cambiar el enfoque. Cuando una solución falla aparece la necesidad de inventar otra diferente, es por ello que el error nos obliga a mirar y pensar de otra manera y a probar caminos que antes no habíamos considerado. La creatividad casi nunca sigue una línea recta, avanza a base de pruebas, ajustes e intentos que no siempre salen como esperábamos.

Normalmente, cuando algo no encaja se genera una tensión que pide una respuesta, y esa respuesta casi siempre implica cambiar algo importante del proceso que habíamos llevado a cabo. Por ello, crear no consiste solo en ejecutar el plan inicial sino en saber transformarlo cuando deja de funcionar, la mirada creativa es un diálogo constante entre lo que imaginamos y lo que realmente sucede.

En *La copia*, el lector también tiene que participar en ese proceso, ya que cuando las frases aparecen fragmentadas somos nosotros quienes debemos completar el sentido. El supuesto error activa nuestra mirada, si todo estuviera perfectamente explicado no habría espacio para pensar. Esa falta de cierre invita a interpretar, a reconstruir, a asumir un papel más activo en la historia, y de alguna manera reproduce en el lector el mismo movimiento que realiza el personaje al transformar lo incompleto en algo con sentido propio.

Así pues, mirar el error de otra manera cambia también nuestra forma de aprender, porque aprender no es solo acertar sino saber qué hacer cuando no se acierta. Si el error se vive únicamente como algo negativo genera miedo y bloqueo, en cambio, cuando se entiende como parte del proceso se convierte en una herramienta



para revisar lo que estamos haciendo y mejorar. Aceptar el error implica reconocer que no todo puede controlarse, los planes no siempre salen como imaginamos y muchas veces hay que reajustar el rumbo. En lugar de vivirlo como un fracaso personal podemos entenderlo como una señal de que algo necesita cambiar. Esa pequeña distancia entre lo esperado y lo real es, en el fondo, el lugar donde se produce el aprendizaje y se activa la creatividad.

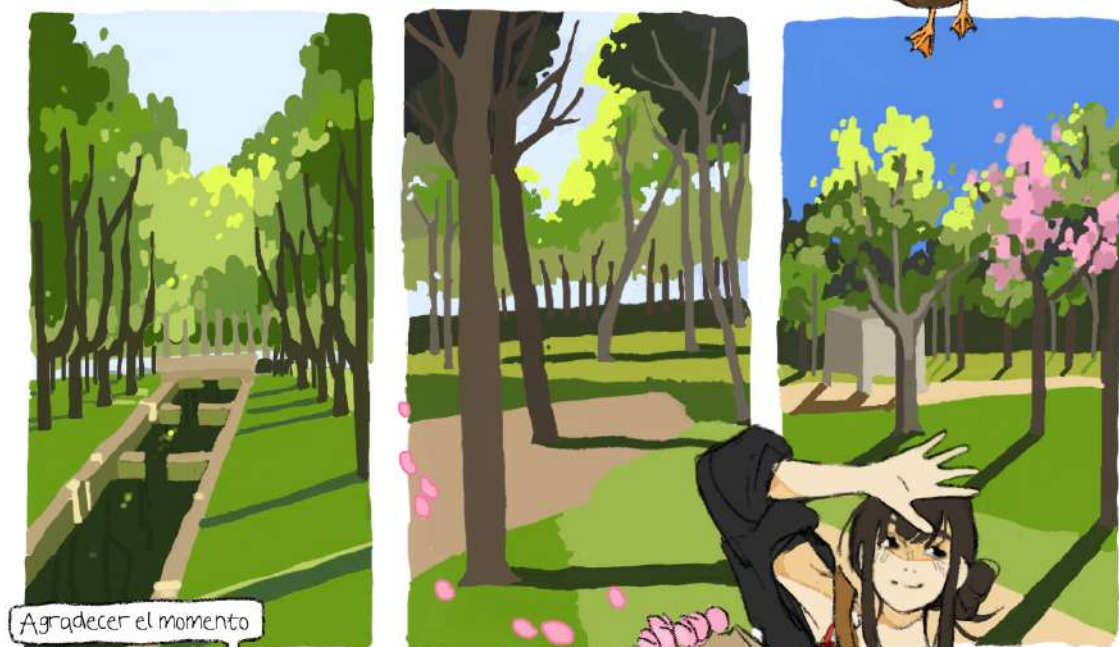
En el ámbito educativo esto es especialmente importante, porque cuando equivocarse solo sirve para señalar lo que está mal, el error se convierte en algo que genera inseguridad y frena el aprendizaje, sin embargo, cuando se concibe como un paso natural del camino, se convierte en una ocasión para profundizar y mejorar el aprendizaje. Esta idea conecta con lo que planteaba Jean Piaget, quien sostenía que aprender no consiste en memorizar información de forma mecánica, sino en reorganizar nuestras ideas cuando la realidad cuestiona lo que creíamos saber. Desde esta perspectiva, el error no representa un fracaso, sino una oportunidad muy valiosa, ya que supone el punto de partida de un aprendizaje más profundo y significativo, un momento en el que nuestras ideas se ven desafiadas, se transforman y, al hacerlo, crecen. Equivocarse, entonces, no interrumpe el aprendizaje, sino que lo pone en movimiento.

Además de Piaget, la psicóloga Carol Dweck habla, por ejemplo, de la «mentalidad de crecimiento», un concepto que hace refe-

rencia a que cuando una persona entiende que equivocarse forma parte del camino, se esfuerza más, no se rinde tan fácilmente y acaba aprendiendo mejor. Esta manera de entender el aprendizaje cambia la relación con la dificultad, porque deja de verse como una amenaza y pasa a entenderse como una oportunidad de mejora. Por eso, en el aula es tan importante crear un ambiente donde equivocarse no dé vergüenza ni miedo. Cuando el error se puede analizar, comentar y aprovechar, deja de ser un motivo de frustración y se convierte en una herramienta para avanzar e incluso crear cosas nuevas.

Aprender a mirar el error es aprender a transformarlo, tal y como sucede en *La copia*, donde lo que parecía un fallo termina abriendo un espacio nuevo, algo que nos muestra que nuestras equivocaciones pueden convertirse en el inicio de algo diferente. Quizá el verdadero aprendizaje no esté en evitar el error, sino en atreverse a atravesarlo y descubrir qué posibilidades nuevas aparecen cuando dejamos de tenerle miedo ◦

«Quizá el verdadero aprendizaje no esté en evitar el error, sino en atreverse a atravesarlo y descubrir qué posibilidades nuevas aparecen cuando dejamos de tenerle miedo.»





Awitamelon



«Creativa multidisciplinar» es el adjetivo con el que se define Awitamelon, o Pat para los amigos; una joven zaragozana graduada en diseño gráfico que experimenta constantemente con el color, y los límites de su creatividad y habilidad artística. Ha trabajado en diferentes proyectos como diseñadora gráfica, gestora cultural, directora de arte, muralista, ilustradora e incluso como Dj. Una chica que vale tanto para un roto como un descosío, vaya.

Entre algunos de los proyectos en los que ha formado parte se encuentran: la nueva señalética del tranvía de Zaragoza, Festival Cauces, VinoSonic Festival, diversos murales rurales en Aragón por la Igualdad, mural colaborativo con Festival Asalto; entre otros. Cualquier reto cultural o artístico le viene bien.

Actualmente se encuentra desarrollando un fanzine llamado «APESTA», del que todavía no ha desvelado mucha información, y en búsqueda activa de nuevos retos profesionales.

Más información en su cuenta de Instagram @awitamelon_, donde puedes seguir su trabajo.



Into The Musicals



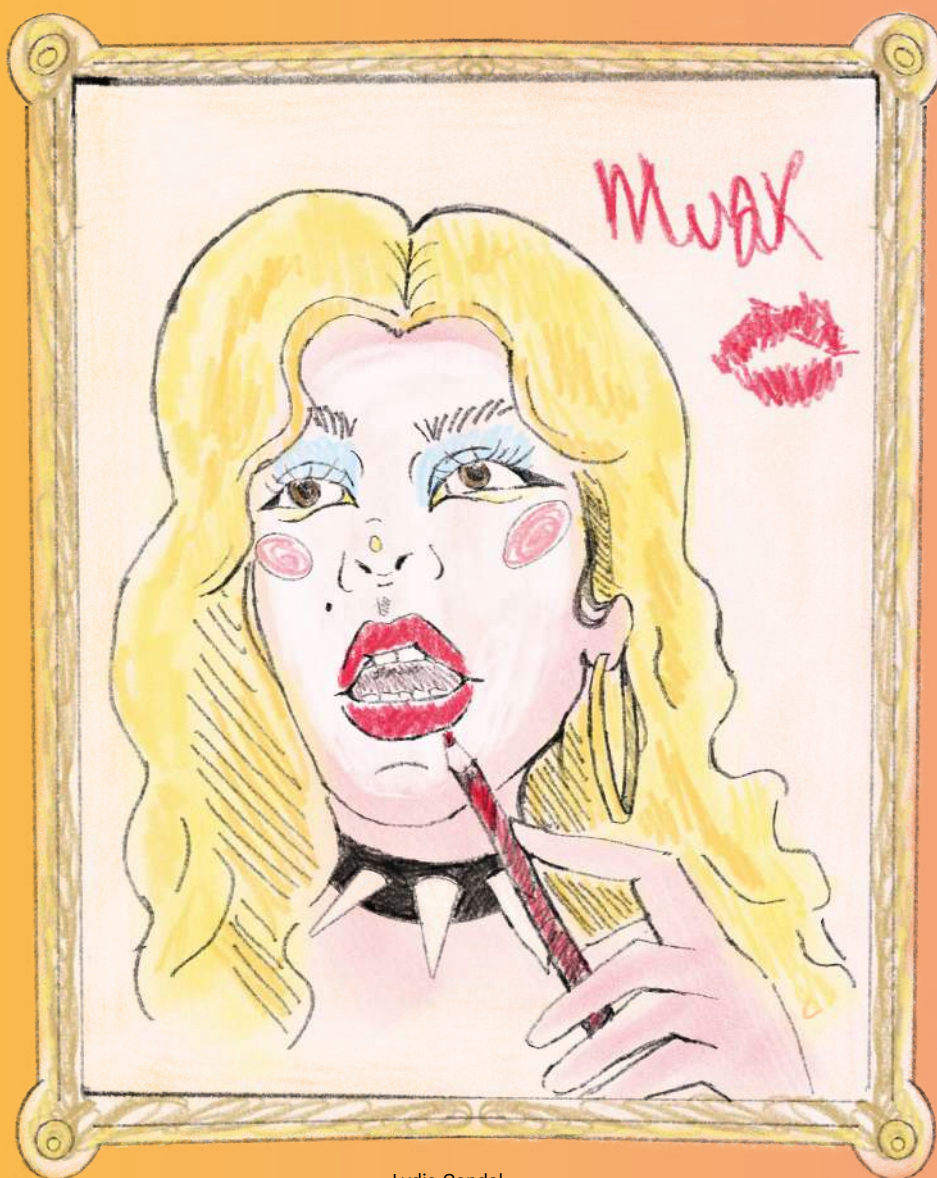
Into The Musicals es un grupo de teatro musical joven de Zaragoza con sede en «El Túnel» que este año estrena su segunda obra. El proyecto comenzó en la Facultad de Veterinaria, ya que sus creadores Guillén y Adrián estudian Ciencia y Tecnología de los Alimentos; y a él se unieron estudiantes de la facultad y amigos suyos. Al final, el grupo se amplió y actualmente cuenta con miembros de otros sitios e incluso con una tercera directora, Sara, que estudia veterinaria.

Su primera obra, «Into The Woods», se pudo desarrollar gracias a la ayuda del programa IDEAS de Zaragoza Joven, y actualmente están en proceso de convertirse en grupo residente de «El Túnel», que les proporciona apoyo técnico y píldoras formativas de varias clases.

Este año, el grupo representará una adaptación de Grease el 26 y 30 de abril, mostrando el clásico cincuentero con un toque moderno, pero siempre fiel a las canciones clásicas que todos recordamos.

LA MIRADA

**a lo que no estaba
permitido**



Lydia Candal

La belleza está en los ojos de quien la mira. ¿Quién determina que algo es bello? ¿O qué es bueno o malo? ¿O qué merece la pena y qué no?

MÍA PORTERO

Ser diferente siempre ha sido difícil en el mundo. Desde los zurdos hasta los homosexuales, desde los niños hasta algunos deportes de élite. Y quizá haga falta remontarse muy muy atrás en el tiempo. ¿Y si volvemos a Roma?

Una sociedad que se dividía entre los patricios, los ricos, los privilegiados, los más favorecidos por la sociedad, y los esclavos, los pobres que debían de someterse a su poder.

El entretenimiento en aquella época era diverso, la gente salía más a la calle que tras la pandemia, desde luego. Sin embargo, todos disfrutamos del arte y de los espectáculos deportivos. ¿Quién no ha oído hablar de los gladiadores romanos? Esclavos entrenados y tratados como auténticas estrellas del entretenimiento. Pero no eran los únicos, condenados a muerte derramaban sangre en las arenas de todo el imperio a diario.

Por otro lado, muchos pensarán que aquello era el paraíso de la homosexualidad, por series como *Roma* o libros como *La canción de Aquiles*. Permitidme sacaros del error: lo que se desarrollaba en aquellos tiempos en realidad era una relación de poder. Los amos podían hacer con los esclavos lo que quisieran, pues eran una propiedad. De hecho, dependía de quién tomara el papel activo en la relación. Era impensable que un hombre libre se dejara dominar por un esclavo o por otro hombre, directamente. Si alguien se enteraba de aquello, era condenado a torturas, al ostracismo o incluso a la propia muerte.

Y más adelante la propia Inquisición se encargó de continuar con aquel trabajo. Y no fueron las únicas víctimas que se llevó.

Si os menciono la mano de Lucifer, a lo mejor no me entendéis, pero si os hablo de los zurdos quizá os sorprenda. Han sido relacionados con la brujería y la mala suerte, fueron estigmatizados desde el inicio de los tiempos. Mirados como diferentes, en las escuelas se les obligaba a utilizar la mano derecha para las artes nobles: el uso de la espada, la escritura, la entrega de objetos. Por otro lado, la mano izquierda se usaba para los actos impuros: sonarse la nariz o limpiarse cuando iban al baño. Lo sé, asqueroso.

Brujas, chamanes, druidas... gente que estaba desterrada de los núcleos de civilización. Personas que directamente se relacionaban con Lucifer perseguidas durante siglos. A día de hoy, sabemos que ni la magia ni el demonio tenían nada que ver con lo que llevaban a cabo en sus lugares de trabajo. Eran adelantados a su tiempo, tenían un amplio conocimiento en medicina, anatomía y astrología. Lo más seguro es que salvaran más vidas de las que quitaron e injustamente los llevaron a rendir cuentas ante el altísimo.

Por suerte, algunas de ellas, pasados los siglos, recibieron algo del respeto que merecían. Aunque en un lugar tan inesperado como apartado de los asentamientos humanos. Hijos de aquellos gladiadores y esclavos que combatieron en arenas en el inicio de la civilización, nacieron los circos y los artistas ambulantes. Con ellos, viajaban adivinas de tarot entre

otros artistas como acróbatas, domadores, animales exóticos... El germen de expresiones artísticas que por años fueron contemplados con recelo.

De pronto, se podía encontrar a todos los marginados sociales en un mismo lugar y la gente los admiraba como fenómenos. Presumían de sus rarezas, aunque se los seguía tratando como gente indecente, gente que no querían tener como vecinos o amigos. Al menos para el siglo XIX, esa adivina ya no era perseguida para echarla a una hoguera y formaba parte de las fantasías de la gente de a pie. Quizá no la tomaran en serio, pero la dejaban tranquila. Hasta muchas tomaron el rango de celebridades.

Hablemos de la indecencia de esos lugares. En el fondo, no los odiaban a ellos, envidiaban su libertad, sus habilidades y formas de expresión que una sociedad mucho más rígida no hubiera permitido.

¿Por qué si no temían tanto a gente que desafiaba de tal modo la gravedad que hasta casi parecían volar?

Remontémonos un segundo al siglo XII, allí ya se desarrollaba una técnica de yoga llamada *Mallakhamb*. Con el uso de un palo de madera, los luchadores desarrollaban su fuerza y su resistencia en figuras que realizaban en el aire. Por otro lado, no muy lejos de allí, en China un siglo más tarde, el palo chino ya se desarrollaba como una forma de entrenamiento de los soldados. Fuerza, flexibilidad, reflejos y equilibrio. Un completo entrenamiento solo con un palo de madera vertical.

Poco a poco, esta disciplina se fue introduciendo en espectáculos circenses y, más tarde, el *pole dance* empezó a extenderse como una práctica exótica en Occidente. Y así como los acróbatas y los circenses estaban mal vistos, las bailarinas de *striptease* fueron las que, marginadas, comenzaron a desarrollar este arte.

Ocultas en clubs nocturnos y cabarets, ofrecían al público masculino eróticas danzas donde mostraban sus habilidades y cuerpos semidesnudos. Muchas veces sobre tacones de alturas imposibles.

Difícil pensar que un arte milenario para entrenar guerreros hubiese terminado como una práctica de vergüenza en lugares de alterne.

Y no fueron las únicas.

Quizá en el camerino de al lado, un hombre exageraba su sombra de ojos hasta el exceso, peinaba con cariño su peluca y se vestía con el vestido de lentejuelas más ostentoso que podía encontrar. Quizá no fueran descendientes de un entrenamiento de guerreros, pero eran la representación viva de una tradición que llegaba desde los tiempos antiguos.

Como no les permitían a las mujeres participar en las representaciones teatrales, los papeles femeninos los hacían hombres jóvenes a los cuales no se les había desarrollado la voz y eso no cambió hasta pasados los siglos. Se cree que las siglas de Drag corresponden a *Dressed Resampling A Girl*, debido a los papeles que desarrollaban estos actores.

«El siglo XVIII fue el gran auge de la industrialización y con ello, los trabajadores se levantaron en busca de los derechos que les correspondían. Con suerte, también influyó a la infancia, invisible hasta ese momento.»

Muchos continuaron con esta práctica como forma de burla a los roles de género. Quién diría que de esta práctica surgiría otra expresión de arte. Una que, como el circo y sus prácticas, resultaba escandalosa y se mantenía oculta en antros con espectáculos de variedades.

En otro orden de cosas, el siglo XVIII fue el gran auge de la industrialización y con ello, los trabajadores se levantaron en busca de los derechos que les corres-

«Fueron los disturbios en Stonewall los que marcaron una nueva era para toda nuestra comunidad LGBTIQ+ actual.»

pondían. Con suerte, también influyó a la infancia, invisible hasta ese momento.

Impensable que el pequeño de siete años traiga una nómina a casa, ¿verdad? Pues la infancia no existió como concepto hasta este momento. La educación estaba al alcance de los pocos privilegiados que se la podían costear. Por el contrario, eran una fuente más de ingresos, pues era una boca más que alimentar en la familia. Cualquiera recuerda a los niños en películas o series gritando: «¡Extra! ¡Extra!» mientras repartían periódicos y cuartillas a cambio de unas monedas. Esa era una de las pocas formas para ganarse el sustento. También en las fábricas como sus padres o de deshollinadores, pues con su minúsculo tamaño tenían mayor facilidad para colarse por los conductos de las chimeneas.

Había trabajos destinados a estas pobres criaturas. Fue en este momento cuando decidieron plantarle cara a sus patrones. Se comenzó con la reducción de horas de su trabajo y la exigencia de la escolarización. Los niños ya no eran *pequeños adultos*, sino que la infancia empezó a adquirir su sentido gracias a los filósofos Locke y Rousseau.

Y así fue cómo los niños comenzaron a ser niños, comenzaron a darle a la infancia la importancia que se merecía. Que descubran el mundo poco a poco y no con la mentalidad de que son adultos que no saben hacer nada, sino que necesitan tiempo para comprenderlo todo, para construirse como seres humanos.

Pero donde unos triunfaban, otros sufrían, y en el siglo XX, quizá los niños tuvieran la suerte de poder ser niños, pero los homosexuales continuaron sufriendo a manos de la humanidad. Se hablaba de anomalías,

se buscaban técnicas de conversión. Con el estallido de la II Guerra Mundial, en la Alemania nazi, fueron tratados de enfermos, perseguidos y marcados con el emblemático triángulo invertido de color rosa.

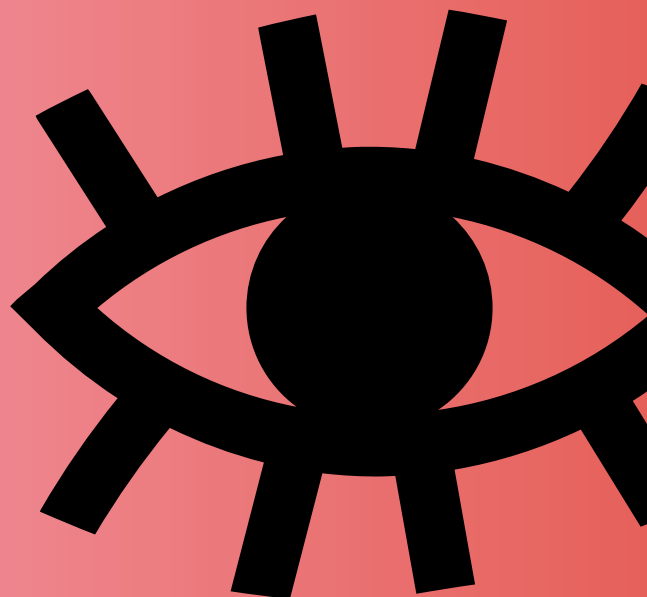
Si el amor es considerado una enfermedad, todos somos culpables.

En este saco también padecieron nuestros valientes artistas de un drag primigenio.

Tras el nazismo, la visión del mundo puso el foco en otro punto: el amor. Y no solo eso, fueron los disturbios en Stonewall los que marcaron una nueva era para toda nuestra comunidad LGBTIQ+ actual. Como respuesta a las hostilidades de la policía, un grupo capitaneado por transexuales se plantaron ante los tratos injustos de la policía. No provocaban conflictos, solo desarrollaban su forma de vida y su arte en lugares donde se les permitía.

Más tarde, grupos de lesbianas, gays y bisexuales se unieron a su causa, pues también era su lucha.

A partir de este momento, la percepción del mundo empezó a cambiar muy poco a poco. Pero la gran diferencia era que ahora ellos tenían aliados y les dejó el resquicio de esperanza para seguir adelante. Así fue como el mundo comenzó a darles los derechos humanos que merecían. Reconoció el contraer



«Aunque hay mucho trabajo por hacer todavía a nivel global, ahora las personas homosexuales no son perseguidas de muerte y cada vez en más países se extienden sus derechos y tienen representación en películas, series y libros.»

matrimonio con alguien del mismo sexo, cambiar un nombre por el que no te sentías reconocido, así como el sexo con el que no naciste. Se permitieron, con mucha lucha por la discriminación, las operaciones de transición. Ya no era una enfermedad.

Y el *drag* ahora es un arte emergente. Todavía hay precariedad en los pagos recibidos por estas artistas, pero las que tienen oportunidad de destacar lo hacen por salir más allá del mundo de la noche: actuaciones, podcast para niños o representaciones en museos.

Así como el *pole dance* ya no es tanto un deporte de *strippers*, aunque en recuerdo todavía existan categorías desarrolladas sobre los exóticos tacones. Tan parecida a la danza contemporánea, con figuras que recuerdan al patinaje o al ballet, es un deporte de élite que está cerca de convertirse en categoría olímpica. Donde la fuerza, la flexibilidad y la destreza son clave para una buena ejecución.

Por suerte, hoy en día los zurdos solo son algo inusual, no estigmatizado como en los tiempos pasados. Y hasta la juventud lo percibe con cierta admiración y curiosidad.

Aunque hay mucho trabajo por hacer todavía a nivel global, ahora las personas homosexuales no son perseguidas de muerte y cada vez en más países se extienden sus derechos y tienen representación en películas, series y libros. Se nos derrite el corazón con *Heartstopper*, las respiramos en *The Last of Us* o los sufrimos en *Dos chicos besándose*. Que, por cierto, este último libro está basado en cómo dos chicos rompieron el récord Guinness al beso más largo de la historia en 2010. Años más tarde lo batió una pareja diferente, pero no dejó de ser un hito histórico en su momento.

Llegará el día en el que dejemos de ver en las noticias a niñas demasiado jóvenes para ser madres obligadas

a casarse con hombres mucho mayores que ellas. Donde el acceso a la educación sea algo más que un privilegio para muchos. Seguiremos peleando para que todos los niños puedan vivir una infancia feliz, que se les permita ser niños.

Llegará el día en el que, cuando un niño vea a una persona haciendo Drag y diga: «¡Yo también quiero hacer eso!», no se le juzgue y se proclame artista como otros muchos antes que él. En el que reciban la paga digna que se merecen y el reconocimiento de todo el trabajo y mimo que ponen sobre sus personajes, mucho más allá de celebridades televisivas.

Llegará el día en el que las bailarinas de *pole* no tengan que justificar sus vestimentas cortas o se las vea solo como objetos de deseo. Contemplantos los moratones sobre su piel y los verán solo como pruebas de lo que su cuerpo es capaz de hacer, besos de su disciplina y su fuerza.

¿Acaso la belleza no está en los ojos de quien la mira?



«Cuando una persona ciega se mete en un campo da gusto verle porque se mueve con total libertad.»

Sandra Egido

Cuando la vista no es la responsable de captar el mundo, cambia la mirada. Una nueva manera de ver a través de otros sentidos entra en la ecuación. Y Sandra Egido, la jugadora más joven de Goalball en Aragón, ha sabido hacerlo bien.

El Goalball, uno de los deportes paralímpicos más populares, nació en 1946 después de la segunda Guerra Mundial como terapia para los soldados que quedaron ciegos. Su fama se expandió por todo el globo y, 80 años después, en España hay 165 jugadores de Goalball en la Federación Española de deportes para Ciegos (FEDC), que disputan en primera y segunda división los partidos de 20 minutos.

Y entre todos está Sandra, una estudiante de segundo de bachillerato zaragozana. Un tumor benigno en el nervio óptico anuló su visión de manera casi completa cuando tenía 12 años. Ahora, con tan solo 17 años, es la capitana del equipo femenino de Aragón en primera división de Goalball y juega con la selección española.

La deportista del brazalete tiene las metas muy claras: quiere estudiar magisterio y seguir trayendo títulos a casa.

Su sueño: las olimpiadas.

**Entrevista por
ELENA DE LA HERA**

¿En qué consiste el Goalball para la gente que no lo conozca?

Es el único deporte que se ha hecho específicamente pensando en las personas ciegas, a diferencia de otros deportes que pueden tener adaptaciones. Consiste en tirar a la portería de 9 metros del equipo contrario una pelota con cascabel para marcar gol y parar los tiros del contrario. Todos pueden tirar, todos pueden parar. Se juega tres contra tres, aunque puede haber más jugadores en el banquillo.

Hay tres posiciones que son lateral izquierdo, lateral derecho y central, de lo que juego yo, que

«Lo que mejor se me da creo que es parar, aunque estoy empezando a tirar, pero cuesta más porque la pelota pesa más de un kilo.»

suele dirigir al equipo y avisar de donde está la pelota. La peculiaridad es que llevamos todos antifaces para que nadie vea nada y se iguale la situación.

¿Cómo comenzaste a jugar?

Yo antes hacía baloncesto, así que buscaba un deporte de equipo. Con 14 probé Goalball en las jornadas deportivas de la ONCE en Tarragona y me picó el gusanillo. Después jugué el torneo FEDE en Madrid con la selección absoluta y de ahí al europeo en Turquía, donde fui la única chica.

¿Qué es lo que se te hace a ti más difícil y qué se te da mejor?

Lo que mejor se me da creo que es parar, aunque estoy empezando a tirar, pero cuesta más porque la pelota pesa más de un kilo.

La orientación es lo más difícil. Al principio ponerte el antifaz te desorienta muchísimo. Y claro, empiezas a escuchar un cascabel y realmente no sabes muy bien dónde está.

Por eso el campo está marcado con unas líneas táctiles porque, como no vemos, nos tenemos que guiar de alguna forma, así como

con el cascabel de la pelota. Las marcas de los laterales están a metro y medio de la portería y a tres las del central. Como referencias principales tenemos el larguero de la portería que nos llega por el hombro y palos en los laterales.

¿Cuánto te afecta el ruido que pueda haber en la cancha?

Afecta mucho, porque es un juego que necesita silencio para oír el cascabel, y si hay mucho ruido en la pista desconcentra. Incluso la grada debe esperar a que el árbitro haga los pitidos de que ha sido gol para celebrar. Hay que tenerlo en cuenta, porque este verano tuve el torneo European Parayouth en Estambul, y pusieron nuestro polideportivo pared con pared con el baloncesto de silla.

¿Por encima de todo, con qué te quedas de este deporte?

Con el compañerismo. Mis compañeras y yo tenemos diferentes edades y hay muy buen rollo. También la confianza que desarrollamos, cuando una persona ciega se mete en un campo da gusto verle porque se mueve con total libertad.

¿Cuál es tu mejor recuerdo de este deporte?

Cuando jugamos en Madrid contra Estados Unidos, íbamos empate y yo estaba en el banquillo. Necesitábamos ganar o empatar para quedar terceros, así que Paco Monreal, el entrenador, me sacó al final y metí dos goles. Nos clasificamos terceras. También recuerdo con cariño el europeo en Finlandia.

¿Qué le dirías a un joven ciego que está pensando en iniciarse en este deporte?

Que se animen sin miedo. Van a mejorar físicamente, en orientación y en compañerismo. Y a los compañeros de su clase les diría que se interesen y les ayuden si les ven perdidos, los pequeños detalles como saludar por la calle pueden marcar la diferencia ◦

**Vemos más que nunca
y, sin embargo,**

CADA VEZ

MIRAMOS

MENOS

**Ya no mantenemos la mirada, más bien resbala y se
desliza sobre superficies luminosas que no piden
detalle, solo velocidad.**

MARÍA ARANDA



Lydia Candal

Pantallas encendidas continuamente. *Scroll* infinito. Contenido ininterrumpido. Un gesto mínimo del pulgar para visualizar en redes sociales textos, imágenes y vídeos. Uno tras otro y sin pausa, porque la interfaz está diseñada para explorar sin fin y para mostrarnos más.

Uno tras otro y sin pausa, porque la interfaz está diseñada para explorar sin fin y para mostrarnos más. Siempre hay otro estímulo esperando debajo. Constantemente expuestos a más estímulos que absorber. Todo para maximizar nuestro tiempo de permanencia. Rostros, paisajes, cuerpos, frases, noticias, publicidad, opiniones, deporte, belleza y ruido visual, porque, a fin de cuentas, eso es: ruido. Si no, ¿qué es lo que miramos realmente? Nada: información que simplemente nos engancha, y que hace que veamos, pero no miremos.

Tal vez la saturación visual no tenga que ver con que vemos demasiado, sino con la velocidad y la superficialidad con la que lo hacemos. Miramos cada vez menos y cada

vez más rápido. Ver ocurre aunque no lo decidamos y basta con tener los ojos abiertos. Ver encaja perfectamente en el desplazamiento constante del pulgar, ya que no requiere tiempo. Mirar, en cambio, sí. Mirar requiere intención y exige quedarse, detenerse, enfocar, sostener la atención de manera voluntaria y consciente. Exige que algo nos importe lo suficiente como para sostenerlo unos segundos más y, justamente, en el *scroll* infinito, solo importa el primero: vemos mucho y miramos poco.

Así que sí, consumimos imágenes y todo tipo de información en masa, tragándola sin masticala. Nuestros ojos ya no se detienen, porque no hay tiempo para procesar. Vemos sin tan siquiera digerir y miramos sin retener.

«¿Somos conscientes de que estamos dejando que los algoritmos y la inmediatez distorsionen nuestra realidad?»

¿Y para qué? El exceso de imágenes nos produce una ilusión de conocimiento. Creemos haber visto mucho porque hemos visto demasiado. Pero la acumulación no es profundidad, es simplemente saturación. Y no solo eso. Deslizamos tanto que dejamos de elegir lo que vemos, y lo que se repite nos termina pareciendo relevante. Acabamos llegando a un punto en el que lo familiar nos tranquiliza y lo constante nos convence, porque cuanto más vemos algo, más probable es que nos guste a pesar de que no sea necesariamente ni bueno ni cierto. Lo aceptamos, aunque no lo hayamos elegido del todo, porque la repetición nos crea esa afinidad y consecuentemente esa credibilidad y, en definitiva, la exposición prolongada nos construye preferencias, no porque lo hayamos considerado conscientemente sino porque lo hemos visto demasiadas veces. En redes no siempre gana lo mejor. Gana lo que más aparece. Lo que más golpea. Lo que ocupa más pantalla. Nuestra mirada se acostumbra, y cuando algo se vuelve habitual, deja de parecernos extraño. Incluso

deja de parecernos cuestionable y lo aceptamos olvidando por qué. ¿Estamos perdiendo entonces la capacidad de mirar con atención? ¿La de analizar, evaluar y cuestionar la información y la realidad, antes de aceptarla simplemente porque sí? ¿Podemos por fin admitir que nos conformamos y caemos sistemáticamente en los sesgos de las redes sociales? ¿Somos conscientes de que estamos dejando que los algoritmos y la inmediatez distorsionen nuestra realidad?

Esta cocaína conductual que es nada más ni nada menos que el scroll infinito de las redes sociales, y definida así de hecho por el mismo creador, crea una saturación visual que no solo cansa los ojos, sino también el criterio, porque cuando todo compite por nuestra atención al mismo tiempo, nosotros dejamos de procesar. La intensidad constante nos termina anestesiando y nada nos sorprende del todo. Nada nos impacta demasiado. Nada permanece, porque en ese flujo ininterrumpido, nuestra mirada no puede profundizar en todo, así que aprende a no profundizar en nada.

Con el tiempo nosotros nos estamos acostumbrando a esta rapidez, y nuestros ojos a lo inmediato, a lo breve, y lo que requiere tiempo y trabajo mental nos empieza a

aburrir y a desagradar: un texto largo nos cuesta; una imagen nos aburre; una escena sin estímulo nos resulta vacía; un vídeo largo nos cansa. Así pues, mirar demasiado nos ha hecho volvernos impacientes.

¿Y qué pasa si ampliamos el campo de visión? El problema no termina en la pantalla. Sí, empieza ahí, pero en realidad va más allá. Porque la forma en la que miras también acaba modelando la forma en la que entiendes el mundo. Cuando te acostumbras a que todo pase deprisa, empiezas a esperar lo mismo de todo lo que te rodea en la realidad, fuera de las redes. Esperas inmediatez. Esperas que te impacte. Que te estimule constantemente. Y si no, si no brilla, si no te invade, si no te impone en segundos, pierde atractivo e interés. Y así, poco a poco, no solo cambia la mirada. Cambia también el umbral de lo que toleras, y la paciencia se acorta. La atención se fragmenta. El criterio se vuelve irreflexivo.

No se trata únicamente de imágenes, de vídeos y de ese largo etcétera. Se trata de cómo procesas todo lo que te rodea. De cómo decides qué merece contemplarse y qué no. De cuánto espacio le das a lo que no compite por imponerse. Porque al final, la saturación no es solo visual. Es una forma de relación con todo lo demás. Y cuando todo se vuelve estímulo, lo verdaderamente significativo necesita algo que escasea: profundidad. Y sin profundidad, la experiencia se vuelve ligera y sin peso en una época en la que vemos más que nunca y, sin embargo, cada vez miramos menos ▫

Ojos que no ven, algoritmo que te miente:



Isabel Serrano

Un día, hace bastantes años, me explicaron que mi mirada era mía y que mirar formaba parte de mi libertad. Mirar significaba elegir, decidir y entender. Mirar era mi decisión, era mi intimidad. Ahora, me he dado cuenta de que mirar es otra cosa.

SARA MARCO

A todos nos encanta pensar que miramos el mundo con criterio propio, que somos dueños de nuestro imaginario. Pero siento recordarte que la mayor parte del tiempo no eliges mirar, simplemente sigues mirando. La pantalla nunca se acaba, siempre hay algo más importante que aparece justo antes de que apartes los ojos.

El mundo que ves no es tal como de verdad es, sino tal como encaja con lo que ya crees. Los sistemas que ordenan lo que aparece en nuestra pantalla aprenden rápido: si algo confirma nuestras ideas, nos lo enseñan más; si nos las cuestiona, desaparecen. Así, poco a poco, dejamos de mirar para entender y empezamos a mirar para tener razón.

Sin darnos cuenta, la mirada ya no es una herramienta para descubrir la realidad, sino un espejo que nos devuelve versiones cada vez más estrechas de ella.

TU CEREBRO NO ESTÁ DISEÑADO PARA ESTE BOMBARDEO

Hay un problema de base que no solemos tener en cuenta: el cerebro humano no evolucionó para

gestionar 15 tragedias mundiales y 4 teorías de la conspiración antes de las 10 de la mañana. La psicología cognitiva lleva décadas advirtiéndolo de que, cuando la información supera nuestra capacidad de procesarla, no pensamos mejor: simplificamos, filtramos y recurrimos a atajos mentales para poder seguir funcionando.

También describe cómo los entornos digitales explotan ese límite cognitivo mediante ciclos de estímulo constante, generando fatiga informativa y consumo fragmentado: un sistema que incentiva el contenido rápido y emocional frente a una reflexión profunda.

En esos momentos, distinguir información de ruido es una tarea abismal. Herbert Simon, premio Nobel de Economía, explicó: «Una riqueza de información, crea una pobreza de atención». Porque cuando estamos saturados no buscamos la verdad, buscamos descanso mental; y no hay nada más descansado que tener razón.

La consecuencia directa pasa por descartar el análisis y empezar a reaccionar. Un estudio del Massachusetts Institute of Technology (MIT), publicado en la revista Science, demostró que las

informaciones falsas se difunden hasta seis veces más rápido que las verdaderas. No porque haya una conspiración perfectamente coordinada, sino porque lo falso es más sorprendente, más emocional y más fácil de entender sin matices.

CUANDO EL ALGORITMO DECIDE QUIÉN ES EL «OTRO»

Las plataformas han sabido rápido que mostrarte contenido afín te mantiene cómodo, y que enseñarte algo que te enfada te mantiene aún más tiempo conectado. El resultado es una realidad digital creada para que estés permanentemente irritado, respondiendo, corrigiendo al «otro».

Esa sobreexposición constante no nos acerca a la complejidad social: nos desconecta de ella, porque cuando todo es urgente, nada importa del todo. El CIS apunta un aumento significativo de la llamada polarización afectiva: ya no solo discrepamos en ideas, sino que el rechazo emocional hacia quienes las sostienen ha crecido exponencialmente.

La investigación académica señala que esto es un fenómeno que deteriora la cooperación social, la confianza institucional y el funcionamiento democrático; porque no discutimos sobre políticas públicas, discutimos sobre identidades.

Además, la percepción de que la sociedad está polarizada aumenta la propia polarización individual: cuanto más creemos que vivimos en bandos irreconciliables, más actuamos como si fuera verdad.

Creemos que el otro es un enemigo, nos comportamos como si lo fuera y confirmamos la sospecha inicial.

Y esto tiene una consecuencia silenciosa: mientras discutimos con versiones simplificadas del adversario en la pantalla, dejamos de mirar a las personas reales que tenemos delante. La calle desaparece como espacio de encuentro y se sustituye por un escenario digital diseñado para amplificar diferencias y reducir matices.

EL ALGORITMO QUE SUSURRA AL ODIOS: LA «ALT-RIGHT» Y EL NEGOCIO DE LA FURIA

La polarización no es solo una consecuencia cultural o política del ecosistema digital, sino un modelo de negocio. El algoritmo no premia la verdad, premia la interacción, y pocas cosas generan más interacción que el odio.

Si la polarización fuera un deporte olímpico, la ultraderecha tendría el monopolio de las medallas de oro. Es sencillo, su modelo de supervivencia depende de que tú no mires al de enfrente como a un vecino, sino como a una amenaza existencial. Porque si el otro es un ciudadano con el que convives, el conflicto se desinfla; pero si se presenta como alguien que pone en riesgo tu identidad, la reacción emocional está garantizada.

Para que este mecanismo funcione, el mundo tiene que simplificarse en una mirada binaria: «nosotros» contra «ellos», una teoría filosófica que ya introdujo Hegel en el siglo XVIII. Los «puros» frente a «los de fuera»,

sin zonas grises, sin complejidad, sin contexto. El mensaje no busca explicar la realidad, sino provocar una respuesta visceral que el algoritmo recompense.

RECUPERA TU MIRADA

Recuperar la mirada no significa desconectarse del mundo, sino dejar de mirarlo en automático.

Elegir qué lees, qué compartes y qué ignoras es una forma de volver a tener el control sobre tu propia atención.

Duda de todo—incluso de este artículo— pero sobre todo duda de lo que te dé la razón demasiado rápido ◦

Manual para pillar a los trolls: cómo entender que te están manipulando

Si al leer algo reconoces estas tácticas, probablemente no estás ante información. Estás ante ingeniería emocional.

Rage-farming (cultivar odio): Contenido diseñado para enfadarte. El autor no quiere convencerte; quiere que le insultes para que el algoritmo diga: "¡Hala, cuánta interacción!" y le haga ganar dinero.

Cámara de eco: Ese lugar donde todo el mundo opina como tú, los tuyos siempre tienen razón y «los otros» parecen cada vez más absurdos.

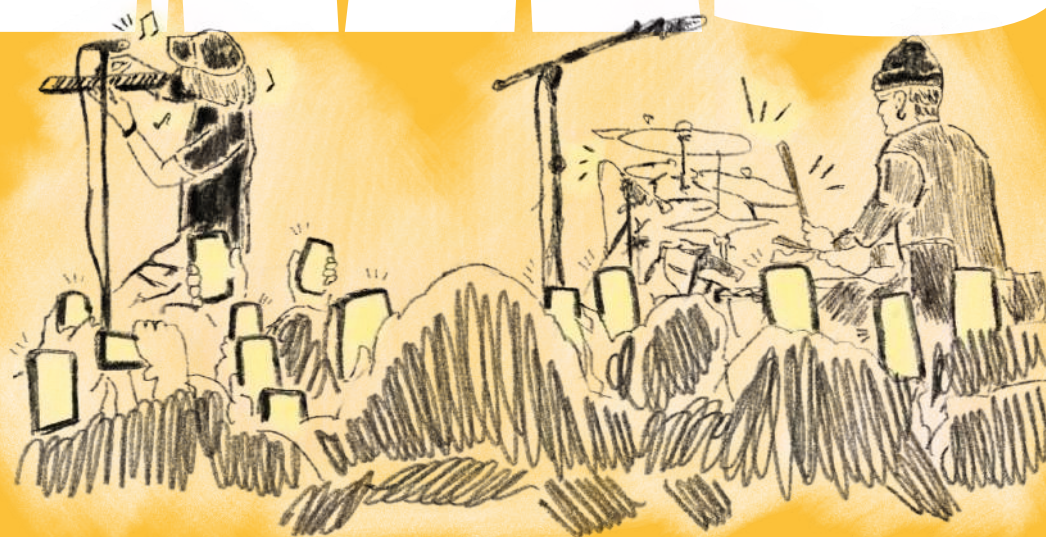
Whataboutism (el «y tú más»): Sirve para no responder a nada mientras parece que se está diciendo algo. Si la respuesta empieza por "¿Y qué hay de...?", es una cortina de humo.

Cherry-picking (recoger sólo las cerezas bonitas): Elegir un dato aislado que encaje con tu idea e ignorar los otros cien que la contradicen.

Gish Gallop (ametralladora de argumentos): Lanzar tal cantidad de datos y medias verdades seguidas que desmentirlas lleva más tiempo que decirlas.

Disfrutar menos para mostrar

MÁS



Lydia Candal

¿Acaso cuenta un momento si no se comparte? ¿Lo vivimos de verdad si no lo publicamos?

MARÍA ARANDA

Vivir y disfrutar parecen ya no bastar. Hay que enseñarlo. Subirlo. Compararlo y dejar constancia. Como si la experiencia necesitara pruebas. Como si el recuerdo personal no nos bastara o como si estar ahí no fuera del todo real sin una imagen que lo confirme.

¿Nos parecen insuficientes los momentos tal y como llegan? ¿Por qué? Antes de que terminen de callarnos, los detenemos. Los enmarcamos. Los pulimos. Los prepa-

ramos. No para recordarlos, sino para exhibirlos. El gesto es rápido, aprendido y casi invisible. Nuestra mano va hacia el bolsillo sin que medie una decisión consciente. La pantalla se enciende. La realidad se aplana. El instante, todavía tibio, ya está siendo reducido a imagen o vídeo y el momento que antes parecía no estar completo, ahora lo está.

Al principio, registrar era una forma de cuidado. Una manera de conservar que se volvió costum-



bre y más tarde necesidad. Una necesidad superflua de encuadrar antes de mirar. De fotografiar antes de tocar. O de comprobar cómo se verá antes de sentir y disfrutar.

Un plato que apenas llega a la mesa. La conversación se interrumpe. El hambre espera y el vapor se disipa. Frío, sin que nadie lo haya probado, pero eso sí, perfectamente dispuesto y encuadrado desde el ángulo más impecable.

Unas velas en una tarta de cumpleaños. El sentimiento de soplarlas se desvanece porque nadie estaba grabando. Se repite intentando que todo parezca lo más real posible, pero la auténtica emoción no se reconstruye, a pesar de que la espontaneidad aprenda a obedecer.

Un abrazo ya ilusorio que aguanta más de lo que hubiera durado por culpa de esa mano que sujeta el móvil. Unas risas que se sostienen artificialmente, congeladas unos segundos más, para que queden archivadas. Y este es el momento en el que nos transportamos de alguna manera al después, porque el presente queda suspendido y se acaba difuminando cuando el futuro irrumpe, quizás antes de tiempo. Sin darnos cuenta, dejamos de estar plenamente en el aquí y el ahora se desdibuja. ¿Acaso capturar el momento para redes sociales compite con sentirlo en tiempo real? Seguramente.

Todo esto lo vivimos como algo natural y, sobre todo, habitual. Basta con observar ciertas escenas ya familiares, repetidas

hasta hacerse previsibles. La siguiente, con una precisión casi coreográfica. Las luces se apagan, el primer acorde suena y, antes de que el cuerpo tenga tiempo de reaccionar, decenas de pantallas, por no decir cientos en según qué contextos, se elevan al mismo tiempo. No para iluminar, sino para interponerse. El concierto empieza, pero no lo miramos directamente. El público lo mira a través del móvil antes que con los sentidos. Brazos en alto, no para tocar el sonido, sino para sostener la prueba.

Viajar ya no es desplazarse y descubrir nuevas realidades.

Viajar es llegar al lugar exacto desde el que otros ya miraron, ver algo que ya conocemos y reproducir la imagen o la prueba de que hemos estado. Ciudades recorridas con prisa, como si el tiempo solo importara en función de lo que puede capturarse. Paisajes observados lo justo para saber que ya pueden ser olvidados, porque el viaje no termina cuando uno vuelve, sino cuando uno publica, cuando la experiencia empieza a medirse en «me gusta» y no en sensaciones.

No creo que la cuestión resida en que no confiamos en la memoria, sino que ya no la consideramos suficiente. Recordar sin imagen parece un ejercicio débil, impreciso, poco fiable. Como si sentir no bastara. Como si experimentar necesitase un respaldo de algo externo, visible, compartible. Como si disfrutar menos fuese el precio a pagar para mostrar más.

Y a fin de cuentas, ¿qué es más especial: acumular imágenes nítidas

de momentos borrosos o aceptar que algunos recuerdos valen más por haberse vivido que por haberse guardado? Lo que desde luego está claro es que la vida no debería organizarse en función de su potencial de mostrarse. Tampoco debería haber momentos que pareciesen no merecer atención porque no son publicables. Ni otros que se estirasen, se forzasen, o incluso se fabricasen, porque sí lo son.

Una parte del presente vive, sí, pero otra observa, analiza y anticipa la mirada ajena. Así que, de algún modo, no compartimos después, sino durante. Mientras ese momento ocurre, mientras aún está sucediendo. Así que, ¿el momento nace ya con la exigencia de ser visto? ¿De no quedarse solo con quien lo vive? Porque según cómo, lo no compartido parece incompleto o insuficiente, incluso dudoso.

Esta es una manera de comportarnos que se ha vuelto habitual. ¿Acaso hemos reparado en ello? Mirar antes de sentir. Registrar antes de vivir. Enseñar antes de recordar. Quizá no se trate de dejar de compartir. Quizá baste con observar qué se desplaza cuando todo se convierte en imagen. Qué se enfría mientras se encuadra. Qué se pierde sin hacer ruido.

Porque mientras la pantalla se enciende, el instante ya ha empezado a irse.



LA MIRADA VERDE:

aprender a ver lo que siempre ha estado ahí

Hay quien dice que el cambio empieza cuando aprendemos a mirar distinto. Quizá por eso, hablar hoy de medioambiente no consiste solo en reciclar más o usar menos plástico, sino en ponerse unas «gafas verdes» capaces de revelar todo aquello que normalmente pasa desapercibido.

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

La sostenibilidad no es un tema aislado: está presente en cómo nos movemos, en lo que respiramos, en los espacios que habitamos, en cómo nos relacionamos y en las decisiones que tomamos cada día. La cuestión es sencilla y compleja al mismo tiempo: ¿qué ocurre cuando empezamos a mirar el mundo desde esa perspectiva ambiental?

 Una de las primeras sorpresas aparece al dirigir la mirada hacia la propia ciudad. Lejos de ser un

paisaje gris y uniforme, el entorno urbano esconde biodiversidad en lugares inesperados. Basta con agacharse para descubrir pequeñas plantas que crecen entre las baldosas, observar los árboles de un alcorque o detenerse a escuchar el sonido de los vencejos que anidan en las grietas de los edificios. En primavera, los insectos reaparecen en parques y riberas, recordándonos que incluso el asfalto comparte espacio con la vida. Mirar así también implica reconocer que la infraestructura

verde —parques, jardines, ríos o zonas arboladas— no solo aporta belleza: crea sombra, mejora la salud mental, nos ayuda a socializar, actúa como refugio climático y eleva la calidad de vida. Y entonces surge otra pregunta: si aprendemos a verla, ¿podemos también contribuir a cuidarla?

 Esa misma mirada permite detectar lo que no siempre es visible a simple vista, como el cambio climático en la ciudad. El calor extremo no tiene forma, pero se

siente en las calles sin sombra y en los barrios con menos vegetación. Las llamadas «islas de calor urbano» muestran cómo el diseño de nuestras calles afecta directamente a la salud y al bienestar. Algunas herramientas digitales ya permiten consultar visores de sombras o mapas térmicos que revelan qué zonas son más vulnerables. También aparece otra realidad menos comentada: la pobreza energética. Personas que pasan frío en invierno o sufren temperaturas extremas en verano porque sus viviendas no están adaptadas. Mirar desde una perspectiva ambiental implica también ver a quienes suelen quedar fuera del foco y pensar en soluciones como refugios climáticos accesibles para todos.

La juventud aporta una mirada propia a estos desafíos. Mientras generaciones anteriores crecieron con otras prioridades, muchas personas jóvenes han integrado el discurso ambiental como parte de su identidad. Les interesa la movilidad sostenible, la moda circular o la alimentación responsable, pero también buscan espacios reales donde participar. No se trata solo de heredar preocupaciones, sino de reinterpretarlas. ¿Miramos igual que quienes nos precedieron? Probablemente no. Las generaciones más jóvenes combinan urgencia climática con creatividad digital y nuevas formas de activismo.

Hablar de sostenibilidad también significa hablar de equidad ambiental. No todos los barrios tienen los mismos árboles, ni el mismo aire, ni el mismo acceso a espacios verdes. Algunos cuentan con menos servicios, más ruido o

mayor contaminación. La mirada verde revela estas desigualdades y recuerda que cuidar el planeta también es una cuestión de justicia social. Porque la sostenibilidad no puede quedarse en un discurso bonito si no mejora la vida cotidiana de quienes más lo necesitan.

Mirar de otra manera implica, además, cuestionar el clásico «siempre se ha hecho así». ¿Por qué los coches ocupan tanto espacio en la vía pública? ¿Por qué asumimos el ruido constante del tráfico o la acumulación de residuos alrededor de los contenedores como algo inevitable? La mirada ambiental invita a imaginar alternativas: calles más habitables, transporte público eficiente, espacios pensados para las personas y no solo para los vehículos. No se trata de prohibir, sino de repensar.

Y, quizá lo más importante, esta mirada no tiene por qué ser individual. Cuando la ciudad observa y actúa en colectivo, surgen huer-
tos urbanos, proyectos de ciencia

«Mientras generaciones anteriores crecieron con otras prioridades, muchas personas jóvenes han integrado el discurso ambiental como parte de su identidad.»

ciudadana o asociaciones vecinales que transforman el entorno. Mirar de forma conjunta cambia la forma en que cuidamos lo común, porque convierte la preocupación ambiental en acción compartida. Porque cuando cambiamos la mirada, cambia también la manera en que habitamos el mundo ◦



La letra *pequeña* *tu mejor aliada*

Seguro que te ha pasado más de una vez. Estás en el súper con el carrito y, de repente, algo llama tu atención desde lo lejos, un envase con letras enormes que promete «0% azúcar», «light» o «sin grasa».

GJBM

Lo coges casi sin pensarlo, ya que piensas que estás siendo «fit» y te sientes bien. Pero... ¿y si te dijera que esas etiquetas no siempre cuentan toda la historia?

LAS PALABRAS QUE NO DICEN LO QUE PARECEN

Esos reclamos que ves en la parte delantera de los envases no están puestos por azar. Son estrategias de marketing diseñadas para captar tu atención en segundos. Y sí, tienen que cumplir con una normativa, pero esta tiene sus lagunas.

El caso del «light» es el más clásico. Para poder usar esa palabra, un producto solo tiene que reducir un

30% de algún nutriente respecto a su versión original. Por ello, muchas marcas le quitan grasa al producto, pero le añaden azúcar, edulcorantes artificiales o almidones para compensar el sabor. ¿El resultado? Técnicamente es light, pero nutricionalmente... igual o peor.

Con el «0% azúcar» o «sin grasa» pasa algo parecido, pero más sutil. La ley permite que un producto con esa etiqueta contenga hasta 0,5 gramos de ese nutriente por cada 100 gramos. Parece poco, ¿no? Pero si te comes una tableta entera o una bolsa completa, esos gramos se van sumando sin que te enteres.

Luego está la trampa más discreta de todas, «sin azúcar» no equivale a «sin calorías» ni a «sin carbohidratos». Muchos productos cambian el término azúcar por maltodextrina, dextrina o concentrados de fruta cuyo efecto en tu cuerpo es el mismo, suben la glucosa en sangre. Diferente nombre, mismo resultado.

CÓMO LEER LO QUE NO QUIEREN QUE LEAS

La buena noticia es que tienes el poder de no dejarte engañar (spoiler, es más fácil de lo que crees). Solo tienes que saber dónde mirar: dale la vuelta al envase y mira la tabla nutricional.

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

1. LEE LA LISTA DE INGREDIENTES DE PRINCIPIO A FIN

Los ingredientes aparecen ordenados de mayor a menor cantidad. El primero de la lista es el que más abunda en el producto. Si ese primer ingrediente es azúcar, ya tienes la respuesta que necesitas.

2. COMPARA SIEMPRE POR CADA 100 GRAMOS

No es un truco de nutricionistas: es la ley. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) lo establece con claridad: "Para que los consumidores puedan comparar alimentos, el etiquetado debe incluir esta información por 100 gramos o 100 mililitros." El motivo es sencillo: las marcas no están obligadas a usar el mismo tamaño de porción, así que si no lo corriges tú, las cifras son imposibles de comparar.

3. EL AZÚCAR TIENE MIL CARAS

Glucosa, fructosa, sacarosa, maltosa, jarabe de maíz... La lista es larga. Un producto puede decir «sin azúcar añadido» en letras gigantes, pero llevar tres o cuatro de estos ingredientes escondidos. Todos son azúcar, solo que con otro nombre.

4. NO TODAS LAS GRASAS SON EL ENEMIGO

Los términos «sin grasa» o «bajo en grasa» pueden llevarte a descartar productos que en realidad son buenos, y a elegir otros que no lo son tanto. Un producto sin grasas pero cargado de harinas refinadas y azúcares puede ser más perjudicial que uno con grasas de calidad, como la grasa del aceite de oliva, de los frutos secos o del pescado azul, beneficiosas para tu salud.

LO QUE NO NECESITA ETIQUETA

Hay algo en lo que los nutricionistas coinciden casi de

forma unánime. Cuantos menos ingredientes tiene un alimento, mejor suele ser. Una manzana no necesita contarte lo sana que es.

Vivir solo de alimentos frescos no es realista y tampoco hace falta. Lo que sí vale la pena es saber leer cuando compras algo procesado. No hace falta que te vuelvas paranoico, ni que pases dos horas analizando cada cosa, sino aprender a distinguir entre información real y marketing disfrazado de «saludable».

Tu salud es tuya. Y ahora ya sabes dónde mirar.



¿Es verdad todo lo que vemos?



Lydia Candal

Vamos a hacer una pequeña prueba. Párate un momento y sigue las instrucciones: busca a tu alrededor un objeto que sea de color azul. Ahora, busca algo que tenga forma redonda. Y, por último, busca a través de tu mirada tus propias manos. Fácil, ¿verdad? ¡Estoy segura de que lo has conseguido! No has tenido que pensar demasiado. Simplemente has mirado... y ahí estaba.

«La mirada es subjetiva y está condicionada por las propias experiencias y aprendizajes individuales.»

Parece que ver es algo sencillo. Abres los ojos y listo: el mundo aparece ante nosotros como si fuera una fotografía nítida y objetiva. Pero lo cierto es que ver es uno de los procesos más complejos que hace nuestro cerebro (aunque lo haga tan rápido que ni nos demos cuenta). Nuestros ojos solo captan luz que entra en el ojo, llega a la retina y se transforma en impulsos eléctricos que viajan hasta el cerebro. Y es allí, en ese órgano de apenas kilo y medio, donde «vemos» realmente. Y a veces... se puede liar un poco.

Las personas no vemos la realidad tal y como es, sino como nuestro cerebro la interpreta. Por eso dos personas pueden mirar lo mismo y ver cosas completamente distintas. **La mirada es subjetiva y está condicionada por las propias experiencias y aprendizajes individuales.** No es solo cuestión de ojos, sino de cómo miramos.

Hay casos en los que esta interpretación falla de formas muy curiosas. Por ejemplo, hay personas que son capaces de ver perfectamente pero su cerebro no reconoce lo que están viendo. Es decir, pueden mirar una llave, describir su forma, su color, su tamaño... pero no saber qué es ni para qué sirve. Es como tener los datos,

pero no su significado, flipante, ¿no? A este fenómeno cerebral se le llama **agnosia**, y hace referencia a la incapacidad para reconocer e identificar objetos, personas, sonidos o formas previamente conocidos, a pesar de tener los sentidos intactos.

Relacionada con este término y aún más sorprendente encontramos la **prosopagnosia**, también conocida como «ceguera facial». Las personas que la tienen no reconocen caras, ni siquiera las de personas muy cercanas. No es que no vean la cara, es que su cerebro no la identifica como «esa persona». Tienen que fijarse en otros aspectos como: la voz, el peinado, la forma de andar, la ropa...

Este tipo de lesiones en áreas cerebrales específicas se estima que ocupan en torno al 2% de la población mundial. Y, como podréis imaginar, esta afectación no entiende de clases, género o edad. Un gran ejemplo de ello es que uno de los actores más famosos del mundo tiene dificultades para reconocer caras. ¡El mismísimo Brad Pitt! El actor ha contado en varias entrevistas que muchas personas piensan que es antipático porque no les saluda, cuando en realidad no sabe quiénes son. También habla de las limitaciones que encuentra en su día a día. Su relato nos recuerda que **detrás de cada conducta puede haber una explicación que no se observa a simple vista.**

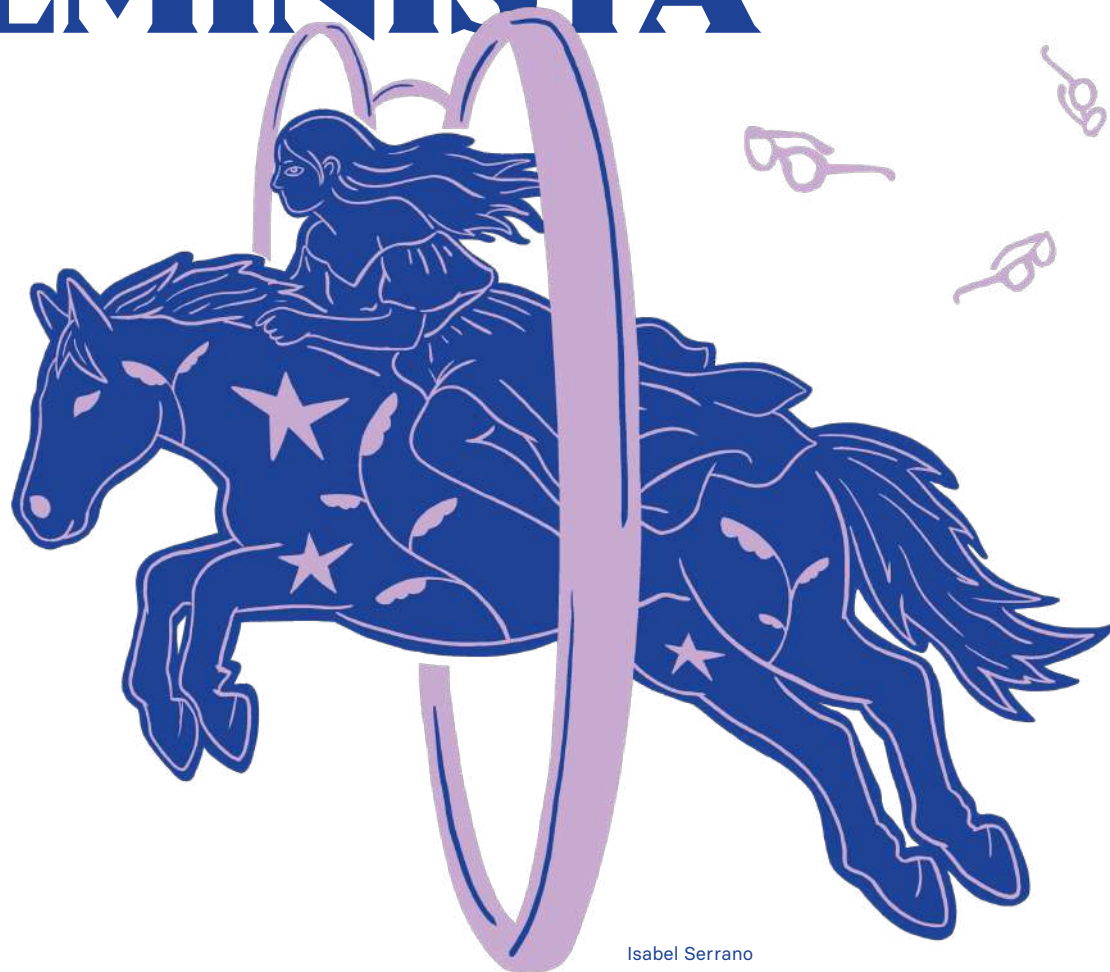
Hasta ahora hemos hablado de la interpretación y subjetividad de nuestra mirada, pero incluso sin lesiones o alteraciones, nuestro cerebro nos «engaña» a

diario y esto es culpa de nuestra **percepción**. ¿Sabías que vemos con retraso? El cerebro tarda unas milésimas de segundo en procesar lo que entra por los ojos, así que lo que ves es una versión ligeramente pasada del presente. Básicamente, **vemos un poco en diferido**. Además, el cerebro rellena huecos todo el tiempo. Cada ojo tiene un punto ciego, una zona donde no capta información. Sin embargo, no vemos un agujero negro flotando en nuestra visión ya que el cerebro lo completa con información inventada. O sea, confía tanto en sí mismo que prefiere inventar antes que admitir «no sé qué hay ahí». Increíble, ¿no?

Por eso decimos que la percepción no es una fotografía de la realidad, sino una construcción. Las ilusiones ópticas lo demuestran muy bien: líneas que parecen torcidas cuando no lo están, colores que cambian según el contexto, imágenes que pueden ser dos cosas a la vez... No son trucos de magia; son ejemplos de cómo el cerebro interpreta, anticipa y, a veces, se equivoca.

En definitiva, la próxima vez que pienses «esto es así porque lo estoy viendo», recuerda: **lo ves así porque tu cerebro lo ha decidido**. La mirada no es solo ojos; es memoria, emociones, aprendizaje y millones de neuronas trabajando sin descanso para darle sentido al mundo ◦

La MIRADA FEMINISTA



Isabel Serrano

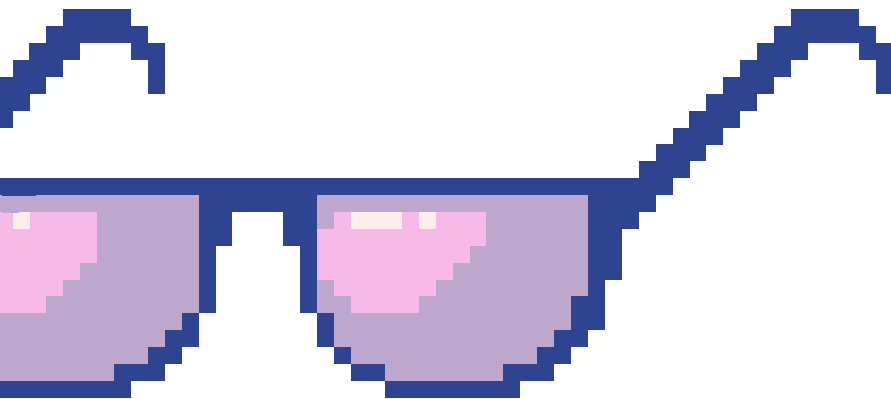
Un día despiertas y nada es igual. ¿Qué te pasa en los ojos? A tu alrededor las cosas tienen un aspecto diferente. Un filtro violeta nubla tu vista y solo te permite observar de manera parcial. ¿Es acaso una pesadilla?

ELENA DE LA HERA

Para la mitad de la población es el pan de cada día. Pronto descubres que la peculiaridad de esta visión incompleta es que solo puedes observar las injusticias machistas.

No obstante, el día no ha hecho más que comenzar. Al llegar al instituto las clases tienen otra

«¿Dónde están las mujeres que forman parte del relato? ¿Por qué siempre se habla de la historia que constituyeron los hombres y las mujeres solo son un elemento más que estaba por allí?»



apariciencia. Es desconcertante, ahora ves cómo tus compañeras no aportan lo que realmente saben por miedo a que se les llame «listillas», mientras que en muchas ocasiones son ellos los que dicen cualquier tontería para hacer el chiste fácil, sin miedo al escrutinio social.

Menos mal que toca historia, tu asignatura favorita. Pero al libro le pasa algo: faltan ellas. ¿Dónde están las mujeres que forman parte del relato? ¿Por qué siempre se habla de la historia que constituyeron los hombres y las mujeres solo son un elemento más que estaba por allí?

Tienes que hablar con alguien de esto, se hace insoportable ser la única persona capaz de verlo. Lo

comentas con el grupo de colegas; «Estás exagerando» te dicen.

Suena la alarma de salida, por fin un momento para descansar. Pero en el trayecto de vuelta, las gafas violetas resaltan cómo un hombre ocupa con sus piernas dos asientos mientras que la mujer de al lado se aparta lo más posible para no molestar.

Al llegar a tu casa, con hambre toda la mañana, reparas en algo usual hasta ahora: tu madre a régimen y tu padre comiendo sin restricciones. Las mal llamadas «dietas milagro» también se ven de otra forma desde que entras en la conciencia feminista, pues impulsan a las mujeres a estar más delgadas, no a ser más fuertes o vivir mejor.

Y eso es lo que más te llama la atención. Es en casi todas las situaciones desiguales cuando la mujer trata de ocupar menos espacio, de hacerse más pequeña y así ceder ese lugar al hombre porque considera que ella no lo merece.

Para pensar en otra cosa, mejor abres una revista. Con la realidad distorsionada, solo lees la intención detrás de los artículos: adelgaza y así gustarás, compra maquillaje y no serás fea, renueva tu armario para no quedarte atrás. ¡Tiene que ser mentira que las adolescentes crean esto!

Después de un rato de merecido descanso, quedas con tus amigos para despejarte. Sin embargo, caminando por la calle solo puedes observar a mujeres irreales en los carteles, marquesinas del bus, pantallas y escaparates. Ahora lo entiendes todo: así se dicta la presión estética que deben seguir las niñas y adolescentes. La mujer se convierte en reclamo publicitario y su cuerpo en objeto.

Os vais de compras. De un momento a otro, vuestro paseo está repleto de tiendas para suplir con productos esos complejos impuestos por la sociedad. El patriarcado también está en los negocios: la mayoría de las tiendas son de maquillaje, lencería femenina o imperios textiles dedicados a monetizar los complejos publicitarios, pero no hay alusiones al cuerpo masculino. ¿Es que nadie lo ve?

El agobio te supera y les pides a tus amigos cambiar de actividad, quizás un museo tenga la tranquilidad que necesitas.

No puede ser. Los cuadros están repletos de musas, pero casi no hay artistas femeninas. ¿Qué sentido tiene?, te preguntas, si la mayoría de los graduados en bachiller artístico son chicas.

Las gafas violetas te están desconcertando. Después de un día perturbador, enciendes la televisión. Lo que debería ser un rato relajante se convierte en propaganda machista: el filtro te permite distinguir que las mujeres que aparecen son perfectas y sumisas, los programas de vestidos de novia solo quieren hacer creer que cómo luzcas el día de tu boda debería ser una preocupación femenina de urgencia, y las películas en las que la chica anula su vida por un hombre son amor tóxico.

Es viernes a la noche. Apagas la tele y sales a bailar con tu grupo.

Estás en la pista de baile, pero con los lentes violetas las cosas parecen distintas. Y entre melodías también se cuela el machismo. Con las gafas moradas el mundo nocturno se observa desde otra perspectiva. ¿Por qué tienen que ser ellas las que «se arreglen», como si hubiera algo que debe ser corregido? Son las mujeres las que tienen que llevar ropa más incómoda, las que deben invertir horas de preparación en nombre de la belleza, y las primeras sexualizadas en las letras de las canciones. Por si fuera poco, si alguien no las respeta todo lo anterior lo excusa.

Y así ellas se convierten en objeto y ellos en el sujeto que desea o no.

¡Se acabó, ya basta! Intentas quitártelas por la fuerza, o cerrar los

ojos. No puedes. Cuando entras en la conciencia feminista y tienes una mirada crítica, las injusticias nunca más pasan desapercibidas.

Las gafas moradas, que están lejos de ser los accesorios de año nuevo, son el Pepito Grillo que te acompaña todo el día, ese instrumento que hace que suene la alarma cuando se interrumpe a una mujer de manera constante o es la madre la que hace la comida de Navidad.

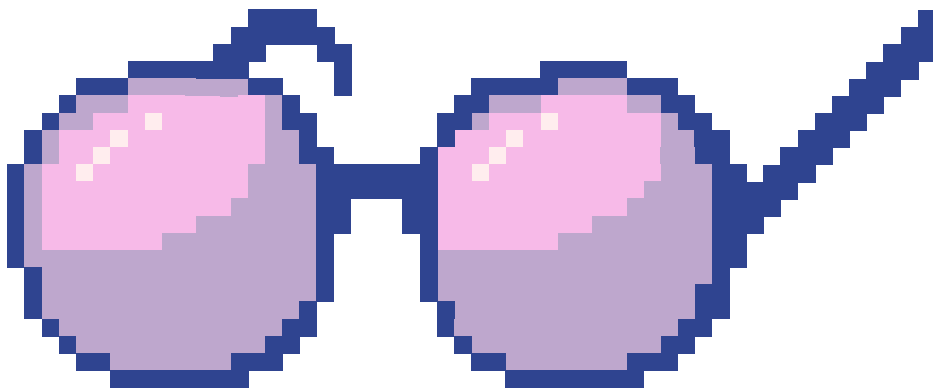
Porque... ¿a quién no le dan miedo las casas encantadas? Tienen fantasmas y ocurren sucesos que en el día a día están normalizados pero que deberían asustarnos.

El machismo es ese fantasma que ves, y no es solo la violencia de género, si bien es la expresión más brutal de este. Eso es solo la punta del iceberg. En nuestro día a día este fantasma se cuela por las rendijas de todos los aspectos cotidianos, anulando a la mujer y dejando a la mitad de la población en situación de inferioridad. Es en los pequeños momentos, en los detalles superficiales, en los que el patriarcado silencia a las mujeres y las oprime de manera sigilosa.

El feminismo no es solo la charla aburrida del instituto, es la única herramienta para lograr una sociedad igualitaria en la que las mujeres no tengan que pedir perdón por existir.

Porque no son las cosas que suceden, sino la mirada con las que las vemos ◦

«El machismo es ese fantasma que se cuela por las rendijas de todos los aspectos cotidianos dejando a la mitad de la población en situación de inferioridad, y la violencia de género es solo la punta del iceberg.»



EL ÁRBITRO, EL «VILLANO»



Isabel Serrano

El arbitraje deportivo constituye una las profesiones más apasionantes y, al mismo tiempo, más ingratas del deporte moderno.

GJBM

La figura del árbitro suele verse como un villano. Alguien que entra al campo no para velar por el juego limpio, sino para fastidiar o condicionar el resultado. Quien decide dedicarse al arbitraje lo hace sabiendo que el aplauso rara vez llega, pero el abucheo está prácticamente garantizado.

Al igual que cualquier jugador o entrenador, el árbitro es una persona y puede cometer errores. Sin embargo, la exigencia que recae sobre él resulta desproporcionada, ya que se le exige la perfección absoluta en cada segundo del encuentro, en tiempo real, sin repetición, sin ángulos adicionales y sin margen de duda. Una presión que

ningún otro deportista soporta de la misma manera.

Para ejemplificar esta concepción, un árbitro durante 89 minutos ha estado perfecto, no se ha equivocado en ninguna acción del juego, pero llega el último minuto y no ve una acción punible con penalti. Al día siguiente todas las portadas de los diarios, todos los vídeos y resúmenes de la jornada van a analizar al detalle esa jugada y catalogar el arbitraje como «Robo escandaloso», «Conspiración contra...», «El árbitro es anti...», etc. La actuación realizada durante los primeros 89 minutos de partido se borra de un plumazo. Solo se hablará de ese único «fallo».

«Ochenta y nueve minutos perfectos, un fallo en el noventa y, al día siguiente, tú eres el culpable.»

Pero esto no solo pasa en televisión. Lo que ocurre en la élite se repite, amplificado y sin filtros, en partidos regionales y de fútbol base. Cada fin de semana en España, cientos de árbitros, algunos incluso menores de edad, soportan insultos, amenazas e incluso agresiones de espectadores. El escenario cambia. La crueldad, no.

EL TRABAJO QUE NADIE VE

Antes de salir al campo, cualquier árbitro ha recorrido un camino que muy pocos conocen. Para obtener la licencia arbitral hay que estudiar las 17 reglas del juego de la FIFA, superar un examen teórico impartido por el Comité Técnico de Árbitros Autonómico y pasar unas exigentes pruebas físicas que incluyen velocidad y resistencia.

A esa exigencia física se suma una carga mental que es difícil de explicar si nunca has estado en su lugar. Según un estudio de la Universidad de Granada, «el miedo a cometer errores es fuente de inseguridad, ansiedad y estrés antes, durante y después de la competición». Esa tensión no desaparece al final del partido, y compaginar el arbitraje con la vida personal añade otra capa de presión constante. Para gestionarla, muchos árbitros trabajan con psicólogos deportivos que refuerzan la autoconfianza, el autocontrol emocional y la concentración, aspectos necesarios para su profesión y su vida personal.

LA VIOLENCIA QUE QUEDA IMPUNE

Las redes sociales amplifican este fenómeno hasta extremos preocupantes. Amenazas, campañas de desprestigio y comentarios ofensivos se viralizan con facilidad, deshumanizando al árbitro hasta convertirlo en un blanco para frustraciones colectivas.

Y en el centro de todo está la mirada. La del aficionado que observa desde la grada con los brazos cruzados, la del entrenador que desde el banquillo busca al árbitro con los ojos cada vez que el juego se detiene y la del jugador que protesta por inercia, antes incluso de escuchar el silbato.

El árbitro vive rodeado de esas miradas, consciente de que ninguna es neutral. Cada gesto, cada decisión, cada resquicio de duda, se interpreta como si de un juicio se tratase. Pese a esta presión, tiene que seguir, tiene que tomar

«Ochenta y nueve minutos perfectos, un fallo en el noventa y, al día siguiente, tú eres el culpable.»

la siguiente decisión en décimas de segundo, sabiendo que si se equivoca será lo único que se recuerde.

Lo paradójico es que nadie se fija cuando acierta, nadie le aplaude cuando gestiona un conflicto, o cuando su mera presencia evita que la situación se vaya de las manos. Esa capacidad de mantener la cabeza fría mientras todo el mundo te observa, de no romperte bajo la presión, es probablemente lo más difícil del arbitraje... y, al mismo tiempo, lo que menos se valora.

Según datos de la RFEF, se producen más de 100 agresiones a árbitros al año en España, y más del 10% tienen como víctimas a menores de edad. La violencia en los campos no es un problema deportivo, es un problema educativo y social. No podemos seguir mirando hacia otro lado, hace falta formación, sanciones que realmente tengan efecto y un compromiso firme de clubes e instituciones.

Sin árbitros, no hay fútbol ◦

Y TÚ, ¿DE QUÉ PLANETA ERES?

Imagina que eres un extraterrestre que llega a nuestro planeta. La gente se te queda mirando sorprendida. No saben cómo hablarte ni cómo relacionarse contigo, te miran y sólo ven lo que te diferencia de ellos. Eres mucho más verde, tienes muchos más tentáculos, muchos menos dedos y 4 ruedas.

ESCRIBEN: Lidia Piquero, Marta Saura, Clara Fernández, María Canales, Ana Blanco, Medardo Poveda, Leyre Gasión, Santiago Salgado, Rocío López, Marta Fernandez, Javier García Roco, Manuel Mazarico, Marta Blanco, Paula Chueca, Enrique Borlizzi, Abel Granados, Paula Blanco y Claudia Consuegra.

Murmuran sobre ti a tus espaldas, se ríen de ti o te tienen miedo y se esconden.

Pero, resulta que no eres un extraterrestre, que sólo tienes un aspecto diferente al suyo,

pero no saben que, si hablan un poco contigo, aprenderán que sabemos mucho sobre historia, que nos emocionamos con las alegrías y los logros de las personas a las que queremos, que nos gusta que nos hablen

como a los demás e ir a divertirnos con nuestros amigos.

Si nos preguntas, si nos miras un poco por dentro, verás que nosotros también te vemos a ti, y no sólo a ti, sino también a las cosas que tú ves, resulta, que no somos extraterrestres, que vivimos en el mismo mundo que tú, lo vemos como tú, nos afecta como a ti.

Y opinamos habitualmente de las mismas cosas cotidianas que forman parte de tu vida: de la familia, de la amistad y la gente que nos rodea, que como la mayoría lo vemos en positivo. También opinamos sobre estudios o trabajo, actividades de ocio como el cine, la música, los viajes, salir... En esto hay un poco de todo, hay quien lo ve todo bien, hay quien su mirada se centra en lo negativo de cada tema y temas que nos pasan desapercibidos. También que, aunque haya personas que a las noticias de actualidad o la política no le dediquen una

mirada, creemos que es una parte de la vida.

En fin, lo normal y nada más que lo normal en un planeta Tierra abarrotado de seres humanos únicos y diversos y a la vez iguales. Cuando ponemos la mirada en lo humano, también tenemos la oportunidad de aprender que, aunque la mirada nos engañe, la mayoría de las cosas de la vida las vivimos y las vemos de la misma manera.

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



LA FORMA DEL



Cuando era niña, mi abuela solía quedarse inmóvil frente a la ventana de la cocina, como si el mundo comenzara y terminara en el marco de aquel cristal.

MARÍA MARTÍN

Sostenía la taza de café entre las manos, dejando que el vapor le nublara el rostro y suavizara sus facciones, y entonces alzaba la mirada hacia el cielo. Observaba el vuelo de los pájaros con una concentración tan rigurosa que el aire mismo parecía tensarse a su alrededor.

—Fíjate en cómo vuelan cerca del tejado —decía sin mirarme—. Si observas atentamente, puedes ver cómo dibujan la ciudad.

Yo me apoyaba en el alféizar y esforzaba la vista, segura de que, si miraba el tiempo suficiente, el vuelo de los pájaros acabaría por ordenarse ante mí y volverse claro. Quería descubrir una forma, un dibujo reconocible en el aire, pero pronto los ojos se me cansaban y todo volvía a confundirse en el cielo. Mi abuela, en cambio, apenas

parpadeaba, miraba sin prisa, con una atención tan tranquila que parecía dar sentido a cada giro y cada descenso de aquellas aves, como si en ese ir y venir de alas hubiera un orden que solo ella sabía descifrar.

—No mires solo el pájaro —me decía en voz baja—. Mira, sobre todo, el espacio que deja.

Aquella instrucción me parecía algo imposible de seguir, no entendía cómo se puede contemplar algo que no está, cómo fijar la vista en un hueco que se desvanece en cuanto intentas retenerlo. Ella me repetía, una y otra vez, que el aire también tiene forma y que cada vuelo abre en el cielo un paisaje invisible, de hecho, me aseguraba que si aprendía a mirar ese espacio descubriría una estructura secreta incluso en las cosas más ordinarias.



Lydia Candal

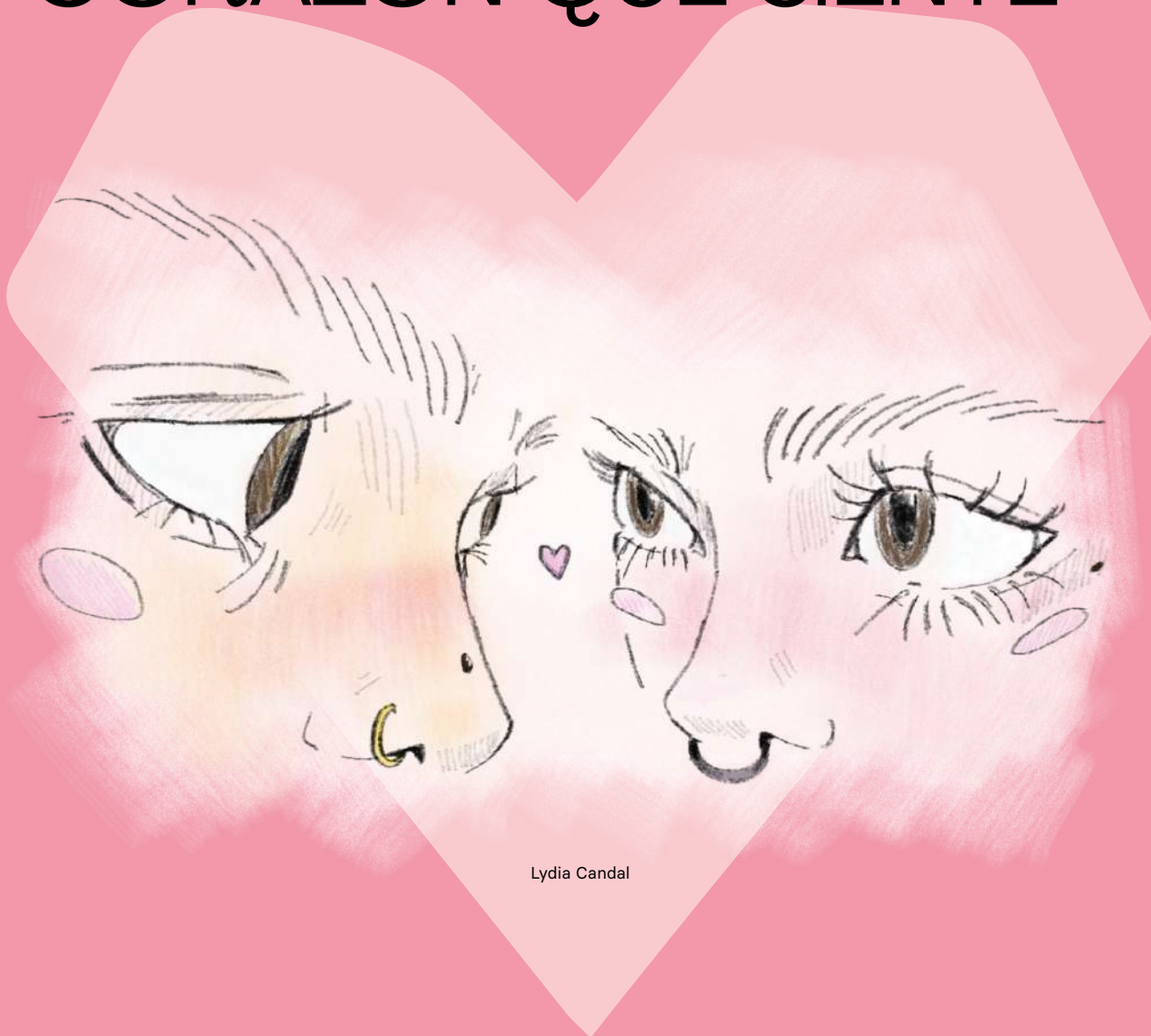
Cuando mi abuela enfermó, la ventana permaneció cerrada y la cocina se mantuvo privada de esa corriente que la atravesaba cada mañana. El aire, sin su inspección cotidiana, parecía espesarse lentamente, y la taza de café se enfriaba sobre la mesa sin que nadie la sostuviera entre las manos. Un día, mi madre y yo fuimos a su casa para recoger algunas cosas y llevárselas al hospital. Me acerqué a la ventana e intenté ocupar el mismo lugar que habría ocupado ella, sin embargo, aunque los pájaros seguían cruzando de un tejado a otro con la misma indiferencia de siempre, no lograba encontrar el punto exacto en el que posar la mirada. Intentaba seguir sus trayectorias, convencida de que en algún momento el dibujo acabaría por revelarse ante mí, pero aún no comprendía qué era, en realidad, lo que debía mirar.

Murió a comienzos del otoño, y poco después mi madre y yo empezamos a recoger sus recuerdos y a ordenarlos en cajas. Entré en la cocina y me acerqué a la ventana, apoyé los codos en el alféizar y permanecí inmóvil. Unos minutos después, un pájaro cruzó el aire frente a mí y enseguida lo siguieron varios más, trazando recorridos cortos y precisos sobre el cielo gris. Los seguí con la mirada, pero esta vez no me detuve en el aleteo, sino en el espacio que quedaba entre un movimiento y otro, en esa línea tenue que sobrevivía un instante antes de desaparecer.

No fue una revelación instantánea ni un hallazgo deslumbrante, sino algo más silencioso, una certeza que fue creciendo muy despacio dentro de mí. La herencia de mi abuela no estaba en repetir sus palabras ni en forzar

mis ojos para ver lo mismo que ella, sino en aceptar esa atención paciente dirigida hacia lo que no tiene forma, hacia aquello que solo existe mientras está desapareciendo. Me quedé apoyada en el alféizar un rato más, dejando que la casa respirara en silencio a mi alrededor. La cocina estaba casi vacía y cada sonido parecía más nítido, como si también él dejara un hueco al extinguirse. Afuera, el cielo se extendía con una quietud casi transparente, y sin embargo, yo sabía que no era una superficie inmóvil, sino un espacio dispuesto a abrirse en cualquier instante. **Miré sin prisa, con esa mirada que no era del todo mía, esperando no tanto el paso de otro pájaro, como la forma que su ausencia pudiera trazar** °

OJOS QUE VEN, CORAZÓN QUE SIENTE



Lydia Candal

**Desde que llegó al instituto, algo cambió. A partir de
ese momento miro la vida diferente.**

TERESA PURI

No sé muy bien cómo explicarlo, pero es como si el mundo tuviera otro brillo cuando está cerca. No es que todo sea perfecto, sino que mi mirada ya no es la misma. Y eso, amiga mía, es parte del amor.

Cuando te enamoras, no vuelves a mirar igual. Le miras a él y parece más guapo que nadie. Cuando habla estás atenta a lo que dice, incluso cuando son cosas que antes te daban igual. Piensas en él constantemente y casi siempre con una sonrisa. Y lo más fuerte de todo: empiezas a mirarte a ti de otra manera, como si valieras un poco más porque alguien te ha elegido.

Durante mi carrera en Psicología me enseñaron que el amor tiene tres partes, como si fuera un triángulo. No lo sabía cuando me enamoré, pero ahora tiene todo el sentido.

Una de esas tres partes es la **pasión**, quizás la más fácil de reconocer. Es ese nudo en el estómago cuando te manda un *WhatsApp*, las ganas insaciables de verle, el corazón acelerado cuando está cerca. Es la mirada que se cruza un segundo y se queda todo el día resonando en tu cabeza. Es esa intensa, rápida y a veces un poco caótica felicidad.

Y eso fue exactamente lo que vivimos en el instituto. Mucha pasión, muchas emociones nuevas, mucha intensidad. Pensábamos que sería para siempre porque sentíamos a lo grande, aunque en realidad apenas sabíamos nada el uno del otro. Nos queríamos desde la emoción, desde la prisa por crecer y desde la idealización.

Y estaba bien que fuera así. A esa edad el amor va más rápido que la capacidad de entenderlo.

Con el tiempo crecimos y mi mirada volvió a cambiar. La pasión seguía ahí, pero ya no lo ocupaba todo. Apareció la **intimidad**. Esa parte del amor que no hace tanto ruido, pero sostiene. Intimidad equivale a confianza. Es poder contarle cosas que no le cuentas a cualquiera. Es abrir tu corazón y tus sentimientos. Saber que puedes mostrarte vulnerable sin miedo a que se vaya. La mirada no juzga, sino que transmite calma. Arroja y mantiene a salvo. Ya no solo ves lo bueno que hay en él sino que también aprendes a verte a ti.

Y más adelante, cuando ya no éramos adolescentes, apareció el tercer vértice del triángulo: el **compromiso**. No como una promesa romántica, sino como una decisión que se mantiene en el tiempo. Este componente es el más difícil de encontrar hoy en día pero, créeme, existe. Es elegir a esa persona, aunque no todo sea perfecto. Es decidir cuidar y construir. Respetarse por encima de todo y no jugar con los sentimientos. Es saber que, aunque haya enfados y peleas, la otra persona siempre te va a seguir eligiendo. Y es en este momento cuando la mirada ya no habla de él o de ti. Habla de un nosotros y se proyecta hacia el futuro.

Y esta es nuestra historia. Como veis, enamorarse no es sólo sentir, es aprender a mirar.

La mirada se vuelve intensa con la pasión, profunda con la intimidad y consciente con el compromiso. Cambia con los

años, con las experiencias vividas y con la forma en la que vamos entendiendo el amor y a nosotros mismos.

Sé que hoy en día cuesta creer en algo así, ya que frecuentemente nos quedamos atrapados en esa primera forma de mirar: rápida, intensa y fugaz. Se valora la emoción, la conexión instantánea y la pasión sin demasiadas preguntas. Se huye del compromiso y de todo lo que implique tiempo, paciencia o responsabilidad. Y... déjame decirte que esto tampoco es malo. El amor no siempre se presenta de la misma manera ni con los tres componentes a la vez. A veces aparece solo la pasión. Otras veces encontramos pasión e intimidad, relaciones donde hay deseo y conexión emocional, pero todavía no existe un proyecto común. También están las relaciones sostenidas por la intimidad y el compromiso, donde hay un amor tranquilo, leal y presente, aunque la pasión ya no sea protagonista. O relaciones de compromiso sin apenas pasión ni intimidad, relaciones que se mantienen por costumbre, por miedo a estar solos y donde la mirada ha dejado de encontrarse.

Ninguna de estas formas de amar es incorrecta si es consciente y compartida. Lo importante es conocer y comprender desde dónde miramos.

Porque **el amor no solo se siente, también se aprende**: implica mirar desde la honestidad, aceptar el momento vital en el que estamos y elegir cuidar aquello que, con tiempo y dedicación, decidamos construir ◦

Miradas jóvenes que cuentan Zaragoza y... ¿café?

Hay miradas que construyen relatos y relatos que inspiran miradas. Miradas que lejos de pasar de largo, deciden detenerse con ganas de participar. Miradas que reflejan años de experiencia; otras, aunque más recientes, llegan siempre cargadas de motivación, sensibilidad y ganas de crear.

**CREADORES DE CONTENIDO
DE ZARAGOZA JOVEN,
ÁNGELA LEÓN E ILANIT BONA**



UN CAFÉ CON MAÑA



1x



Isabel Serrano

La mirada joven es curiosa, crítica y, sobre todo, creativa. Una mirada que desborda talento, haciendo que lo más cotidiano se vuelva algo digno de ser contado y convirtiendo cada experiencia en una historia con valor propio. Contenido que merece ser visto.

Porque, ¿qué ocurre cuando esa mirada joven se transforma en vídeo o en podcast? ¿Hay alguien mejor que los propios jóvenes para contar la ciudad que habitan? Hablemos

del programa de Creadores de Contenido de Zaragoza Joven.

Somos Ángela León e Ilanit Bona, estudiantes de Periodismo que decidieron sumarse a este proyecto motivadas por la posibilidad de contar historias reales, dar voz a los jóvenes y formar parte de una iniciativa que apuesta por el talento emergente. Desde el primer momento vimos en esta experiencia una oportunidad para aprender, experimentar con nuevos formatos y desarrollar nuestras habilidades en el ámbito

de la comunicación. Pero también para conocer a otras personas con nuestras mismas inquietudes, con las que compartir ideas y en las que podernos apoyar.

Impulsado por el Ayuntamiento de Zaragoza, este proyecto reúne a jóvenes con inquietudes creativas y comunicativas con el objetivo de generar contenido sobre la ciudad desde una mirada actual, cercana y diversa. Y ha supuesto para nosotras una oportunidad única de crecimiento tanto personal como profesional.

El programa seleccionó a catorce personas creadoras de contenido digital y a dos especializadas en radio, apostando así por distintos lenguajes y formas de expresión. La diversidad de perfiles es uno de los aspectos más enriquecedores de la experiencia pues cada uno de nosotros aporta una perspectiva diferente sobre Zaragoza. Desde propuestas audiovisuales y contenidos en redes sociales hasta proyectos culturales, informativos y de entretenimiento.

Además, el programa nos ofrece sesiones de formación que nos permiten conocer perfiles muy diversos y relevantes para nuestra ciudad, adquirir nuevas herramientas, mejorar nuestras competencias y seguir aprendiendo constantemente. Todo ello ha generado un verdadero espacio de aprendizaje colectivo en el que compartir ideas, descubrir nuevas formas de crear y disfrutar del proceso.

Porque el grupo no sería lo mismo sin el buen ambiente que se respira tras cada sesión, sin el compañerismo y la colaboración que hay detrás de cada vídeo. Detrás de cada pieza hay horas de búsqueda de ideas, momentos de creatividad bloqueada, edición y, sobre todo, risas —muchas risas— que convierten el trabajo en una experiencia compartida.

En nuestro caso, participamos como creadoras de contenido especializadas en radio con la creación del nuevo podcast “Un café con maña”, un espacio pensado para conversar sobre temas que interesan a la juventud zaragozana, visibilizar iniciativas locales y



dar voz a zaragozanos y zaragozanas que tienen mucho que contar, aunque en muchas ocasiones pasen más desapercibidos.

Nuestro objetivo es crear un punto de encuentro cercano y dinámico en el que tengan cabida entrevistas, experiencias y reflexiones sobre la actualidad cultural, social y juvenil de Zaragoza. A través de este proyecto buscamos conectar con otros jóvenes y mostrar la realidad de la ciudad desde una perspectiva fresca y participativa.

El inicio del programa ha estado marcado por la ilusión, el compañerismo y las ganas de crear. Las primeras sesiones de formación han servido para conocernos, compartir inquietudes y sentar las bases de los proyectos que iremos desarrollando durante los próximos meses. Este ambiente colaborativo refuerza la idea de que Zaragoza Joven no es solo una plataforma de creación, sino

también un espacio de crecimiento personal y colectivo.

Además, esta iniciativa refleja la apuesta institucional por fomentar la participación juvenil y la cultura local, promoviendo que los jóvenes se impliquen activamente en la construcción del relato contemporáneo de Zaragoza. Contar la ciudad desde dentro, desde quienes la viven cada día, permite generar contenidos más auténticos y representativos de su diversidad.

En definitiva, formar parte de Creadores de Contenido Zaragoza Joven está siendo una experiencia transformadora, que nos permite explorar nuevas formas de comunicación, conectar con otros creadores y enriquecer nuestra mirada sobre Zaragoza. Con ilusión, compromiso y mucho café de por medio, seguiremos contando historias y compartiendo voces que merecen ser escuchadas. ¿Nos acompañas? ◦

¿Qué significa

LAB?

**Todos sabemos lo que es un laboratorio científico pero,
¿quién sabe lo que es un laboratorio de participación
juvenil? Posiblemente ni los propios participantes
sepamos de que se trata, pero tranquilo, o tranquila,
que ahora te lo contamos.**

LAB

Imagina que tienes treinta ingredientes diferentes y los mezclas en una coctelera, que agitas con paciencia, amor y ganas durante el tiempo necesario para obtener la fórmula perfecta. Eso es exactamente lo que es el LAB. Treinta jóvenes y treinta proyectos en un mismo espacio, macerando ideas.

¿POR QUÉ DECIDIMOS PARTICIPAR?

Hay muchos motivos:

Compartir espacio para escuchar nuestras inquietudes como jóvenes y conocer distintas realidades; socializar y salir de la zona individual de confort.

Ser creador y organizar nuestro propio proyecto, contando con el respaldo de Zaragoza Joven.

Aprender nuevos conocimientos a nivel técnico: formulación de proyectos, identificación, gestión y evaluación de los mismos.

Difundir la cultura entre las personas jóvenes

Buscar aprendizajes recíprocos, con mucho que aportar y aprender unas de otras.

Mantener la mente creativa.

¿QUÉ SOMOS?

El LAB es una iniciativa impulsada por el Servicio de Juventud del Ayuntamiento de Zaragoza, en la que participamos un grupo de jóvenes residentes de entre 16 y 30 años.

A través de la participación ciudadana buscamos encontrar sinergias, hacer equipo y tejer una red comunitaria.

Juntando nuestras ideas, nuestro objetivo es ser capaces de desarrollar actividades, eventos y futuros servicios para el público joven de Zaragoza.

Cada integrante se encuentra en un momento vital diferente, somos estudiantes, trabajadoras, desempleadas o emprendedoras, entre otros perfiles. Además, representamos distintas disciplinas con la finalidad de cubrir

todas las necesidades y responder a los problemas y sugerencias de nuestra ciudad.

Algunos de los temas que vamos a trabajar son: vivienda, política, cultura, arte, redes sociales, marketing, tecnología y apps.

A pesar de ser tan diferentes, **lo que nos une es nuestro espíritu de querer cambiar las cosas.**

¿QUÉ HACEMOS?

Seguramente te estarás preguntando: ¿qué hacemos? ¿cuál es nuestro trabajo? ¿cuál es nuestro propósito?

En el grupo de colaboración del Laboratorio de participación de Zaragoza Joven nos centramos en **crear actividades a partir de nuestras ideas, basadas en los intereses e inquietudes de los jóvenes en la actualidad.** Las sesiones de trabajo están orientadas al diseño de estas ideas que se engloban en tres distintos enfoques: tecnológico, de ocio y de emancipación-información.

Nuestro objetivo es que podáis ver los resultados de lo que estamos trabajando en la segunda mitad del año. Por ejemplo, algunos de los proyectos que se están barajando van desde una biblioteca de juegos de mesa hasta poder pasar un día acompañando a un concejal municipal.

Asimismo, pretendemos potenciar la marca de Zaragoza Joven, ya que nos hemos dado cuenta de que muchos jóvenes no conocen las diferentes actividades ofrecidas por esta entidad. Queremos

«La puesta en común de nuestros proyectos nos lleva a establecer una **networking** y, a su vez, promovemos la puesta en común de ideas, retroalimentando los proyectos comunes.»

que estos proyectos sean atractivos, innovadores y enriquecedores para que la población joven de Zaragoza participe, conozca nuevas personas y disfrute de las posibilidades que ofrece la ciudad.

¿CÓMO LO HACEMOS?

Desarrollamos esta labor mediante dinámicas de grupo, con el apoyo de personal técnico del Servicio de Juventud.

Para poder establecer vínculos entre los participantes, realizamos mecánicas que nos permitan llegar a conversaciones productivas, estableciendo sinergias y debates.

La puesta en común de nuestros proyectos nos lleva a establecer una **networking** y, a su vez, promovemos la puesta en común de ideas, retroalimentando los proyectos comunes.

La creación de contenido fluctúa con actividades como las visitas a diferentes servicios y espacios del Ayuntamiento de Zaragoza ◦

¿QUIÉNES SOMOS?



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!

