



JÓVENES PERIODISTAS

María Aranda

Ilanit Bona

GJBM

Alba Lostao

María Martín Hernández

Mía Portero

Marina Selene Rojo

Proyecto +21

ILUSTRACIONES

Laura Blasco Serrano

Idoia Cerrajería

CÓMIC

Jorge Molina

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

DISEÑO DE PORTADA

Detalier estudio creativo

IMPRESIÓN

Gráficas Vela S.L.

TIRADA

4.500 ejemplares

DEPÓSITO LEGAL

Z 403-2023

ISSN

3020-1268

Elogio de lo inútil:

no todo tiene que servir para algo



Hay una palabra que nos persigue como una notificación que no se puede silenciar: útil. Estudia algo útil. Haz algo útil.

Aprovecha el tiempo. Descansa, sí, pero descansa bien: con una app que mida tu sueño, otra que cronometre tu meditación y una lista de podcasts para convertir el paseo por el Ebro en una experiencia de mejora personal. Incluso el tiempo libre parece tener que presentar resultados.

Este número nace precisamente de ahí: de la sospecha de que quizá estamos llamando inútil a todo aquello que no sabemos medir. A una carrera universitaria que no promete una salida laboral inmediata. A un monumento escondido que no aparece en la ruta obligatoria de ningún fin de semana. A una tarde perdida sin planes, sin productividad, sin una historia que subir a redes. A una pregunta aparentemente absurda: ¿para qué sirve el oro?, ¿quién decide que algo vale?, ¿qué ocurre cuando dejamos de mirar el mundo como si fuera una hoja de cálculo?

En Zaragoza, una ciudad llena de lugares que sobreviven entre lo visible y lo olvidado, lo inútil también puede ser una forma de resistencia. Están esos monumentos que casi nadie señala, pero que cuentan his-

torias que no caben en una placa turística. Están las vocaciones que alguien despacha con un “¿y eso para qué sirve?”, como si todo conocimiento tuviera que acabar en una nómina clara y rápida. Está la culpa de no hacer nada, esa incomodidad que aparece cuando paramos y no sabemos justificarlo.

Por eso, en estas páginas queremos mirar lo inútil sin condescendencia. No como lo que sobra, sino como lo que se escapa. Lo que no rinde, no compite, no se monetiza fácilmente. Lo que, quizá por eso mismo, nos permite pensar, jugar, dudar, contemplar, respirar. Hablamos de meditación, de valor, de tiempo libre y de pequeñas cosas que no sirven para nada salvo para recordarnos que no somos máquinas.

Tal vez lo inútil no sea lo contrario de lo importante. Tal vez sea justo el lugar donde empieza todo lo que todavía no sabemos nombrar.

Contenidos.



/SIN DUDAS

- 6 **La inutilidad del derecho.**
- 8 **La importancia de no hacer nada.**
- 10 **Lo inútil que orienta.**
- 12 **Lo útil... y lo no tan útil.**
- 14 **Lo inútil engancha.**

/CULTURÍZATE

- 16 **Lugares escondidos de Zaragoza.**
- 20 **¿Para qué sirve el oro?**
- 24 **Power nap. La siesta inútil.**



/EL RELATO

- 26 **Teoría de un objeto roto.**



/EL HILO

- 29 **¿Por qué nos sentimos mal si perdemos el tiempo?**

/EL CÓMIC

- 34 **Lo inútil.**
JORGE MOLINA





/ARTISTAS INFO JOVEN

- 36 **Pilar Álvarez y Okla.**

/LA ENTREVISTA

- 38 **Teresa García Revilla.**



/EL EXPERIMENTO

- 41 **Come, medita, ama.**

/EN TU PANTALLA

- 44 **Cuando lo inútil se convierte en necesidad.**

- 46 **El arte de lo inútil.**

- 49 **Letterboxd y Goodreads.**



/PARA PENSÁRSELO

- 51 **Marketing oportunista.**

- 53 **Talentos inútiles.**

- 55 **Souvenirs absurdos de Zaragoza.**

- 57 **¿Y eso para qué sirve?**

/EN TU PLATO

- 60 **Recetas de restos.**

/VIDA SOSTENIBLE

- 62 **Lo inútil también se rescata.**



/TE LO PONEMOS FÁCIL

- 64 **Chindogu.**

/PROGRAMA ZJ

- 66 **Z LAB.**

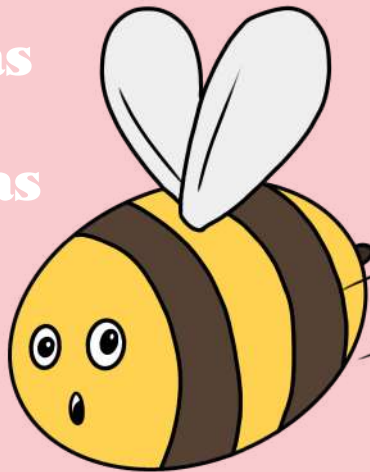
/PASATIEMPO

- 68 **Encuentra las 7 diferencias.**



LA INUTILIDAD DEL DERECHO

Cuando las normas parecen desfasadas



Laura Blasco Serrano

El Derecho, como sistema que regula nuestras conductas y relaciones, se caracteriza por persistir en el tiempo, pero en ocasiones parece desconectado de la realidad actual.

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

Aunque muchas de las leyes que hoy rigen nuestras vidas fueron diseñadas para un contexto completamente diferente, siguen vigentes, generando la sensación de que algunas normas ya no sirven para nada. Este fenómeno puede verse en normas antiguas, algunas aún aplicables, y en la presencia de regulaciones modernas que no parecen tener un impacto real. Pero, ¿realmente tienen alguna utilidad?

NORMAS DESFASADAS: EL CÓDIGO CIVIL Y LAS ABEJAS FUGITIVAS

Uno de los ejemplos más curiosos y conocidos es el **Código Civil español**, que regula el caso de un enjambre de abejas que se escapa de tu propiedad. Según el artículo 590 del Código Civil, tienes derecho a perseguir el enjambre si entra en la finca de otra persona, pero solo mientras lo sigues. Si dejas de perseguirlo, las abejas dejan de ser tuyas. Aunque esta norma puede parecer una anécdota absurda, es completamente válida en 2026.

«El Derecho debe evolucionar con la sociedad y no quedarse anclado en un pasado que ya no refleja la realidad actual.»

Este tipo de disposiciones legales, que fueron pensadas en una España rural de tierras, caminos y ganado, nos invita a reflexionar sobre la desconexión entre el Derecho y la sociedad actual. Aunque tenían sentido en su tiempo, en la España moderna parecen completamente irrelevantes. Sin embargo, siguen siendo parte de nuestro marco legal, y pueden generar situaciones curiosas o incluso conflictos legales.

EL DERECHO EN UNA ESPAÑA RURAL: SERVIDUMBRES DE PASO Y DERECHOS SOBRE LA TIERRA

Otro ejemplo de normas que siguen vigentes, pero que hoy nos parecen desfasadas, son las **servidumbres de paso**. Estas servidumbres permiten que una persona cruce un terreno ajeno si su propia propiedad carece de acceso directo a un camino público. Aunque en su momento fueron útiles para garantizar la movilidad en un país agrícola, en las grandes ciudades, donde la infraestructura y los medios de transporte son completamente diferentes, estas regulaciones parecen estar desconectadas de la realidad urbana.

A pesar de que las servidumbres de paso siguen siendo legales, en la vida cotidiana de las zonas urbanas prácticamente no tienen cabida. Los caminos rurales y los problemas de acceso a terrenos parecen algo lejano, lo que hace que estas normas resulten innecesarias en muchos contextos.

NORMAS ACTUALES Y REGULACIONES ABSURDAS: LO COTIDIANO COMO OBJETO DE SANCIÓN

En el otro extremo encontramos **normas actuales** que intentan regular comportamientos cotidianos de forma cuestionable. Un ejemplo es la regulación de la ocupación de la vía pública en algunas ciudades. En ciertos municipios, formar un «corro» en la calle, es decir, detenerse a charlar en un grupo y bloquear el paso, puede llevar a una sanción. A primera vista, esta norma parece exagerada y casi absurda. Quedar con amigos, hablar en círculo y detenerse un momento a charlar puede considerarse una infracción si se bloquea el paso, lo que genera la pregunta: ¿realmente esta norma soluciona un problema de convivencia o solo crea un conflicto innecesario?

La legislación en estos casos da lugar a situaciones que podrían parecer triviales, pero al estar reguladas, pueden terminar siendo sancionadas. Esto hace que lo que

podría ser una acción totalmente normal se convierta en un acto sancionable dependiendo del contexto. Aquí surge otro dilema: ¿es realmente necesario regular hasta este nivel lo cotidiano?

El Derecho, en su intento de regular lo que podría considerarse trivial, se enfrenta a la disyuntiva de solucionar problemas reales de convivencia o imponer restricciones innecesarias que no aportan valor al bienestar colectivo.

EL DERECHO Y LA NECESIDAD DE ADAPTARSE AL PRESENTE

Lo que está claro es que el Derecho debe evolucionar con la sociedad y no quedarse anclado en un pasado que ya no refleja la realidad actual. Las normas que alguna vez fueron necesarias y útiles para una sociedad agrícola y rural, hoy parecen desconectadas de los problemas urbanos y modernos. Mientras tanto, algunas leyes recientes, aunque intentan abordar aspectos cotidianos, pueden resultar desmesuradas o innecesarias.

El reto está en encontrar un equilibrio entre la adaptación del Derecho a los nuevos tiempos y la necesidad de regular de forma eficaz aquellos aspectos que realmente afectan a la convivencia. El Derecho debe ser una herramienta que promueva el bienestar colectivo, no que se convierta en un sistema que castigue lo cotidiano sin razones claras.

En resumen, el Derecho, como cualquier otro sistema, debe estar en constante revisión para asegurar que no se convierta en una carga innecesaria ◦

La importancia de no hacer

NADA

en tiempos de productividad extrema

Vivimos en una era de hiperproductividad, donde se nos invita constantemente a hacer más, a ser más, a tener siempre una meta.

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

En este contexto, el «no hacer nada» suele verse como un lujo, una pérdida de tiempo o, peor aún, una señal de debilidad. Pero, ¿y si te dijera que precisamente esos momentos de inactividad, lejos de ser un desperdicio, son esenciales para nuestra salud mental?

Hablemos de la red neuronal por defecto. Suena a algo muy técnico, pero en realidad, tiene un papel crucial en nuestras vidas cotidianas. Esta red es un conjunto de estructuras en el cerebro que se activa cuando no estamos haciendo nada en particular, cuando esta-

mos «en modo reposo». Pero ¿qué hace exactamente? Básicamente, nos permite reflexionar sobre nosotros mismos, analizar nuestras experiencias pasadas, y, sorprendentemente, es fundamental para la creatividad. Pensar en nuestros problemas sin estar bajo presión puede ser justo lo que necesitamos para encontrar soluciones.

Al contrario de lo que dicta la cultura de la productividad, aburrirse, descansar o simplemente no hacer nada, puede ser un acto revolucionario para la mente. Es durante esos momentos de quietud cuando nuestro cerebro

tiene la oportunidad de procesar y organizar la información que hemos acumulado a lo largo del día. Sin esta desconexión, corremos el riesgo de vivir en un estado de «overload» constante, sin espacio para la reflexión o la creatividad.

LA RELACIÓN ENTRE EL «NO HACER NADA» Y EL ESTRÉS

Muchos de nosotros vivimos atrapados en la rueda del estrés, ya sea por estudios, trabajo o problemas personales. Pero, curiosamente, la falta de actividad es una de las mejores herramientas para reducirlo. En momentos de des-

conexión, el cuerpo y la mente se recalibran, ayudándonos a regular nuestras emociones.

No se trata solo de descansar para estar listos para la próxima tarea, sino de permitirnos una pausa auténtica que promueva una mejor salud emocional. Y esto no se logra haciendo scrolling infinito en las redes sociales o viendo una maratón de series sin cesar. Es necesario ser conscientes de que esa actividad «inútil» también cumple una función: el descanso genuino.

CREATIVIDAD EN TIEMPOS DE INACTIVIDAD

Si alguna vez has tenido una «idea brillante» mientras caminabas o mientras te estabas quedando dormido, sabrás que la mente tiene un poder asombroso cuando no está atrapada en la rutina diaria. La creatividad no siempre se despierta cuando estamos haciendo algo productivo; de hecho, a menudo es durante esos momentos de inactividad cuando la mente empieza a conectar puntos y a ver nuevas posibilidades.

Es como si estuviéramos permitiendo que el cerebro ordene y recupere los fragmentos dispersos de información. Esto no solo se limita a ideas innovadoras, sino también a soluciones para problemas personales que llevamos tiempo ignorando o dejando de lado.

ROMPIENDO EL MITO DEL «TIEMPO PERDIDO»

En nuestra sociedad, se nos enseña a temer al tiempo libre, al aburrimiento. Hay algo cultu-

ralmente insano en considerar el descanso como una «pérdida». Sin embargo, si miramos el panorama de forma más amplia, podemos empezar a ver que esos momentos de desconexión son esenciales para la salud mental. Cada vez que huimos del aburrimiento con distracciones rápidas, como las redes sociales o los juegos móviles, estamos eludiendo algo mucho más profundo: la conexión con nosotros mismos.

La clave no es evitar esos momentos de descanso, sino ser conscientes de lo que estamos evitando al distraernos. Cuando nos enfrentamos a nuestros pensamientos sin nada que los interrumpa, es cuando realmente conectamos con nuestra autenticidad. Es ahí donde se inicia el cambio, donde nuestras emo-

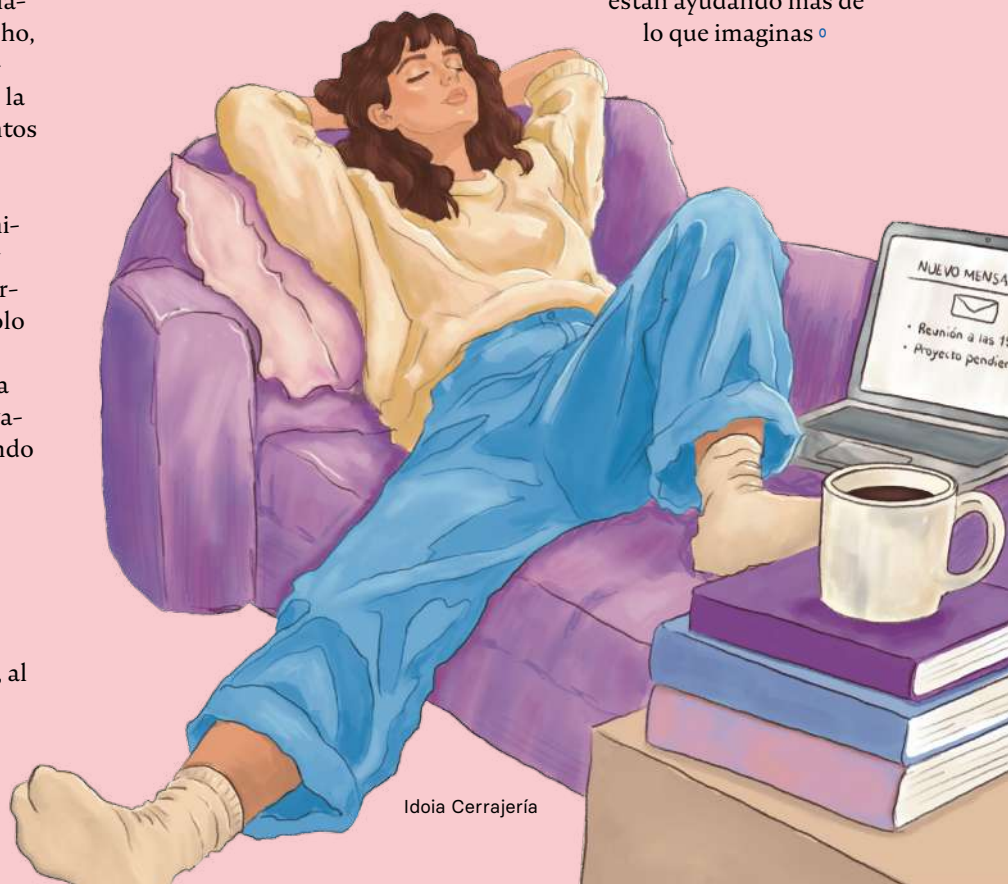
ciones y reflexiones se pueden procesar sin prisas.

CONCLUSIÓN: EL «NO HACER NADA» NO ES PERDER EL TIEMPO

Al final, es fundamental entender que no todo lo que no produce resultados inmediatos es inútil. El «no hacer nada» es necesario para nuestra mente y nuestra salud emocional. Lo que parece inactivo o improductivo en realidad es un espacio valioso para reflexionar, para ordenar nuestras ideas y para encontrar respuestas a nuestras preguntas más profundas.

Si dejas que tu cerebro tenga estos momentos de «reposo» sin culpa, estarás cultivando tu bienestar a largo plazo. El equilibrio está en saber cuándo hacer y cuándo descansar. Por eso, no te sientas mal por esos momentos de quietud:

están ayudando más de lo que imaginas ◦



Idoia Cerrajería

LO INÚTIL QUE ORIENTA

**cuando
no saber
también es
avanzar**

En un mundo donde todo parece tener que ser útil, rápido y productivo, detenerse puede parecer una pérdida de tiempo.

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



Elegir estudios, además, suele vivirse como una decisión que debe «servir para algo»: encontrar trabajo, asegurar un futuro, no equivocarse. Sin embargo, hay una parte fundamental de este proceso que muchas veces se percibe como inútil y que, en realidad, es imprescindible: dudar, explorar, cambiar de idea o incluso no tener claro qué hacer.

Porque elegir un camino formativo no es solo tomar una decisión eficiente. Es, sobre todo, un proceso de construcción personal.

CUANDO DUDAR NO ES PERDER EL TIEMPO

En la juventud, es habitual sentir incertidumbre ante el futuro. Aparecen preguntas que no siempre

tienen una respuesta inmediata: ¿qué me gusta realmente? ¿y si me equivoco?, ¿qué opciones tengo? ¿por dónde empiezo?

Desde fuera, esta duda puede parecer bloqueo o falta de claridad. Pero en realidad, es una forma de pensamiento activo. Dudar implica cuestionar, comparar, imaginar posibilidades. Es una parte necesaria del proceso de orientación, aunque no siempre sea cómoda.

En un contexto donde se valora la rapidez y la seguridad, la duda se percibe como algo que hay que eliminar cuanto antes. Sin embargo, apresurar una decisión sin haberla elaborado suele generar más inseguridad a largo plazo. Pararse a pensar, aunque no dé resultados inmediatos, también es avanzar.

EXPLORAR SIN TENERLO TODO CLARO

Muchas veces se espera que las decisiones académicas sigan un camino lógico y directo. Pero la realidad es que el proceso suele ser más irregular. Intereses que aparecen y desaparecen, opciones que se descartan, ideas que cambian con el tiempo.

Probar, investigar, incluso interesarse por cosas que aparentemente «no tienen salida», puede parecer poco útil. Sin embargo, es precisamente esa exploración la que permite descubrir motivaciones reales. Nada de lo que se aprende, se prueba o se vive es realmente inútil: todo suma, todo aporta y todo, de una forma u otra, acerca a ese lugar o a esos objetivos que cada persona va construyendo con el tiempo.

EQUIVOCARSE TAMBIÉN FORMA PARTE DEL CAMINO

Existe una idea muy extendida de que hay decisiones correctas e incorrectas. Que elegir unos estudios equivocados supone perder tiempo. Pero cada vez es más evidente que las trayectorias no son lineales.

Cambiar de ciclo, dejar una carrera, empezar algo nuevo... no son fracasos, sino ajustes. A lo largo del proceso, las personas van afinando sus decisiones en función de lo que descubren sobre sí mismas y sobre el entorno.

Lo que en un momento puede parecer un error, con el tiempo se convierte en aprendizaje. Incluso las experiencias que no continúan aportan información valiosa para tomar decisiones más ajustadas en el futuro.

DAR SENTIDO A LO QUE PARECE INÚTIL

Cuando todo parece confuso, contar con un espacio de acompañamiento puede marcar la diferencia. La orientación no consiste en dar respuestas cerradas, sino en ayudar a ordenar ideas, identificar opciones y dar sentido a lo que se está viviendo.

La Asesoría de Estudios es precisamente un espacio para eso: para escuchar sin juicio, aportar información clara y acompañar en un proceso que no siempre es inmediato ni lineal.

A veces, lo que una persona considera tiempo perdido —haber dudado mucho, haber cambiado de idea, no tenerlo claro— es en realidad

parte de un proceso necesario que, con el acompañamiento adecuado, se puede entender y aprovechar.

ENTRE EL «DEBO» Y EL «QUIERO»

En muchos momentos de decisión aparece un cruce de caminos: lo que «debo» hacer —lo esperado, lo seguro, lo que parece tener más salida— y lo que «quiero» —lo que conecta con los intereses, la motivación y la propia identidad.

No siempre es fácil elegir. Pero aprender a escuchar ese «quiero», darle espacio y valorarlo como parte legítima de la decisión, es fundamental para construir un camino propio y sostenible en el tiempo.

Porque elegir no es solo responder a lo que se espera, sino también reconocer lo que tiene sentido para cada persona.

REIVINDICAR LO QUE NO PARECE ÚTIL

No todo en la vida tiene que tener una utilidad inmediata para ser importante. En la toma de decisiones académicas, los tiempos de duda, de pausa o de exploración cumplen una función que no siempre se ve, pero que resulta esencial.

Elegir estudios no es encontrar una respuesta perfecta a la primera. Es ir construyendo, paso a paso, un camino propio. Y en ese camino, lo que parece inútil muchas veces es lo que realmente orienta.

Porque no saber también es una forma de empezar. Y porque todo lo que se vive, incluso aquello que parece no servir, siempre suma. ◦

Lo útil...



Idoia Cerrajería

Quando queremos aprender sobre sexualidad, las redes sociales nos lanzan un montón de mensajes sobre el cuerpo, las relaciones, las primeras veces, lo que se supone que les gusta a las chicas, a los chicos o cómo comportarnos.

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

En medio de todo ese batiburrillo encontramos mensajes que ayudan, resuelven dudas y aportan. Pero también otros que lían más de la cuenta, a

veces sin que nos demos cuenta. ¿Has escuchado alguna vez algo sobre sexualidad que después resultó ser mentira? No todo lo que circula en redes está mal, pero conviene pararse, pensar y preguntarse de dónde sale esa información, a quién beneficia y si realmente tiene algo que ver contigo o no hoy.

Porque, entre tanto mensaje, se cuelean muchos mitos. Vamos a repasar algunos:

Con preservativo se siente menos. Como si el placer fuera solo una cuestión física, o como si hubiera una única forma de disfrutar y fuera igual para todo el mundo. Son ideas que, de tanto escucharlas, se instalan en la cabeza y luego cuesta desmontarlas. Y lo que pensamos también influye en el cuerpo: si estoy convencido/a de que no voy a disfrutar, será más difícil hacerlo.

En una relación sexual, el chico tiene que tener una erección siempre y durante todo el rato. Como si las relaciones sexuales fueran un deporte olímpico y la erección, la medalla de oro. Pero el cuerpo no es una máquina: los nervios, el cansancio, el alcohol o no estar en el momento adecuado pueden hacer que la erección no aparezca o se pierda. Y no pasa nada.

Decir que algo no te gusta es tan fácil como decir no. Hay personas muy asertivas, sí, pero no es lo mismo decir que no quieres ir al cine que hablar de intimidad, del cuerpo, de relaciones o de emociones. A veces da miedo «cortar el rollo», decepcionar a la otra persona o sentirnos juzgados/as. Y por eso callamos cosas que nos incomodan.

Ahora que hay menos tabú con el placer de las chicas y las personas con vulva, aparece otro mito: **que hay que eyacular o tener squirt para demostrar que se ha llegado al orgasmo.** Como si no bastara con disfrutar y además

hubiera una manera correcta de hacerlo. Si queremos saber si la otra persona está disfrutando, quizá lo más útil sea preguntarle y hablar.

Las relaciones sexuales entre chicas no tienen riesgo de transmitir ITS. Lo cierto es que hay mucha menos información sobre esto y, cuando se habla de prevención, muchas veces los mensajes se dirigen a personas heterosexuales. Pero todas las personas tenemos que cuidarnos en nuestras relaciones, independientemente de nuestra identidad y orientación sexual.

Para que haya una relación sexual tiene que haber penetración. Como si hubiera relaciones de primera y de segunda división, y el coito siempre fuera el primer clasificado. Hay muchas formas de disfrutar y ninguna es mejor que otra, siempre que sea algo deseado y acordado.

En el amor es normal sufrir. Como si las relaciones fueran carreras de obstáculos, en vez de un espacio para disfrutar, sumar y crecer. Claro que en una relación no todo es fácil y que los conflictos existen, pero si tu relación te hace sentir mal la mayor parte del tiempo, quizá convenga plantearse si te compensa.

Cuando sientes mucho deseo, no piensas con la cabeza, sino «con lo de abajo», y es difícil controlarlo. El deseo no anula nuestra capacidad de decidir ni de respetar a la otra persona. El «calentón» no es una excusa para saltarse el consentimiento ni los límites.

En las familias que educan abiertamente sobre la posibilidad de la homo o bisexualidad, sus hijos/as serán gays o lesbianas. La orientación sexual no se contagia ni se elige por educación. Hablar de ello solo ayuda a que, sea cual sea su orientación, crezcan con menos miedo, menos prejuicios y más respeto hacia sí mismos/as y hacia los demás.

¿Y QUÉ ES LO ÚTIL ENTONCES?

Lo útil es entender que **la sexualidad no es un examen** que hay que aprobar ni una película con guion fijo.

Es útil saber que **tu placer es tuyo** y no tiene que parecerse al de nadie más.

Es útil entender que **el «no» es rotundo, pero que el «sí» debe ser entusiasta y libre.**

Es útil **quitarse la presión de «cumplir»** para empezar a disfrutar.

Es útil **informarse y aprender sobre sexualidad, buscando fuentes fiables** y contrastando lo que nos cuentan.

Para hablar de todo ello y de cualquier tema en el que te podamos ayudar, recuerda que puedes ponerte en contacto con la Zona de Salud Joven para jóvenes de entre 15 y 25 años ◦

LO INÚTIL EN-GAN-CHA (Y NO ES CASUALIDAD)

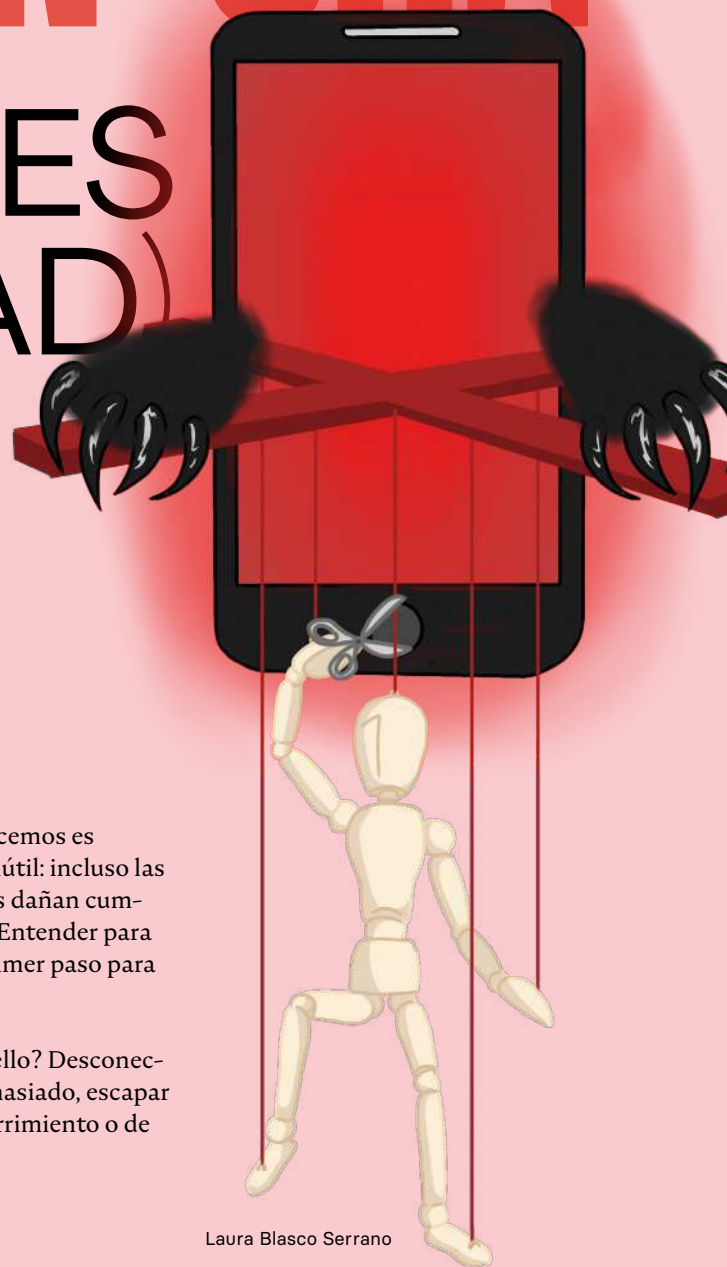
Spoiler: probablemente no estés perdiendo el tiempo tanto como crees.

ZARAGOZA JOVEN con la colaboración del CMAPA

Pasar horas mirando vídeos, hacer scroll sin fin, jugar «una más» o simplemente pasar el tiempo sin hacer nada... solemos meter todo esto en el saco de «lo inútil». Como si fueran momentos desperdiciados que no sirven para nada. Pero la realidad es un poco más incómoda: si lo haces, es por algo.

Nada de lo que hacemos es completamente inútil: incluso las conductas que nos dañan cumplen una función. Entender para qué sirven es el primer paso para cambiarlas.

¿Has pensado en ello? Desconectar, no pensar demasiado, escapar del estrés, del aburrimiento o de



«Cuanto más eliges lo inmediato, más cuesta elegir lo que de verdad te viene bien a largo plazo.»

las emociones que no sabemos muy bien cómo gestionar. Incluso ayudan a encajar, a formar parte de algo y a no quedarse fuera. Y esto, obviamente, no es malo.

DE HECHO, TIENE SENTIDO. MUCHO SENTIDO.

Si has tenido un día terrorífico, tu cabeza no quiere «ser productiva»: quiere descansar. Si te sientes regulín, tiras de algo que te haga sentir en compañía, aunque sea una pantalla. Si sientes agobio, cualquier cosa que te saque de ahí, aunque sea un rato, parece buena idea.

Nos han vendido que aburrirse es perder el tiempo, algo que hay que evitar a toda costa. Y claro, en cuanto aparece, sacamos el móvil automáticamente, casi sin pensar. Como si el silencio fuera peligroso.

Pero el aburrimiento no es el enemigo. Es incómodo, sí. Pero también es el lugar donde pasan cosas importantes: donde nacen las ideas, donde puedes preguntarte qué te apetece realmente y donde conectas contigo.

Si nunca llegas ahí porque siempre hay una pantalla o sustancia de por medio, te pierdes esa parte.

Y entonces pasa algo curioso: cada vez necesitas más para sentir lo mismo. Más vídeos, más tiempo, más intensidad. Y lo que antes era «un rato» empieza a ocupar toda la tarde... o toda la cabeza.

Apostamos por la inmediatez del resultado. Pensamos en el gaming como refugio, en las redes como validación personal o en el bote-llón como forma de conexión.

Muchas veces no buscamos placer, sino dejar de sentir algo incómodo: aburrimiento, estrés, inseguridad, soledad.

Aquí está la clave: no es tanto lo que haces, sino para qué lo haces.

Porque cuando algo funciona para tapar lo que duele, tu cerebro aprende rápido: «Ey, esto me salva. Vamos a repetirlo». Y claro, lo repites.

La adicción, en ese sentido, funciona como un atajo: rápido, eficaz... y fácil de repetir.

Algo parecido pasa con lo inmediato, lo «inútil» engancha porque es fácil y rápido: te da algo bueno (o te evita pensar en lo malo). No es raro que tu cerebro elija lo primero.

Pero hay una trampa: cuanto más eliges lo inmediato, más cuesta elegir lo que de verdad te viene bien a largo plazo. Estudiar, salir, hablar con alguien, empezar algo

nuevo... todo eso requiere más energía. Y comparado con el scroll infinito, pierde.

Ahí es donde algunas conductas —incluidos ciertos consumos de sustancias— empiezan a ocupar demasiado espacio.

Porque sí, hay cosas que parecen inútiles y en realidad nos cuidan. Y luego están las que parecen inofensivas pero acaban ocupándolo todo: lo inútil no es el problema; el problema es cuando lo inútil te usa a ti.

Igual merece la pena parar un momento —aunque dé pereza— y preguntarse: ¿De qué me está sirviendo esto? ¿Qué estoy evitando sentir ahora mismo? ¿Me ayuda o me atrapa? Y sobre todo: ¿Quién decide aquí, el piloto automático o yo?

No hace falta cambiarlo todo de golpe. Ni volverte productivo 24/7. Ni dejar de hacer cosas «inútiles».

BASTA CON:

Darse cuenta

Elegir los momentos

Introducir pequeñas alternativas

Pedir ayuda si lo necesitas

Porque al final, no va de no hacer nada «inútil», sino de que lo que haces no te acabe atrapando.

Y eso —aunque no lo parezca— es de todo menos inútil ◦


Lugares escondidos de Zaragoza



Idoia Cerrajería

De todos los imponentes monumentos de Zaragoza, probablemente estos no son en los primeros en los que uno piensa. Incluso puede ser que ni siquiera se conozcan. Sin embargo, hay historias y hasta leyendas dignas de ser contadas.

MÍA PORTERO

 Quién no ha oído hablar del Patio de la Infanta? Ahora, es la sede principal del banco Ibercaja. Por fuera solo parece un edificio moderno más, pero dentro de él hay algo completamente diferente. En sus entrañas, descubrimos una joya de época renacentista con columnas anilladas y relieves llenos de leyendas y figuras importantes de época antigua.

A día de hoy se abre al público cuando el banco tiene disponible alguna exposición, y para conferencias o mesas redondas. Más allá de lo que estas actividades pueden aportar, no es desperdicio alguno el propio espacio que lo ofrece.

Seguro que pocos (o ninguno) de los que estáis leyendo esto habéis oído hablar de la Fuente de los Incredulos. Para contemplar el monumento en cuestión debemos desplazarnos a los límites del barrio Casablanca, se encuentra en la intersección del canal imperial y Vía Ibérica.

El origen de la hermosa construcción de estilo neoclásico se remonta a cuando Ramón Pignatelli ideó conectar el canal desde el mar Cantábrico hasta el mar Mediterráneo. Muchos lo consideraban un disparate y una hazaña imposible de realizar y se rieron de su idea. Contra todo pronóstico, consiguió ejecutar su idea y finalmente el canal imperial llegó a conectar ambas masas de agua salada.

Para recordar este acontecimiento histórico y constatar su éxito a la población de la ciudad, Pignatelli erigió esta fuente como ostentación de poder. Añadió una placa con el año de construcción, 1786.

Por el siguiente lugar habréis pasado cientos de veces, lo habéis naturalizado de tal modo que ni siquiera os habréis planteado la historia que puede llegar a enervar. ¿Alguna vez habéis pensado cuál es la historia de los cañones enfrente del Corte Inglés? Allí en la Glorieta Sasera descansan dos cañones reales, no maquetas. Apuntan al centro comercial, pero ¿qué representan realmente?

Para conocer su historia debemos remontarnos a los Sitios de Zaragoza. Tras la primera retirada de los franceses en 1808, el general Palafox decidió que uno de sus artilleros, Antonio Sanguenís, reforzara las defensas antes del siguiente ataque. De este modo, se instalaron nuevas armas en el lugar donde ahora se exponen los cañones. Ahora mismo, este lugar se encuentra en pleno centro de la ciudad, pero por aquel entonces eran los límites de esta, lo que suponía la entrada perfecta para los enemigos. Se excavaron trincheras y se llevaron hasta ocho cañones, de los cuales dos todavía permanecen en el lugar de la defensa. Hasta tienen nombre, Tigre y Rayo.

Los zaragozanos hicieron frente al ejército francés durante días a inicios de 1809, hasta que ya no pudieron más y tuvieron que abandonar su posición para salvar la vida. Hay que pensar que en este acontecimiento la mayoría del ejército eran voluntarios y no militares entrenados. Aunque antes de irse, decidieron volar todo por los aires para no darle a sus enemigos la oportunidad de usarlo contra ellos.

«La Torre Nueva, construida por el rey Fernando el Católico, acabó siendo una alta torre de 95 metros con un reloj común que regulaba la vida de la ciudad. La particularidad de esta torre era que estaba inclinada como la de Pisa.»

Tras este episodio, los dos cañones que se encuentran en la Glorieta son los únicos que quedaron en buen estado a simple vista. Se guardaron durante un tiempo en el Palacio de la Aljafería en su periodo como cuartel militar. Y hasta se volvieron a utilizar en las guerras carlistas décadas después.

Finalmente, los cañones quedaron en desuso y el arquitecto Ricardo Magdalena los recuperó para el proyecto de la urbanización de la Glorieta en la que ahora descansan. Añadió a su diseño los dos cañones junto a un monumento que a día de hoy ya no está, en conmemoración al centenario de los Sitios de Zaragoza. Sustituyendo ese monumento del que ha-

blamos, hay una estatua de bronce en el centro de la fuente que rinde el mismo homenaje.

Por otro lado, no lejos de la plaza del Pilar, en la de San Felipe, encontramos el recuerdo de un monumento por el que corrieron ríos de tinta en su época.

La Torre Nueva, construida por el rey Fernando el Católico, acabó siendo una alta torre de 95 metros con un reloj común que regulase la vida de la ciudad. La particularidad de esta torre era que estaba inclinada como la de Pisa.

También en la época de la Guerra de la Independencia, la Torre Nueva tomó un papel importante como punto estratégico y sirvió como señal de alarma para los zaragozanos durante Los Sitios de la ciudad gracias a sus avisos desde el campanario.

Por desgracia, en 1892, pasado todo este periodo tumultuoso, se procedió a su demolición. En la prensa se especulaba sobre un

posible derrumbamiento debido a su preocupante inclinación. Hoy en día, en recuerdo a esta bella atalaya, podemos descubrir que el patrón de los adoquines del suelo de la plaza parece no tener un orden lógico. Sin embargo, si miramos con más atención, veremos estrellada en el pavimento y la estatua de un muchacho que eleva la vista al cielo, allí donde una vez estuvo la Torre Nueva.

Y de esta visita nostálgica, también podemos pasar a otra más oscura.

En la orilla del Arrabal, pareciera que el Ebro dormita tranquilo. Sin embargo, sus aguas esconden un tétrico lugar que ha alimentado leyendas negras desde la Edad Media.

Conocido como el Pozo de San Lázaro, por el antiguo Convento de San Lázaro en el siglo XIII, el lugar ya fue marcado por la tragedia, pues en este lugar se confinaba a los enfermos de lepra y despojos de la sociedad para vivir sus últimos días. ¿Dónde acababan los restos de esas personas? En el fondo del río, donde jamás volvían a encontrarse.

En esta misma época, en la ciudad despertaban las tensiones entre las diferentes religiones, siendo Zaragoza territorio de diversas de ellas. Así tomaron su rabia contra un joven del coro de La Seo, Dominguito, a quien torturaron y crucificaron y después fue conducido al desdichado lugar de descanso en el río.

Cuenta la leyenda que el cuerpo del joven fue conducido por

fuegos fatuos hasta la orilla meses después, cuando se lo canonizó y se hizo mártir.

Aunque a lo largo de la historia hubo rumores sobre desapariciones en el río, no fue hasta 1971, cuando la leyenda resurgió con más fuerza que nunca. El 19 de diciembre el conductor de un autobús perdió el control y cayó al río con todos sus tripulantes. Se rescataron la mayoría de ellos con ayuda de los cuerpos de seguridad, pero el pozo hizo desaparecer un elemento importante de esta historia: el autobús.

Pasado el primer trance, solo quedaba sacarlo del río. Lo intentaron con una sirga, la idea era llevarlo hasta la orilla del río y extraerlo con seguridad. El plan no funcionó y el vehículo se sumergió bajo la superficie del agua y jamás volvió a verse.

Hoy en día, a dieciocho metros de profundidad, existe una imagen de la Virgen del Pilar. Expertos buceadores consiguieron depositarla allí y demostraron que las leyendas eran solo eso, leyendas. Sin embargo, también llegaron a advertir de la peligrosidad de las corrientes y eso dejaría la explicación de tantos acontecimientos extraños... ¿no?

Como podemos comprobar, a veces hay que mirar con un poco más de atención, pues el lugar más cotidiano puede ocultar una historia de la que pocos saben. ¿Quién diría que había joyas escondidas en una sala de reuniones o justo en frente de un centro comercial? O qué era exactamente lo que conmemoraba esa esta-

tua que mira al cielo con los ojos llenos de paz. O lo que ocultan las oscuras profundidades de un río que nada tiene que envidiar a los misterios del Lago Ness.

La próxima vez que pases junto a una estatua o una fachada inusual, detente, mira, Caminante, porque está para enseñarte lo que una vez pasó allí mismo por donde pisan tus pies. Quizá te llesves una grata sorpresa ◦

«A veces hay que mirar con un poco más de atención, pues el lugar más cotidiano puede ocultar una historia de la que pocos saben.»



«El World Gold Council, encargado de estudiar su producción y uso, señala que su valor surge de una combinación de factores: su escasez, su resistencia al paso del tiempo, su papel financiero o su función como reserva.»

Sin embargo, si nos detenemos a pensar en su utilidad, pronto descubrimos una paradoja. No es imprescindible para vivir, no sostiene estructuras ni cura enfermedades. Y, aun así, ha impulsado imperios, desatado conflictos, sostenido sistemas monetarios y se ha consolidado como un emblema de riqueza en casi todas las culturas. Su valor no reside únicamente en sus propiedades físicas, sino en el significado que como sociedad hemos construido a su alrededor.

Un economista explicaría que el oro resulta valioso porque cumple bien las funciones del dinero. Pero esa explicación, aunque útil, se queda corta. Desde las primeras civilizaciones, el oro se ha vinculado con lo divino y lo

eterno. Su brillo ha sido interpretado como algo espiritual desde tiempos remotos, los faraones lo llevaron consigo a la tumba y los conquistadores cruzaron océanos atraídos por él. A lo largo de los siglos, ha sido tanto herramienta económica como vehículo para imaginar el poder. En este sentido, su valor se apoya menos en lo que permite hacer y más en lo que simboliza. Y esa carga simbólica ha sido lo suficientemente fuerte como para atravesar imperios, religiones, sistemas económicos y revoluciones tecnológicas.

El World Gold Council, encargado de estudiar su producción y uso, señala que su valor surge de una combinación de factores: su escasez, su resistencia al paso del tiempo, su papel financiero o su función como reserva. Sin embargo, incluso en estos análisis técnicos aparece siempre un mismo elemento subyacente: la confianza. **El oro vale porque se-**

guimos confiando en él, y esa confianza no es solo una variable económica, sino un vínculo compartido, casi emocional.

Si ampliamos la mirada, entendemos que la utilidad en sí misma no es una cualidad natural, sino una construcción social. No existe de forma independiente, sino como una interpretación. La sal fue en su momento más valiosa que el oro, el papel (aparentemente insignificante) se convirtió en dinero, y hoy lo intangible, como los datos o los algoritmos, puede superar en valor a cualquier metal precioso. **Lo que consideramos útil cambia con nuestras necesidades, nuestros miedos y las formas en que organizamos la vida en común.**





Y es aquí donde emerge una pregunta incómoda, pero inevitable: ¿quién decide qué es útil? No hay una única respuesta. A veces, esa definición parece venir marcada por la tecnología, que introduce nuevas formas de uso y valor. En otras ocasiones, es la cultura la que dota a los objetos de significado simbólico. Pero también, por supuesto, interviene la economía, ya que es un organismo capaz de convertir ciertos bienes en medios de intercambio. Pero, si lo pensamos mejor, suele ser la imaginación la que inclina la balanza hacia una u otra cosa, ya que es nuestra proyección la que dota a los objetos de deseos, aspiraciones y expectativas que desbordan su función práctica y los transforman en algo dotado de mucho más significado del que tienen.

El oro es un ejemplo especialmente claro de esta intersección. No lo necesitamos para sobrevivir, pero lo hemos convertido en un lenguaje. Un lenguaje que habla de permanencia, prestigio y seguridad. Un metal que no se oxida y que, precisamente por ello, parece prometer algo que ninguna vida humana puede garantizar: continuidad. Tal vez por eso lo guardamos en cajas fuertes, lo regalamos en bodas o lo utilizamos para sellar acuerdos. No por su utilidad inmediata, sino por lo que representa.

Pero el oro no solo encarna permanencia, también expresa deseo. Y el deseo, como señalan los antropólogos, es una fuerza capaz de organizar sociedades enteras. No deseamos el oro porque sea útil, más bien, lo consideramos útil porque lo deseamos. Si observamos la historia, veremos que ha funcionado como un espejo de nuestras obsesiones. En la Antigüedad representaba lo divino. En la Edad Media, lo sagrado. En la modernidad, la riqueza. Y en el capitalismo financiero, la estabilidad. En cada época, el oro ha absorbido los significados que necesitábamos proyectar en él. De hecho, esa capacidad de adaptación simbólica es, paradójicamente, una de sus mayores «utilidades».

Un ejemplo revelador lo encontramos en el patrón oro, cuando durante más de un siglo varias economías decidieron respaldar sus monedas con este metal. No con trigo, hierro, petróleo ni trabajo humano, sino con oro. Aquella elección no fue únicamente técnica, sino profundamente simbólica.



Y esa dimensión persiste todavía hoy en día. Esa nostalgia pone de manifiesto algo esencial, su valor no está en lo que hace, sino en lo que promete. Pensemos, por ejemplo, en los lingotes almacenados en cámaras acorazadas: toneladas de oro inmóvil, que no se transforman ni se utilizan. Permanecen ahí, en silencio. ¿Esperando qué? Esperando a que sigamos creyendo en ellos. **Su «utilidad» reside en su presencia, en su peso, en su brillo, en su capacidad de tranquilizar a quienes buscan certezas en un mundo cada vez más inestable.**

Si analizamos la demanda global, aparece otro dato significativo: la mayor parte no procede de la industria tecnológica, sino de la joyería y la inversión, es decir, de usos cargados de significado. Quizá el ejemplo más simple sea el siguiente: si mañana, como sociedad, decidiéramos dejar de confiar en el oro, su valor se desplomaría por completo. Seguiría siendo un metal brillante, maleable y buen conductor eléctrico, pero dejaría de ser oro en el sentido cultural. Sería tan solo un metal más. Esto evidencia que la utilidad no es una propiedad natural, sino una relación, un vínculo entre un objeto y una comunidad que decide dotarlo de sentido.

El oro, en definitiva, funciona como una metáfora de aquello que valoramos sin necesitar. **Su utilidad es simbólica, emocional y también narrativa.** Aunque no produzca nada práctico para la vida humana, sostiene una parte fundamental de nuestra vida social. Por eso, más que un objeto, el oro puede entenderse como un

acuerdo silencioso. Un lenguaje compartido que no necesita explicarse constantemente para seguir funcionando. Basta con que sigamos reconociéndolo como valioso. Su reconocimiento no reside en su materialidad sino en la red de significados que lo sostiene. Esto nos permite reflexionar sobre que muchas de las estructuras que consideramos sólidas no se apoyan tanto en su utilidad práctica como en nuestra capacidad para creer en ellas.

Quizá por eso resulta tan importante detenerse a reflexionar en lo que llamamos «inútil». Porque pensar en lo inútil nos recuerda que muchas de las cosas que consideramos esenciales lo son únicamente porque hemos acordado que lo sean. Y, sobre todo, nos enfrenta ante la posibilidad de que la utilidad no sea una verdad objetiva, sino una historia que nos contamos para ser capaces de ordenar el mundo. Tal vez, entonces, lo verdaderamente valioso no sea aquello que sirve para algo concreto, sino aquello que, sin

servir aparentemente para nada, es capaz de darnos sentido, de sostener nuestras creencias y de revelar, en última instancia, qué es lo que realmente nos importa ◦

«Si mañana, como sociedad, decidiéramos dejar de confiar en el oro, su valor se desplomaría por completo.»



LA SIESTA POWER NAP (IN)ÚTIL



Idoia Cerrajería

Vivimos en un momento en constante movimiento, datos sobrevolando nuestras cabezas, gente corriendo, información actualizándose cada segundo... la pausa es cada vez menos habitual en nuestra vida cotidiana, como si parar de todo este ritmo de vida fuese algo inútil.

«No dormir la siesta no te hace más productivo, te hace más lento, más irritable y más propenso al error.»

LA SIESTA ESPAÑOLA

La siesta no nació de la pereza. Nació del sol de las tres de la tarde golpeando la espalda de aquellos que trabajaban el campo, de una necesidad climática y biológica, tan lógica como cubrirse cuando llueve.

Sin embargo, con la industrialización llegó el estigma, «España el país que duerme, mientras Europa produce». La siesta se convirtió en el chivo expiatorio de todos nuestros males económicos y ese relato caló hondo.

Para cualquier persona joven que intenta abrirse paso en un mercado laboral implacable, la idea de tumbarse veinte minutos después de comer suena a rendición. **Se nos ha vendido que el éxito es una línea recta de esfuerzo ininterrumpido, y que detenerse se equivale a quedarse atrás.** Cerrar los ojos al mediodía genera una culpa casi instintiva, como si ese intervalo fuera tiempo robado a algo más importante.

El problema es que ese «algo más importante» muchas veces consiste en mirar la pantalla sin procesar lo que hay en ella.

PAUSAR ES EFICAZ

Pero... ¿y si dejamos de lado los prejuicios y nos centramos en los hechos?

La siesta se revela como un proceso de mantenimiento biológico esencial. La ciencia ha demostrado que el cerebro humano no es una batería de descarga lineal, sino un sistema que necesita ciclos de recuperación para mantener su rendimiento.

Un estudio de la NASA (1995) determinó que una siesta de tan solo 26 minutos incrementaba el rendimiento de sus pilotos en un 34% y mejoraba su estado de alerta en un 54%. Por su parte, investigaciones publicadas en la revista *Heart* asocian una siesta corta una o dos veces por semana con una reducción del 48% en el riesgo de incidentes cardíacos (Häusler, 2019).

En otras palabras, no dormir la siesta no te hace más productivo, te hace más lento, más irritable y más propenso al error.

DE LA ESPAÑA RURAL A LAS OFICINAS DE GOOGLE

Lo más irónico de este debate es que, mientras nosotros intentábamos ocultar nuestra tradición por vergüenza, las multinacionales tecnológicas más avanzadas la están copiando y promocionando dentro de sus sedes. Empresas como Google o Nike han instalado *energy pods* (cápsulas de descanso) con el objetivo de mejorar las condiciones laborales de los empleados, al mismo tiempo que mejora la eficiencia de la empresa, ya que un empleado que duerme 20 minutos es infinitamente más rentable que uno que arrastra los pies y comete errores por fatiga durante cuatro horas. Por ello, en Silicon Valley, la siesta ha dejado

de ser un signo de pereza para convertirse en una herramienta de responsabilidad profesional.

LA «POWER NAP» DEFINITIVA

El método para integrarla en tu vida diaria y que tu siesta sea una herramienta útil y eficaz, es el siguiente:

Horario ideal: Entre las 13:00 y las 16:00. Más tarde, interfiere con el sueño nocturno.

Duración: Máximo 20-25 minutos. Superar los 30 entra en sueño profundo y provoca inercia al despertar: el efecto contrario al buscado.

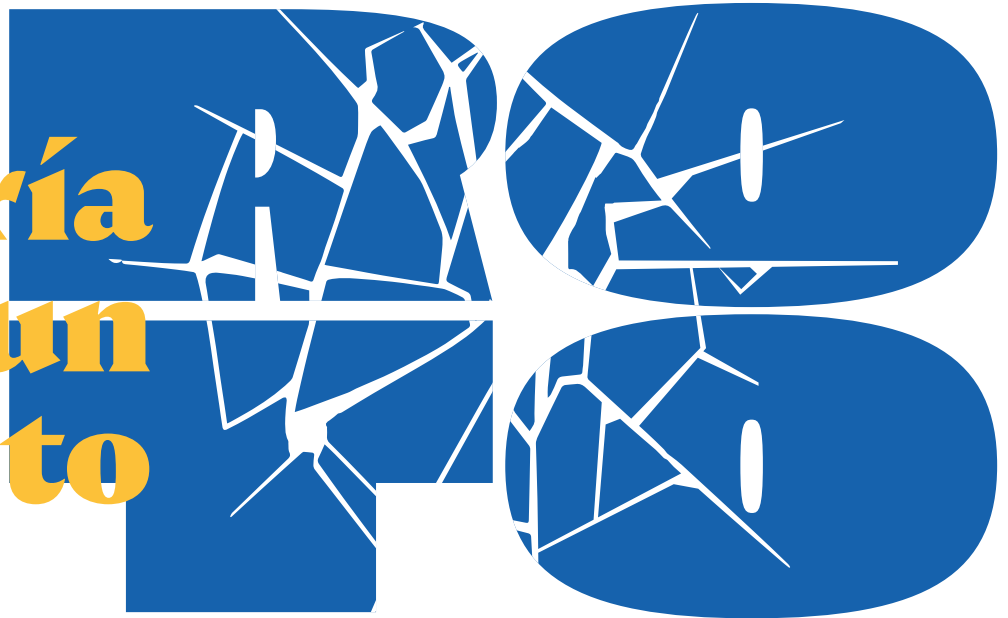
Entorno: No hace falta pijama, ni cama. Ponte en una posición cómoda y reduce la luz y el ruido.

PAUSAR PARA TRIUNFAR

En última instancia, debemos preguntarnos ¿qué es realmente lo inútil? ¿Es inútil detenerse 20 minutos para recuperar la lucidez, o es más ineficiente pasar tres horas delante de una pantalla sin ser capaz de concentrarse?

Reivindicar la siesta no es un acto de nostalgia, sino una declaración de soberanía sobre nuestro tiempo y nuestra biología. Como jóvenes profesionales, tenemos la oportunidad de despojar a este hábito de su estigma y convertirlo en lo que siempre debió ser, un descanso productivo, así que la próxima vez que sientas que se te cierran los ojos después de comer, no te resistas, no estás perdiendo el tiempo, estás preparando a tu cerebro para conquistar el resto del día.

Teoría de un objeto



¿Qué define la inutilidad de aquello que ya no sirve a su propósito?, te miro y me pregunto. Pero no hay respuesta, ¿cómo va a haber respuesta? Si tú eres un simple paraguas y mis labios ni siquiera han pronunciado esta pregunta.

MARINA SELENE ROJO

Tú todavía no te has dado cuenta, pero hoy acabas de perder la esencia más preciada de cualquier objeto, si es que eso es a lo que se reduce tu existencia, una simple utilidad. Tu fin no ha llegado a manos de un descuido o un arrebato, ni siquiera de la lluvia. Ha sido algo más propio de nuestra tierra, de un viento que no sopla, embiste. A muchos nos gusta llamarlo cierzo.

Hace tiempo oí que los vientos locales tienen nombre propio porque forman parte de la vida, como un mejor amigo o aquella canción que te atrapa y no te suelta.

Vientos locales hay muchos. En el Mediterráneo, al viento le llaman levante, pero es húmedo y caliente, como un beso en verano. Hasta España llega también el siroco, un tórrido viento del Sahara cargado de polvo y de arena, que nos envuelve en minúsculas partículas de otro mundo. Pero el cierzo es diferente a todos ellos, es una culebra de sangre fría que se cuela entre las mangas y te deja sin aliento. Y este, querido paraguas, ha sido el culpable de tu final.

Con tus desbaratadas varillas entre las manos, he recordado el día en que llegaste hasta mí, casi

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

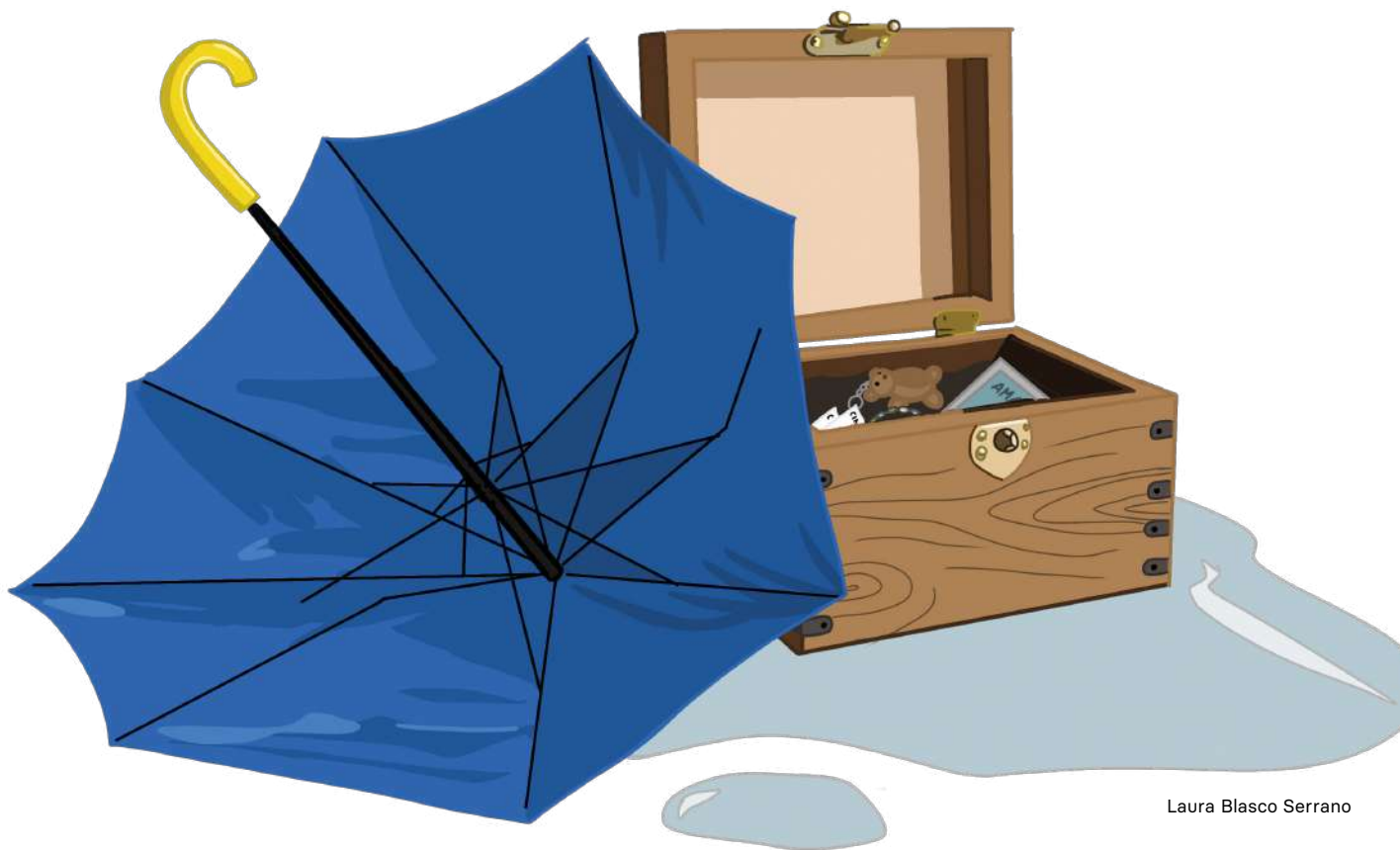
de imprevisto. Yo acababa de empezar la universidad y todavía no conocía el significado de aquello que muchos llaman las grandes cosas, esas epifanías que no te dan los años, sino la vida, como el desamor o entender que no es demasiado tarde, ni que todos a tu alrededor te ganan siempre la carrera. Podría decir que, en esa época, de tan ingenua, era feliz. En ese limbo entre la adolescencia y la adultez llegó Lorien, que guardaba todas las cosas bonitas que

anhelaba del mundo. Aunque, no nos engañemos, pronto descubriría que el primer amor es como un miraje, un espejismo que refleja nuestros deseos y desaparece cuando creemos alcanzarlo. Pero debemos agradecer a Lorien, al fin y al cabo, llegaste aquí gracias a él.

Por ese entonces, él era muy fan de Amaral y convertía cada una de nuestras confidencias en un improvisado tributo al grupo. Lorien me contó que Eva y Juan, los inte-

grantes de la banda, se reunían en el bautizado «punto intermedio», un banco a caballo entre sus respectivas casas, donde nacieron las canciones que componen la banda sonora de más de una generación. Nosotros decidimos adueñarnos del lugar y allí, donde consagraron a Marta, Guille y los demás, compartíamos pipas y sueños.

Era finales de agosto y las gotas de lluvia empezaron a bañar las vetas oscuras del barniz con un ritmo desacompasado. Pensé que este compás probablemente no habría inspirado demasiado a Eva y Juan. Y así, sin anticipo ni presentación, rompí mi ensimismamiento, apareciste entre las manos de Lorien. Un enorme logotipo de publicidad local cubría tu tela azul chillón, que nos refugió del mun-



do exterior en un abrir y cerrar de ojos. Bajo tu cobijo llegó nuestro primer beso.

No eras glamuroso, ni siquiera demasiado práctico, pero ese día te convertiste en testigo de mis grandes epifanías. Con el paso de los años, Lorien y yo nos convertimos de nuevo en dos desconocidos y muchas de sus pertenencias quedaron olvidadas -más bien secuestradas- en un rincón al fondo de mi desván. Una bolsa de pipas rancias, libros de poesía que nunca leí y un disco de Amaral firmado que jamás volví a escuchar. Pero desde el principio, tú fuiste diferente y tenía la certeza de que te convertirías en un acompañante excelente, así que tu destino no terminó en esa caja de recuerdos oxidada.

Hace tan solo unos meses, los nubarrones eclipsaron la ciudad durante varios días. Zaragoza parecía haberse quedado en silencio, como si incluso el cierzo entendiera que debía pasar de puntillas. Ibón, mi mejor amiga, odiaba los clichés y la ironía del destino decidió que su funeral se celebrase en uno de los días más grises del año. Aún me pregunto qué clase de indolente guionista escribió su final, que ni siquiera se esforzó en que resultara original.

Cuando el abuelo de Ibón falleció en nuestro último año de Secundaria, ella me susurró que morir se debía de ser lo más sencillo del mundo, quedarse era lo difícil. Mi mejor amiga, que nunca se había tomado nada demasiado en serio, sentenció con absoluta solemnidad aquella frase tan impropia de una adolescente de dieciséis

años. Está claro que la madurez de mi «pues sí» como respuesta no estuvo a la altura, e Ibón, que era muy avispada, añadió:

—Tampoco nadie sabe qué hacer con un cepillo de dientes después de un funeral.

Allí estaba de nuevo la amiga que yo conocía, uniéndose conmigo en una silenciosa carcajada durante el velatorio.

Aquello fue una de las cosas que más me molestaron. Ese silencio incómodo que reinaba durante la despedida de Ibón, como si todo el mundo intentara encontrar las palabras para explicar por qué se fue tan pronto. Yo me volví a reír en silencio, intentando de manera absurda aprender a cómo quedarme, como ella hubiera querido.

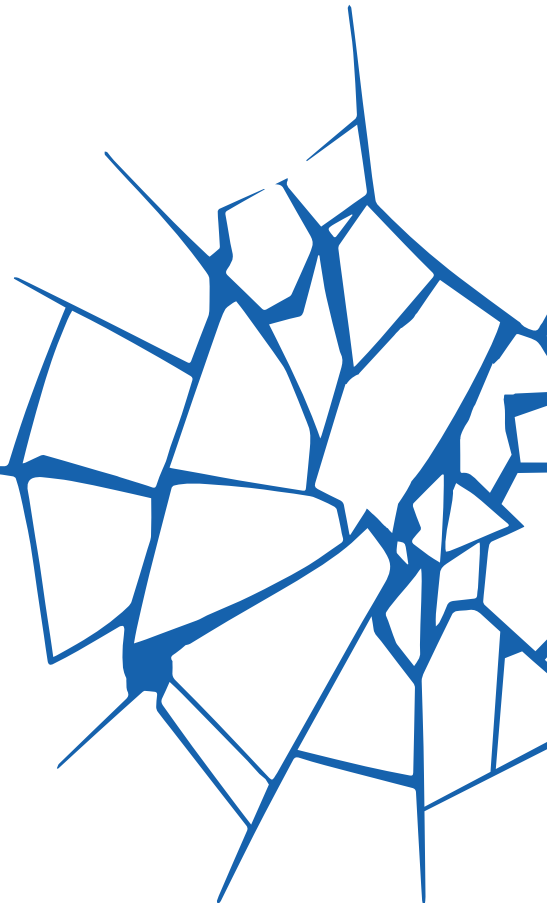
De nuevo, ni la madurez, que ya me había llegado, me ayudó a estar a la altura en esa situación. Tú, querido amigo, tampoco cumplías ya demasiado bien tu cometido. Pocas semanas después, llegaría tu final, que presagiaban tus varillas desgastadas hacia fuera, como un hueso mal curado.

El agua se colaba entre los pliegues y anticipaba el momento de deshacerme de ti. Al fin y al cabo, ¿qué utilidad tiene un paraguas que no protege de la lluvia? Supongo que esa es la condena de un objeto: ser útil o desaparecer. Tengo fe en que las personas corremos mejor suerte.

Sin embargo, hoy, una mañana soleada de abril, nos ha engañado a los dos. No hemos sabido presagiar las señales que anticipaban

tu final y, de improvviso, igual que llegaste, te has marchado. Ahora te miro y me pregunto por qué guardo las entradas de las sesiones de cine a las que ya nunca más asistiré, o la baraja de cartas del pueblo que nunca estuvo completa, o el cepillo de dientes de Ibón, que ya nunca más usará ^o

«Quizá crecer consista también en entender que, al igual que tú, algunas cosas empiezan a ser importantes justo cuando dejan de servir.»



¿Por qué nos sentimos mal si

perdemos el tiempo?

**Hay algo sospechoso en la palabra «inútil».
La usamos como insulto suave, como una etiqueta
incómoda para aquello que no produce, no avanza, no
suma. Como si todo tuviera que justificarse. Como si existir
necesitara dar resultados concretos para merecer la pena.**

ILANIT BONA



Idoia Cerrajería

Decimos «he perdido toda la tarde» con culpa, como si esas horas hubieran desaparecido en un agujero negro. Pero ¿perdido para qué? ¿Para quién?

Quizá el problema no es perder el tiempo, sino la obsesión que tenemos con convertirlo constantemente en algo útil.

Nos han enseñado a medir los días según lo que hacemos con ellos. Productividad, objetivos, rendimiento. Incluso el descanso tiene que servir para «recargar pilas». Incluso el ocio debe ser «de calidad». Incluso aquello que disfrutamos parece necesitar una justificación.

Y entonces aparece esa incomodidad cuando no hacemos nada. Cuando miramos al techo. Cuando paseamos sin rumbo. Cuando dejamos que el tiempo pase sin intentar aprovecharlo.

Ahí es cuando sentimos que estamos fallando.

Pero ¿y si lo inútil no fuera un error, sino un espacio necesario?

Existe una especie de vigilancia invisible sobre nuestro tiempo. Como si tuviéramos que justificar constantemente que estamos haciendo algo importante, algo rentable, algo que tenga sentido dentro de una lógica productiva.

Por eso, cuando no hacemos nada, tampoco descansamos del todo.

Miramos el móvil. Pensamos en lo que deberíamos estar haciendo.

Nos prometemos que luego nos pondremos en serio. Pero ese «luego» casi nunca llega limpio, porque ya está contaminado por la culpa.

Y así, incluso el tiempo libre deja de ser libre.

Se convierte en algo que hay que organizar, planificar y aprovechar. Como si la vida fuera una lista interminable de tareas en la que incluso descansar fuese otra casilla más que marcar. Pero hay algo profundamente humano en lo inútil.

Las conversaciones que no llevan a ninguna parte. Los paseos sin destino.

Las tardes que se deshacen sin dejar rastro.

Los pensamientos que aparecen sin pedir permiso.

Nada de eso sirve para nada y, sin embargo, ahí pasan cosas.

Ahí aparece lo inesperado. Ahí descansan partes de nosotros que no saben producir. Ahí surgen ideas, recuerdos o emociones que no aparecerían en medio de la prisa.

Quizá lo inútil no es lo contrario de valioso. Quizá es su condición.

Porque muchas de las cosas importantes de la vida tienen un elemento de inutilidad. El arte no tiene utilidad inmediata.

El amor no tiene utilidad. La risa no tiene utilidad.

Y, aun así, organizamos nuestra vida alrededor de ellas. Nadie se enamora por eficiencia.

Nadie se ríe por productividad.

Nadie crea algo únicamente porque garantiza rendimiento. Lo hacemos simplemente porque sí.

Porque hay partes de nosotros que no pueden ocuparse con objetivos. Sin embargo, nos cuesta aceptarlo en la vida diaria.

Nos cuesta permitirnos una tarde libre sin intentar llenarla. Nos cuesta aburrirnos. Nos cuesta estar sin hacer nada.

De hecho, el aburrimiento se ha vuelto casi insoportable.

Lo cubrimos enseguida con pantallas, ruido o estímulos constantes. Cualquier cosa antes que quedarnos solos con el tiempo.

Y quizá por eso el aburrimiento resulta tan incómodo. Porque no produce nada.

Porque no distrae.

Porque no se justifica.

Simplemente está.

Y nos deja frente a algo que normalmente intentamos evitar: nosotros mismos.

Las tardes se deshacen sin dejar rastro.

En un mundo que exige aprovechar cada segundo, perder el tiempo puede convertirse en una forma de resistencia.

Una manera de decir:

No todo tiene que servir. No todo tiene que avanzar.

No todo tiene que convertirse en algo más. A veces, estar es suficiente.

Pero la presión no viene solo de fuera. También la llevamos dentro.

Hemos aprendido a evaluarnos constantemente. A medir si estamos haciendo lo correcto. A compararnos con los demás.

Y en esa comparación, el tiempo «inútil» siempre pierde. Porque no se puede enseñar como un logro.

No se puede subir a redes.

No se puede explicar fácilmente.

Nadie presume de haber perdido una tarde.

Y, sin embargo, todos necesitamos esos espacios. Espacios donde no pase nada.

Donde no tengamos que ser mejores.

Donde no tengamos que demostrar nada.

Quizá por eso, cuando realmente descansamos, no lo sentimos como una pérdida. Lo sentimos como un alivio.

Como si, por un momento, dejá-

ramos de empujar. Y ahí aparece otra pregunta incómoda:

¿Y si no estamos perdiendo el tiempo, sino recuperándolo?

Recuperándolo de la prisa. De la exigencia constante.

De la idea de que todo tiene que tener un propósito claro y visible.

Porque no todo lo importante se presenta como importante en el momento en que ocurre.

Una conversación aparentemente inútil puede quedarse contigo durante años. Un paseo sin rumbo puede cambiarte el ánimo sin que te des cuenta. Una tarde vacía puede convertirse, sin avisar, en un recuerdo importante.

Si solo damos valor a lo útil de inmediato, dejamos fuera una gran parte de la experiencia humana.

Dejamos fuera lo lento.

Lo ambiguo.

Lo que no tiene forma clara.

Y dejamos fuera, en el fondo, una parte importante de nosotros mismos. Porque lo humano no siempre es eficiente.

«Una conversación aparentemente inútil puede quedarse contigo durante años.»

Dudamos.

Nos distraemos.

Cambiamos de idea.

Nos quedamos en pausa.

Y todo eso, que desde fuera puede parecer inútil, forma parte de cómo entendemos el mundo. Quizá el problema no es perder el tiempo.

Quizá el problema es no saber estar dentro de ese tiempo sin juzgarlo constantemente.

¿Qué pasaría si dejáramos de preguntarnos si estamos aprovechando el tiempo?

¿Y si, en lugar de eso, nos preguntáramos cómo lo estamos viviendo? No es lo mismo.

Aprovechar implica rendimiento. Vivir implica presencia.

Y no siempre coinciden.

No todo tiene que servir

«Seguimos organizando mentalmente las horas. Seguimos sintiendo culpa cuando un día no ha sido "productivo".»

Hay momentos muy «aprovechados» que apenas recordamos.

Y momentos aparentemente inútiles que permanecen con nosotros durante años. Tal vez porque en ellos no intentábamos convertirnos en algo.

Simplemente estábamos.

Hay una diferencia importante entre llenar el tiempo y habitarlo.

Entre usarlo y experimentarlo.

Y quizá lo inútil tiene que ver precisamente con eso: con una forma de estar que no necesita justificarse continuamente.

Es incómodo, sí.

Porque no hay métricas. Porque no hay garantías.

Porque no hay resultados claros. Pero también es liberador.

Porque nos devuelve a un lugar más simple.

Un lugar donde no todo tiene que tener sentido inmediato. Donde no estamos constantemente proyectados hacia lo siguiente.

En ese lugar, perder el tiempo deja de ser una pérdida. Se convierte en una pausa.

En una forma de cuidado.

Incluso en una forma de resistencia.

Resistencia a una lógica que nos quiere siempre produciendo, siempre mejorando, siempre ocupados.

Porque, si lo pensamos bien, ¿qué pasa cuando no hacemos nada?

¿Desaparecemos?

¿Valemos menos?

O simplemente dejamos de encajar en una mirada que no sabe qué hacer con aquello que no produce resultados visibles.

Quizá lo inútil no tiene un problema en sí mismo. Quizá el problema es la forma en que lo miramos.

La incomodidad no viene realmente de no hacer nada.

Viene de todo lo que hemos aprendido a pensar sobre ello. Esa sensación de estar fallando.

De no estar aprovechando una oportunidad. De no estar haciendo suficiente.

Pero no todas las oportunidades se ven.

Algunas aparecen precisamente cuando dejamos de buscarlas. Y eso requiere tiempo.

Tiempo sin dirección clara. Tiempo sin objetivo.

Tiempo, en apariencia, inútil.

Tal vez ahí exista una posibilidad:

Relacionarnos con el tiempo de otra manera.

No como un recurso que hay que exprimir constantemente, sino como un espacio que podemos habitar.

A veces haciendo cosas.

A veces simplemente estando.

Sin necesidad de justificar cada momento.

Porque, al final, la pregunta no es solo por qué nos sentimos mal cuando perdemos el tiempo. La pregunta también es: ¿qué pasaría si dejáramos de verlo como una pérdida?

Quizá entonces descubriríamos que no todo lo inútil sobra.

Que hay cosas que no sirven para nada y, aun así, sostienen todo.

Que hay tiempo que no produce nada y, sin embargo, nos devuelve algo esencial. Algo que no se puede medir.

Algo que no se puede optimizar.

Algo que, precisamente por eso, importa.

Y aun así, incluso cuando empezamos a cuestionar esa lógica, seguimos cayendo en la misma trampa.

Seguimos organizando mentalmente las horas. Seguimos sintiendo culpa cuando un día no ha sido «productivo». Seguimos intentando encajar la vida dentro de una lógica que no siempre tiene sentido.

No todo lo inútil sobra

Permitirse no hacer

Quizá porque hemos confundido utilidad con valor.

Lo útil es aquello que tiene un resultado claro, inmediato, visible. Pero el valor funciona de otra manera.

A veces aparece tarde.

A veces es difuso.

A veces ni siquiera se puede explicar. Y ahí está la trampa.

Si solo damos importancia a aquello que produce resultados visibles, dejamos fuera una parte enorme de la vida.

Porque muchas veces lo importante ocurre precisamente en esos espacios donde no parece estar pasando nada.

En una pausa.

En un silencio.

En una tarde aparentemente vacía.

Quizá por eso lo inútil nos incomoda tanto. Porque no encaja en ninguna narrativa clara. No tiene principio, objetivo ni recompensa. Simplemente existe.

Y, sin embargo, ahí hay algo valioso.

Algo que no se puede mostrar como un logro, pero que de alguna manera nos ordena por dentro.

Quizá estamos demasiado acostumbrados a vivir hacia fuera. A pensar en cómo se ve lo que hacemos.

En cómo se cuenta.

En cómo encaja.

Y lo inútil rompe con todo eso. No necesita relato.

No necesita explicación. No necesita rendimiento.

Es simplemente experiencia. Y eso lo vuelve íntimo.

Casi secreto.

Como si perteneciera a un lugar al que no llegan las exigencias externas.

Puede parecer poco.

Pero no lo es.

Porque en esos espacios aparecen ideas inesperadas. Se suaviza el ruido. Se reordenan pensamientos sin esfuerzo.

No porque estemos haciendo algo para conseguirlo. Sino precisamente porque hemos dejado de hacerlo. Porque hemos soltado.

Y eso, en un contexto donde todo empuja a lo contrario, tiene algo de radical.

Permitirse no hacer.

Permitirse no optimizar.

Permitirse no convertir cada instante en algo útil.

No como una excepción puntual, sino como una posibilidad real.

Tal vez no se trata de rechazar la utilidad ni de vivir permanente-

mente en pausa. Se trata simplemente de hacerle espacio a lo inútil.

De no expulsarlo como si fuera un error.

Porque cuando todo tiene que servir para algo, acabamos sirviendo nosotros a esa lógica. Y ahí es donde algo se pierde.

Algo difícil de nombrar, pero fácil de reconocer cuando falta.

Esa sensación de amplitud. De tiempo que no aprieta.

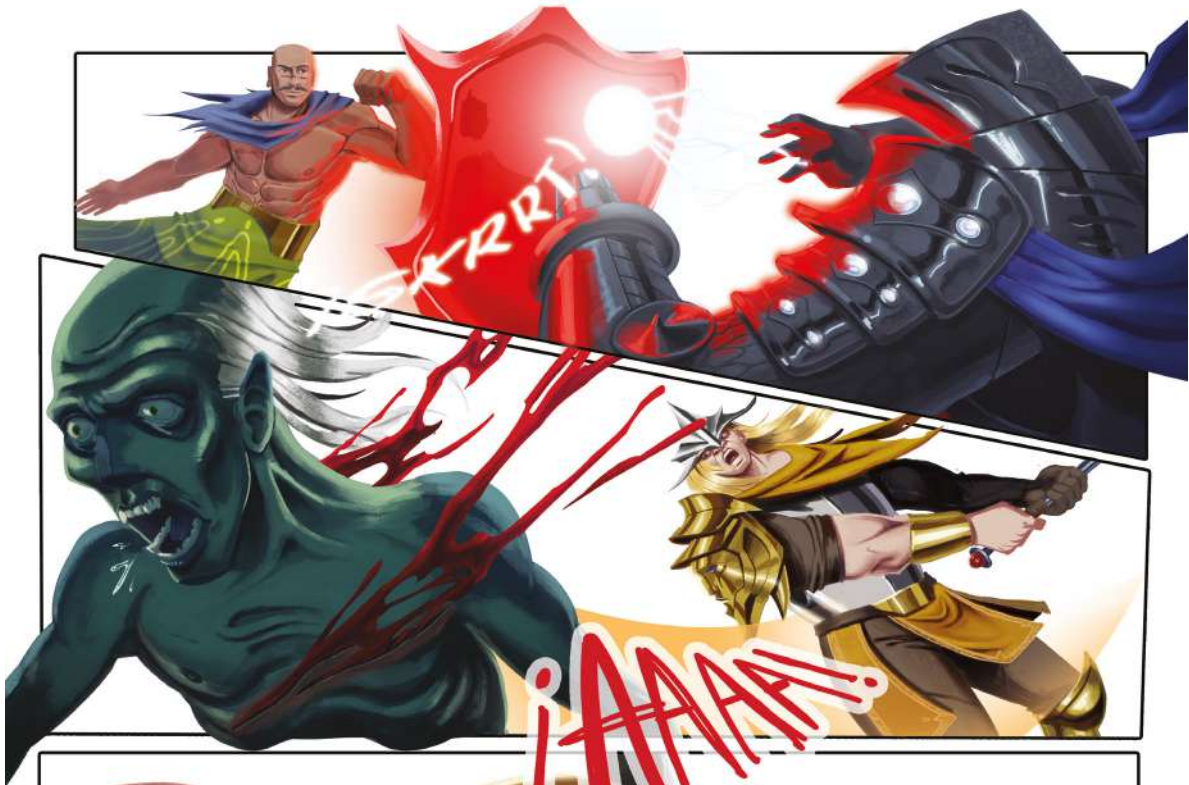
De vida que no está completamente dirigida. Quizá, al final, lo inútil no es lo que no vale.

Es lo que no necesita demostrar que vale para existir ◦

«Quizá estamos acostumbrados a vivir hacia fuera. A pensar en cómo se ve lo que hacemos.»

Lo inútil

JORGE MOLINA



El cómic



FIN, CREO.



Pilar Álvarez



Pilar Álvarez Soriano es una poeta que descubrió su amor por la poesía y la literatura desde muy pequeña. Estudió filología inglesa en la universidad y se enamoró de las palabras y el lenguaje de tal manera que se lanzó a publicar su primer poemario *Flores en el pecho* en 2020. En estos poemas, la autora aborda temas de interés para ella como la salud mental, la naturaleza y la identidad, así como temas de carácter social.

En 2023, publicó el cuento infantil ilustrado *La enseñanza del Viento*, donde explora en verso el miedo al futuro, la incertidumbre y el qué significa ser valiente. Además, ha participado en varias ediciones del Festival de poesía joven Rasmia.

Su último proyecto ha sido la exposición *Como las montañas lucho por mantenerme erguida*, financiado por el Programa Ideas 2025 de Zaragoza Joven y que estuvo expuesto en La Azucarera los meses de abril y mayo de 2026. La exposición, creada en colaboración con el artista Jorge Olas, aúna poesía, fotografía y arte sonoro; un diálogo entre palabra, imagen y sonido que nos invita a resistir, sentir y reconectar con la naturaleza. Comparte sus poemas en su cuenta de Instagram @versosatrazos.



Okla



Okla es muchas cosas, es estudiante, camarero, diseñador pero ante todo es soñador. Es de entretiempos nocturnos que nace REDEND, una marca de ropa que no busca crear ropa, busca crear expresiones y contar historias. Es una marca de ropa art-fashion.

REDEND ganó el "off AFW 2025", colaboró en la inauguración de La Azucarera sorteando un corsé, participó en I-MAGIN junto al escritor Ignacio Aurensanz Crespo creando una pasarela poemaria y sacó su primera prenda comercial en "El garaje".

Todas las prendas que se exhiben en REDEND nos dan una perspectiva sobre una emoción. Por ejemplo, la primera pasarela que realizó hablaba sobre pensamientos intrusivos que no sentimos nuestros, representando la ansiedad, la falta de conexión social, inseguridades, etc.

Okla ahora está trabajando con la ayuda de Leticia Bas Corcea en la preproducción del cortometraje "ROSAS ROJAS Y ROSAS", un thriller psicológico en el que el vestuario forma parte de la obra como un personaje más, cambiante y desafiante.



«Todo lo que merece la pena requiere tiempo y constancia.»

Teresa García Revilla

En una sociedad que suele medir el valor de las cosas por su utilidad inmediata, hay experiencias que quedan fuera de ese marco. No generan resultados rápidos ni se pueden cuantificar fácilmente, pero tienen un impacto real y sostenido en la vida de las personas. Teresa García Revilla participa como voluntaria en Universitarios con la Infancia en el colegio Cándido Domingo, donde enseña a madres extranjeras el castellano. Su labor no se traduce en cifras, pero está en esas mañanas (mientras sus hijos acuden al colegio) en las que el intento por comunicarse en una lengua que no es la suya deja de ser un obstáculo para ellas y se convierte en un espacio compartido donde aprender ya no es algo solitario.

Entrevista por MARÍA MARTÍN HERNÁNDEZ

Para empezar, ¿puedes presentarte brevemente? ¿Quién eres y qué te llevó a formar parte de este voluntariado?

Mi nombre es Teresa, soy estudiante de último curso de Veterinaria, tengo 23 años, y empecé este voluntariado porque sentía que necesitaba hacer algo más allá de mi rutina y pensé que una buena forma de invertir mi tiempo sería precisamente ayudando a otros. Me llamó mucho la atención la idea de dar clases de español a mujeres que lo necesitan para su día a día, porque es un

voluntariado distinto a cualquiera que he visto, y al final el idioma es lo que te permite vivir con autonomía.

¿Qué fue lo que te hizo pensar «quiero formar parte de algo así»?

La verdad es que llevaba mucho tiempo pensando que quería hacer un voluntariado para poder ayudar a los demás, aunque sea un poco, ya que todos hemos necesitado apoyo alguna vez, yo la primera. Pero al pensar que no tenía suficiente tiempo para dedicarle lo dejé estar. Entonces cuando me enteré de esta oportunidad, no dudé en decir que sí, y

echando la vista atrás me alegro infinitamente de haber tomado esa decisión.

¿Te imaginabas entonces el papel que ibas a tener en la vida de estas mujeres?

No, para nada. Al principio pensaba que simplemente iba a enseñar español, algo más técnico. Pero con el tiempo te das cuenta de que tu papel va mucho más allá: eres un apoyo, un espacio seguro, alguien con quien pueden practicar sin miedo a equivocarse.

Si ahora miras atrás, ¿qué ha cambiado desde ese primer día hasta hoy?

Ha cambiado mucho, sobre todo mi forma de entender lo que significa ayudar. Al principio iba más centrada en hacerlo «bien», en explicar, en seguir una estruc-

tura... y ahora entiendo que lo más importante es la relación que se crea. También he cambiado yo, tengo más paciencia, valoro cosas que antes daba por hechas y soy más consciente de las realidades de otras personas.

Desde fuera, hay quien piensa que este tipo de voluntariado no sirve mucho porque no se ven resultados rápidos. ¿Qué opinas tú de eso?

Creo que es normal que desde fuera se piense eso, porque vivimos en una sociedad muy centrada en la inmediatez. Pero en realidad, todo lo que merece la pena requiere tiempo y constancia. Aprender un idioma no ocurre de un día para otro, igual que no lo hace cualquier otro proceso importante. En este voluntariado los avances son pequeños, pero muy valiosos: perder el miedo a hablar o simplemente venir con más confianza. Al final, si algo fuera tan rápido y fácil, probablemente no lo valoraríamos igual. Aquí lo importante no es la rapidez, sino el proceso y todo lo que va cambiando poco a poco.

¿Crees que el simple hecho de estar presente ya ayuda a esas mujeres?

Sí, muchísimo. A veces pensamos que hay que hacer algo muy concreto para ayudar o que deben

ser gestos grandes, pero simplemente estar, escuchar o mostrar interés resulta ser al final lo más esencial. Tanto para ellas como para mí, estas clases han significado salir de la rutina, del día a día y únicamente atreverse a hacerlo es un gran paso.

¿Qué has aprendido tú de las mujeres con las que trabajas?

He aprendido muchísimo, sobre todo a relativizar y a valorar cosas que daba por hechas. Por ejemplo, he sido más consciente de que el lenguaje es una herramienta muy útil en cualquier tarea del día a día, pero que, aunque parece imprescindible, más importante es aprender a comunicarse y expresarse cuando la lengua lo impide. Me han enseñado mucho sobre esfuerzo, constancia y adaptación y por ello les estoy muy agradecida.

¿Ha cambiado en algo tu forma de ver la educación o el aprendizaje?

Sí, ahora la veo mucho más allá de los contenidos. Entiendo que aprender no es sólo adquirir conocimientos, sino sentirse capaz de hacerlo.

¿Crees que la sociedad valora suficientemente este tipo de trabajos o voluntariados?

Creo que no del todo, principalmente porque no se ven resultados inmediatos ni cuantificables. Vivimos en una sociedad muy enfocada a lo rápido y a lo medible, y este tipo de voluntariado no encaja fácilmente en eso. Pero eso no significa que no tenga valor,

«Cuando lo vives desde dentro, te das cuenta de que tiene un impacto real en las personas, aunque no encaje con esa idea de productividad inmediata que tenemos tan arraigada.»

al contrario, simplemente es un valor más silencioso y más a largo plazo.

¿Te han hecho alguna vez sentir que «deberías estar haciendo algo más productivo»?

Alguna vez sí, pero creo que tiene más que ver con la forma en la que entendemos el valor de las cosas como sociedad que con lo que realmente aporta esta experiencia. Cuando lo vives desde dentro, te das cuenta de que tiene un impacto real en las personas, aunque no encaje con esa idea de productividad inmediata que tenemos tan arraigada.

¿Qué te da este voluntariado que no encuentras en otros espacios de tu vida?

Me da una sensación de conexión muy real con las personas y de estar aportando algo con sentido. Es un espacio muy distinto a lo académico o lo profesional, donde todo es más humano, más cercano. Además, es una experiencia que no sólo aporta a los demás, sino que también te cambia a ti, te

hace crecer y ver las cosas desde otra perspectiva.

Si tuvieras que explicar por qué este tipo de voluntariado es importante en una sociedad que solo valora lo rápido y lo productivo, ¿qué crees que no está viendo la gente cuando piensa que «no sirve»?

Creo que no están viendo todo lo que ocurre a un nivel más profundo: la confianza que se va construyendo poco a poco, la seguridad que ganan, el hecho de sentirse escuchadas y acompañadas en un entorno donde no se les juzga. Desde fuera puede parecer algo sencillo o incluso poco relevante, pero dentro pasan cosas muy importantes que no se pueden medir con números. Al final, son pequeños avances, gestos que pueden parecer insignificantes desde fuera, pero que tienen un impacto muy real en la vida de las personas. Y aunque ese cambio sea lento y no siempre visible, es lo que de verdad transforma, poco a poco, la forma en la que vivimos y nos relacionamos ◦

Come, medita, ama:

diario de mis 21 días de retiro espiritual desde casa

ALBA LOSTAO

PRÓLOGO

Como dice la gran pensadora del Siglo XXI, Amaia, «ir al cine sola» y «empezar a meditar» está *de moda*. Y como ir al cine es demasiado caro (y ya no queda ni rastro del Bono Cultural), toca probar la meditación. Aunque no tengo ni idea de qué significa eso de meditar, lo de pasar 21 días haciendo algo me hace sentir emocionada. ¡Voy a ser como Kate Hudson en *Cómo perder a un chico en diez días*! Claro que, en lugar de conseguir un novio monísimo



al final del experimento, ¡voy a aprender a respirar! Dicen que solo hacen falta 21 días para crear un hábito, ¡así que allá vamos!

PILOTO: EL DE ALBA APRENDIENDO QUÉ ES MEDITAR

Según el Blog *Anahana*, «la meditación es una práctica mental que consiste en centrar la atención, estar presente y liberarse de los pensamientos que se agolpan en la mente». Aporta relajación, atención plena, conocimiento de uno mismo, calma interior y claridad mental, además de beneficios físicos y mentales como mejorar la calidad del sueño, reducir el estrés y experimentar la paz interior. ¡Mañana empieza mi gran aventura!

CAPÍTULO 2: EL DE LAS AFIRMACIONES POSITIVAS

Vuelvo a intentarlo. He probado con una meditación más corta para mantener la concentración. Sin apenas ruido en mi casa, al terminar la meditación sentía el cuerpo relajado y libre de tensión.

Claves de la meditación de hoy:

meditación mañanera y afirmaciones positivas: «Me levanto con gratitud por estar aquí un día más disfrutando del regalo de la vida»; «Libero cualquier carga del pasado y vivo plenamente en el presente»; «Hoy cultivo la aceptación y la serenidad ante cualquier situación que se me presente». Además, yo he añadido: «No voy a dar por sentado ni un minuto que paso aquí». Parece que voy mejorando. *Namasté*.

CAPÍTULO 4: EL DE LA CONSTANCIA

¡Ya llevo una semana! Avanzamos a pasos de gigante. Meditar no solo me hace sentir relajada, sino que además me proporciona una sensación de disciplina y constancia. Llevaba varios días practicando meditación antes de dormir, y puedo asegurar que el resultado es increíble. 6 minutos de respiración es un pequeño hábito que puede determinar toda tu noche de descanso. Hoy, he practicado por la tarde. Tras una sesión de estudio, pasar un tiempo conmigo misma pronunciando palabras que me hacen sentir bien ha sido muy gratificante.

Claves de la meditación de hoy:

meditar tras estudiar, sonido de lluvia (de verdad) y dejar atrás el estrés. *Namasté*.

CAPÍTULO 1: EL DE COMENZAR UN HÁBITO

Hoy empiezo a meditar, vamos allá. Tras mi primera práctica de meditación guiada, he podido comprobar que no es nada fácil. Mientras trataba de concentrarme en la respiración, estaba pensando en todos los quehaceres que tengo por terminar. Creo que tampoco ha contribuido a un ambiente de calma el ladrido de mi perra.

Claves de la meditación de hoy:

Respiración, concentración en la inhalación y exhalación desde el abdomen y toma de consciencia del cuerpo. Mañana irá mejor. *Namasté* (en sánscrito, «te saludo» o «me inclino ante ti»).

CAPÍTULO 3: EL DE LA MEDITACIÓN NOCTURNA

Hay días en los que te sientes fatal. Y no pasa nada, solo tienes que permitirte estar mal y buscar métodos para canalizarlo. En mi caso, ahora puedo hacerlo a través de la meditación. Antes de irme a dormir, he decidido hacer una meditación guiada de cinco minutos, y no me ha podido sentar mejor.

Claves de la meditación de hoy:

respirar tumbada y desearnos las buenas noches. Después de un poco de respiración y afirmaciones positivas, me voy a dormir con la mente en paz. Buenas noches y *namasté*.

CAPÍTULO 5: EL DE ALCANZAR LA META

Estoy a punto de cumplir mis 21 días meditando. Esta experiencia ha sido increíble, y me llevo muchísimos beneficios y aprendizajes. Meditar ha sido una oportunidad para reencontrarme conmigo misma y recordarme que también merezco dedicarme tiempo. Es inevitable que a veces aparezcan otros pensamientos, pero la práctica progresivamente los reduce.

Claves de la meditación de hoy:

postura cómoda, música relajante y tarde de domingo. *Namasté*.

CONCLUSIONES

Después de mis 21 días de retiro espiritual con solo unos auriculares y una habitación, he sacado valiosas conclusiones:



Dedicar **cinco minutos** a meditar antes de dormir es un hábito fácilmente realizable que podemos cambiar por pasar cinco minutos más en nuestro móvil.



La meditación no es solo cuestión de misticismo y espiritualidad, también de conectar con la **paz** y el **cuerpo** y liberarnos de esa energía negativa que nos oprime durante el día.



Las **afirmaciones positivas** son pequeñas citas que podemos incorporar a nuestro día y que nos aportan actitud y autoestima. Algunos ejemplos son: «Soy agradecida», «Creo en mí misma» o «Soy mucho más que mis dudas».

CONSEJOS PARA EMPEZAR A MEDITAR



Empieza poco a poco. Si te apetece empezar a meditar, comienza con prácticas guiadas de cinco minutos. Tu mente podrá mantener la concentración durante las respiraciones y no desconectará



Practica antes de estudiar o dormir. La meditación reduce el nivel de ansiedad y tensión, por lo que hacerlo un rato antes de tareas relevantes durante tu día hará estas actividades más efectivas. Puedes probar a practicar antes de tu rato de estudio o incorporarlo antes de dormir, y

notar cómo tu cuerpo libera las malas vibras y la tensión del día para dar paso a un sueño agradable



Despréndete de la excusa de la 'falta de tiempo'. Puedes encontrar vídeos de tan solo unos minutos, y unos breves instantes de respiración y afirmaciones te harán sentir más conectad@ con tu cuerpo y tu mente



Recomendaciones personales. Durante mis días meditando, *Lavendaire* y *Great Meditation* me han ayudado a aprender a meditar



Este experimento me ha demostrado que meditar es un ejercicio de respiración y de confianza. Se trata de permitirle a tu cuerpo relajarse, a tu mente quedarse en blanco y a tu corazón abrazar esta armonía. Dejar atrás los prejuicios y permitirnos estar en paz con nosotros y con nuestro entorno es imprescindible para nuestro bienestar. Estos 21 días serán los primeros de muchos. Gracias por acompañarme en esta tranquila y transformadora aventura. *Namasté* ◦

«Dejar atrás los prejuicios y permitirnos estar en paz con nosotros y con nuestro entorno es imprescindible para nuestro bienestar.»

Cuando lo inútil se convierte en necesidad

Hubo un tiempo en el que las necesidades eran pocas, claras y, sobre todo, útiles: comer, dormir y no morirse, básicamente.

MARÍA ARANDA

Hoy, en cambio, hemos refinado nuestra experiencia vital hasta niveles mucho más sofisticados, ya que ahora también «necesitamos» saber qué opina un desconocido sobre nuestro desayuno *aesthetic*, sumergir la cara en un bol con hielo como si estuviéramos entrenando para una expedición polar, aplicarnos veinte pasos de *skincare* coreano a las dos de la mañana, despertarnos a las cinco para una rutina milagrosa que incluye *journaling*, yoga y agua con limón, o dividir el cuerpo en «zonas problemáticas» para hacernos tratamientos específicos. La vida contemporánea también



Laura Blasco Serrano

parece haber convertido cualquier gesto cotidiano en una experiencia susceptible de ser perfeccionada, y compartida, ya que además «necesitamos» monitorizar las horas exactas de sueño con aplicaciones que nos despiertan más ansiedad que descanso o comprar botellas de agua con indicadores horarios para recordar que tenemos que seguir hidratándonos.

Las redes sociales, y TikTok a la cabeza con su admirable capacidad de sintetizar la existencia en clips fugaces, han conseguido lo que siglos de filosofía apenas intuían: demostrar que lo inútil no solo se consolida, sino que se ritualiza y se monetiza. Y, lo que es peor, han elevado la micro-necesidad a pieza clave en la cotidianidad de la sociedad. ¿O es que alguien de verdad «necesita» deslizar el dedo durante horas viendo recetas improbables o consejos de productividad que jamás aplicará? Y, sin embargo, algo en ese gesto aparentemente vacío cumple funciones inquietantemente útiles. Validación inmediata: recibir ese *like* que no alimenta, pero reconforta. Pertenencia: formar parte de una tendencia cuyo sentido se ha evaporado cuando uno logra entenderla. Evasión: tener la posibilidad de suspender momentáneamente la incomodidad de existir sin filtros. La paradoja resulta todavía más inquietante cuando uno observa que muchas de estas dinámicas ya no se viven como entretenimiento, sino como obligaciones silenciosas. Hay quien siente culpa por no cuidar su piel «correctamente», por no optimizar cada minuto del día o por no transformar cualquier experiencia cotidiana en contenido consumible. Descansar deja de

«Lo esencial no es resolver una necesidad, sino mantener activo el deseo de seguir buscando algo más: una nueva estética, una nueva obsesión o una nueva versión de uno mismo.»

ser simplemente descansar: ahora también debe ser compartible y estético. Incluso el ocio parece necesitar una justificación visual que lo valide ante los demás. En este contexto, la identidad termina construyéndose a través de pequeñas *performances* digitales cuidadosamente seleccionadas. Ya no basta con vivir; en redes parece que hay que demostrar constantemente que se vive de la manera adecuada. El problema es que esa supuesta autenticidad acaba siguiendo patrones extraordinariamente homogéneos: mismas rutinas, mismos productos, mismos consejos y hasta las mismas inseguridades recicladas en formatos virales. La individualidad contemporánea consiste, paradójicamente, en parecerse lo suficiente al resto como para seguir siendo relevante dentro del algoritmo.

Quizás por eso las tendencias digitales duran tan poco. No importa realmente su utilidad, sino su capacidad para generar sensación de novedad constante. Lo esencial no es resolver una necesidad, sino mantener activo el deseo de seguir buscando algo más: una nueva estética, una nueva obsesión o una nueva versión de uno mismo. Y en esa dinámica acelerada, donde todo envejece a velocidad de *scroll*, incluso el absurdo termina adquiriendo apariencia de urgencia. Y así, lo inútil deja de ser superfluo para convertirse en imprescindible. No porque resuelva proble-

mas, sino porque amortigua otros más difusos como la soledad, la comparación social constante, la inseguridad identitaria y la ansiedad social, entre otros. Las redes sociales no crean estas carencias; las afinan, las dosifican y, sobre todo, las hacen gestionables en pequeñas cápsulas de distracción. Así que quizás el verdadero logro de TikTok no sea entretenernos, sino convencernos de que este entretenimiento —ligeramente fragmentado y prescindible— cumple una función «terapéutica». Una utilidad paradójica que consiste en hacer tolerable lo que no sabemos resolver ◦

EL ARTE DE LO INÚTIL

en la era del
«si no lo subo,
no estuve»



Idoia Cerrajería

Imaginad la siguiente escena: suena el primer acorde de «A Sky Full of Stars» de Coldplay, en un estadio abarrotado. Las pulseras LED iluminan el estadio de colores y miles de personas comparten, en ese instante, algo difícilmente explicable con palabras. En un mundo previo a 2010, los fans habrían cantado al unísono, se habrían abrazado o simplemente habrían cerrado los ojos para disfrutar del concierto.

Hoy, la reacción es otra. Fuera del estadio, miles de personas que no consiguieron entrada, o que no pudieron permitírsela, siguen el concierto desde casa, a través de la pantalla de su móvil u ordenador. Dentro, las afortunadas (entre las cuales me incluyo) tienen ante sí algo que muchos envidiarían, la oportunidad de vivir en primera persona lo que un espectáculo de estas dimensiones es capaz de transmitir. Y, sin embargo, una parte considerable de este público

«Ya no se busca la validación propia, el recuerdo personal o el disfrute del momento, sino la creación de contenidos ante la mirada externa de los *followers*.»

no parece ser consciente de esa suerte, pese a estar físicamente en el estadio, eligen experimentar el concierto a través de la pantalla de su teléfono, grabándolo en su totalidad no tanto para recordarlo, sino para demostrar que han sido de los privilegiados y certificar su presencia en ese concierto.

Postureo en estado puro.

Dentro de esta cultura del postureo, si no subes una foto o un vídeo, surge una duda existencial: ¿Realmente estuviste allí? **O, incluso peor, ¿llegaste a experimentarlo o solo fuiste un espectador de tu propia grabación?** Esta paradoja es casi poética, ya que esas personas no están viendo, ni viviendo el espectáculo, sino produciendo un vídeo vertical que, seguramente, nunca más volverán a ver de principio a fin y acabará perdiéndose entre los miles de archivos que están en la nube.

¡Bienvenidos a la era de la hiperdocumentación!

«COMPARTO, LUEGO EXISTO»

René Descartes en el siglo XVII, formuló su famoso «Pienso, luego existo» (Cogito, ergo sum), estableciendo que la prueba irrefutable de la existencia era la conciencia propia y el ejercicio del pensamiento interno. Sin embar-

go, en la era de la hiperconexión, ese axioma ha sufrido un cambio de paradigma, evolucionando al que he denominado: «Comparto, luego existo».

Ya no se busca la validación propia, el recuerdo personal o el disfrute del momento, sino la creación de contenidos ante la mirada externa de los *followers*, los cuales *likean*, comentan o reaccionan al contenido que subes en redes y certifican, como si de un juez se tratase, el valor de tu experiencia.

Para el joven contemporáneo, la identidad no es algo que se «es», sino algo que se «crea» y «moldea» a través del feed.

Mientras Descartes buscaba la introspección, nosotros buscamos una verdad notificada y compartida a través de la interacción constante.

Según un informe de la Royal Society for Public Health (2017), el hábito compulsivo de medir y comprobar los datos puede generar en los jóvenes trastornos como la ansiedad, la inseguridad y la sensación crónica de no ser suficiente.

LA VIRALIDAD Y LA INTOXICACIÓN

Un término muy adaptado a la tendencia del postureo y las redes

sociales es el Fear of Missing Out (FOMO), la cual se define como «la ansiedad social caracterizada por el temor compulsivo a perderse experiencias gratificantes, eventos sociales o inversiones rentables que otros están disfrutando» (McGinnis, P, 2004).

Esta necesidad de hacernos virales ha convertido nuestra vida cotidiana en una campaña de marketing perpetua en la que cada decisión adónde ir, qué comer, cómo vestirse, pasa primero por el filtro de si quedará bien en tu *story* o si es lo suficientemente *aesthetic*.

Esta presión de mostrar nuestra vida «perfecta» nos empuja a buscar escenarios fotogénicos antes que experiencias enriquecedoras, dando como resultado la saturación inducida, una masificación que no responde a campañas institucionales, ni a guías de viaje, sino al poder de un vídeo de quince segundos que puede triplicar las visitas a un lugar en cuestión de días. Lo que antes era un rincón desconocido se convierte, tras viralizarse en TikTok o Instagram, en una cola de dos horas. La Fontana di Trevi (Roma), el archipiélago de las Nusa (Bali) o, sin ir más lejos, nuestro Casco Histórico de Zaragoza, conocen bien este efecto. Lo que antes era una experiencia auténtica acaba convertido en meros fondos de pantalla para *stories* que apenas duran 24 horas.

A este fenómeno se le suma la sobreinformación o infoxicación, el cual crea un ruido visual incesante donde nada es especial porque todo está archivado. Este exceso de estímulos que vacía de

significado las experiencias. Al intentar consumir y guardar todo, no procesamos nada en profundidad y perdemos la capacidad de sostener la atención en la «inutilidad» de un momento largo. En lugar de hacernos más cultos o conectados, nos vuelve más ansiosos ante la imposibilidad de abarcarlo todo.

«LOS ARTISTAS PIDEN PAUSA»

Paradójicamente, la verdadera exclusividad hoy en día empieza a medirse por la ausencia de tecnología. En un mundo donde todo es público, el silencio digital es el nuevo lujo y son los propios artistas quienes más ferozmente están combatiendo esta tendencia. Alicia Keys o Jack White utilizan fundas bloqueadas de la empresa Yondr para que el público recupere la soberanía de sus sentidos. Chris Martin, de Coldplay, suele pedir un favor a su público: «Solo por una canción, ¿podemos guardar los teléfonos? Hagámoslo solo para nosotros». Martin no está pidiendo respeto por su arte; está pidiendo que estemos allí, que lo que ocurra sea inútil para el algoritmo de Instagram, pero memorable para nosotros y nuestro recuerdo.

El acto de no grabar se ha vuelto tan raro que, irónicamente, se convierte en el contenido más compartido cuando ocurre de forma colectiva.

¿VÍCTIMAS O CULPABLES?

Resulta tentador culpar exclusivamente a la «superficialidad» de la juventud, no somos los villanos de

esta historia, sino el producto de un sistema diseñado con precisión quirúrgica para explotar nuestra dopamina. Las plataformas son máquinas de recompensa variable que nos obligan a mantener la conexión diaria mediante mecanismos como las «rachas» o el *scroll* infinito.

La psicóloga Linda Henkel documentó el «efecto de deterioro de la memoria por fotografía»: **cuando fotografiamos algo, nuestro cerebro registra menos detalles de esa experiencia porque delega la tarea de recordar en el dispositivo. Resultado: tenemos mil fotos en la nube y recuerdos borrosos en la mente.**

REIVINDICANDO LO INÚTIL

¿Y si probamos a dejar que las cosas simplemente ocurran?

Hay algo profundamente revolucionario en vivir algo y no contárselo a nadie.

El filósofo y escritor italiano Nuccio Ordine, en su defensa de lo inútil, explicaba que **las cosas más importantes de la vida son precisamente aquellas que no sirven para obtener un beneficio inmediato: la amistad, el amor y la contemplación.**

Cuando intentamos que cada segundo sirva para ganar seguidores o reafirmar estatus, le robamos al momento su alma.


Vivir algo sin archivo, sin prueba y sin *story* es ir contracorriente de una tendencia poderosísima, pero es precisamente en esos momentos «inútiles» donde la experiencia

se graba de verdad. Celebrar un gol del Real Zaragoza donde tus ojos están llorosos de alegría o un paseo por el Parque Grande maravillándote con los rosales y tulipanes, son los instantes que configuran quiénes somos realmente.

APAGA EL MÓVIL, ENCIENDE LA VIDA

No se trata de tirar el móvil al Ebro, sino de recuperar la autonomía sobre nuestra propia mirada y experiencia de la vida.

Por ello, la próxima vez que estés viviendo algo que realmente te conmueva o provoque una emoción, deja pasar ese impulso nervioso de buscar el móvil para poder grabar y disfruta de lo que tienes delante con tus propios ojos.

Te darás cuenta de que lo que se pierde en el archivo se gana en la piel. Porque la vida, la de verdad, ocurre en ese espacio inútil y maravilloso donde nadie puede darle a «compartir» 

Letterboxd y Goodreads:

cuando disfrutar del ocio deja de ser suficiente

Estamos en medio de un nuevo paradigma: el número de tareas que haces define cuánto vales.

ALBA LOSTAO

El descanso ya no es una opción, y es percibido como una absoluta pérdida de tiempo. Detrás de esta dinámica que se adopta con la promesa de formación, crecimiento y acumulación de experiencias, se oculta un constante estado de ansiedad y estrés, que absorbe el tiempo,

el descanso y la salud. Algunas ideas para sortear este sistema son la fijación de expectativas realistas o el inicio de un nuevo *hobbie* sin finalidad, como el *journaling* o la meditación. Pero, ¿qué ocurre cuando la cultura de la hiperproductividad se cuela hasta en nuestras aficiones? Y lo

más importante, ¿siguen siendo actividades para el mero disfrute cuando sentimos la necesidad de monitorizarlas?

La tendencia a la productividad extrema es una incómoda realidad. Las *To do list* y las rutinas con tareas infinitas inundan nuestras



«Según la psicóloga y analista Elena Dapra, el funcionamiento de estas apps responde a una necesidad humana de orden, pertenencia y autoanálisis. Además de estructurar nuestra vida y aumentar la sensación de control sobre nuestro tiempo, construyen nuestra identidad social a través de aquello que nos gusta consumir.»

redes sociales, que nos muestran más contenido que refuerza estas ideas. Este asunto presenta una eterna paradoja: el algoritmo nos exige desempeñar multitud de tareas, pero en la práctica dedicamos gran parte del día a actividades sumamente improductivas como el *scroll*. Esto demuestra que la cultura existe, y que además se trata de un acto performativo. Era cuestión de tiempo que la obsesión por la eficiencia se acabara metiendo hasta en nuestros pasatiempos.

La aparición de aplicaciones como *Letterboxd* o *Goodreads* no es casual, y tampoco inocente. *Letterboxd* funciona a través de un sistema que permite registrar las películas que hemos visto, calificarlas y escribir una reseña sobre

ellas. La tendencia de «los cuatro favoritos» es un fenómeno viral en redes, y *celebrities* como Cillian Murphy o Emma Stone ya se han unido al *trend*. Otras funcionalidades son las listas de tendencias, el sistema de notas medias o una *watchlist* con películas para ver en el futuro. *Goodreads* cuenta con herramientas similares, que nos ayudan a organizar nuestras lecturas, descubrir nuevos libros y entablar amistades.

Según la psicóloga y analista Elena Dapra, el funcionamiento de estas apps responde a una necesidad humana de orden, pertenencia y autoanálisis. Además de estructurar nuestra vida y aumentar la sensación de control sobre nuestro tiempo, construyen nuestra identidad social a través de aquello que nos gusta consumir. Exponer lo que nos emociona y lo que no es una forma de autodefinirnos y dar coherencia a nuestra personalidad.

Son convenientes para elaborar un diario de películas y libros, recordar qué vimos o qué leímos

durante un año, consultar etiquetas temáticas o recurrir a recomendaciones de nuestros amigos. El peligro aparece cuando caemos en la trampa del *performed taste*, capitalizamos el consumo y se convierten en medios para seguir alimentando esta rueda. En esta fase, las aplicaciones se transforman en un arma de doble filo, con la que puedes hacer de tu tiempo de ocio un escaparate social. Ya no ponemos la atención en disfrutar del contenido, sino en cuántas estrellas le daremos después o en añadir el libro a nuestro reto anual. Nos distancia de la presencia, y acaban generando ansiedad y comparación en el usuario más autoexigente.

La psicóloga Verónica Uriarte explica que este tipo de redes sociales «se presentan como herramientas de organización, pero terminan siendo un escrutinio público». Como consecuencia de su uso, ya no lees por el placer que te genera la lectura, sino por la gratificación instantánea de «marcar la casilla y que el resto lo vea», asegura la psicóloga.

A pesar de su deriva negativa, no son completamente malignas. En lugar de utilizarlas como métodos para medir el rendimiento, hagamos un uso responsable de ellas viéndolas como un complemento más. Emplearlas sin culpa y dejando atrás la carrera imaginaria, para destinarlas al autoconocimiento, la memoria y el júbilo que nos despierta la cultura. Deleitémonos con el cine y la lectura para enriquecernos, y disfrutemos sin presión de aquello que amamos y que nos convierte en quiénes somos ◦

Marketing

OPORTUNIDAD

NESTLÉ

el arte del momento

En la era digital, el marketing y la publicidad se han convertido en un espejo de la sociedad. Las marcas ya no solo buscan vender productos, sino integrarse en la cultura popular del momento, por muy «inútil» o absurda que esta resulte.

MARINA SELENE ROJO

Hace apenas unos meses, un camión cargado con doce toneladas de KitKat desapareció en algún punto de las carreteras europeas, como si la noche hubiera devorado este dulce botín. Viajaba desde Italia hacia Polonia transportando más de 400.000 chokolatinas. Cuando el vehículo se esfumó sin dejar huella, Nestlé activó una búsqueda casi detectivesca: códigos de lote, alertas y llamadas al público para rastrear el alijo.

Dejando de lado la sobriedad corporativa, la marca decidió aprovechar este atraco millonario para conectar con sus seguidores. La respuesta fue una lección magistral de «quick wit», un concepto que combi-

na humor, oportunidad y un giro inesperado. Kit Kat publicó comunicados llenos de guiños con su conocido slogan, «siempre hemos recomendado a la gente que se tome un respiro con Kit Kat, pero

los ladrones se lo han tomado demasiado en serio». La estrategia disparó la popularidad de la marca de forma gratuita, corriendo como la pólvora en redes sociales y medios de comunicación.



«En un mundo donde todo puede convertirse en contenido, las marcas ya no compiten solo por vender, sino por adueñarse de la conversación.»

Ya lo dice el refrán «reinventarse o morir», un lema que se ha convertido en el santo grial del marketing oportunista. Casos como el robo masivo de Kit Kat demuestran que, cuando una marca tiene el ingenio suficiente, un desastre logístico puede convertirse en una sensacional maniobra de relaciones públicas. Y es que nada es lo suficientemente «inútil» si puede rentabilizarse.

Esta clase de intervenciones improvisadas son efectivas porque permiten a los usuarios de redes sociales aumentar su propio capital social al compartir mensajes que los posicionan como personas al corriente de lo que ocurre. Para que el marketing oportunista tenga éxito, se debe cumplir con la tríada del ingenio rápido: el

humor, la oportunidad y aquello que nadie vio venir.

Pero ¿todo el marketing basado en lo inesperado es positivo? Existe una delgada línea entre una marca oportuna y una oportunista. La primera sabe estar presente cuando la gente más lo necesita. En lugar de centrarse únicamente en vender, busca aportar soluciones reales y generar confianza a largo plazo. Durante el confinamiento, Microsoft ofreció software gratuito para facilitar el teletrabajo y las clases online. En cambio, firmas de alta costura comercializaron mascarillas a precios prohibitivos, convirtiendo un bien de primera necesidad en un artículo de lujo que solo un selecto grupo podía permitirse. He aquí un ejemplo de marcas oportunistas, que aprovechan las situaciones de crisis para obtener beneficios rápidos, incluso jugando con la vulnerabilidad de los consumidores.

En el contexto actual, los consumidores debemos exigir autenticidad, y es que el oportunismo no solo se queda en el terreno de lo

superficial, sino que puede tener fuertes consecuencias sociales. En el mundo de la publicidad, este fenómeno se conoce como *social washing* y ha llenado la publicidad de falso compromiso, en el que muchas empresas recurren a causas como el cambio climático o la igualdad de género para lucrarse, dejando de lado cambios reales en sus políticas internas.

Un ejemplo digno de mención fue el polémico anuncio de una conocida marca de refrescos protagonizado por Kendall Jenner en 2017. La campaña recreaba protestas inspiradas en el movimiento Black Lives Matter y sugería que un simple refresco podía «reconciliar» a policías y manifestantes. El resultado supuso un aluvión de críticas en redes sociales y de rechazo hacia la marca, acusada de banalizar una lucha social para convertirla en una herramienta publicitaria.

En un mundo donde todo puede convertirse en contenido, las marcas ya no compiten solo por vender, sino por adueñarse de la conversación. Pero en la era de las redes sociales, el público detecta cada vez más rápido cuándo hay ingenio... y cuándo solo hay oportunismo. Porque una campaña puede hacerse viral en segundos, pero la credibilidad de una marca tarda años en construirse y solo un segundo en desaparecer.

Talentos inútiles

Vivimos rodeados de objetivos, competencias, perfiles profesionales, habilidades transferibles y otras palabras que parecen diseñadas para recordarnos que todo lo que hacemos debe tener un propósito.

MARÍA MARTÍN HERNÁNDEZ



«Hay talentos que no aspiran a arreglar nada, solo a hacernos el mundo más llevadero.»

La vida adulta, con su obsesión por la productividad, ha convertido la utilidad en una especie de religión silenciosa. Aunque no tenga templos ni rituales visibles, esta forma de ver la vida se cuela en todo y nos empuja a aprovechar el tiempo, a ser productivos y a desconfiar de lo que no sirve para nada. Aun así, en los márgenes de esta lógica siguen existiendo pequeños gestos que no tienen ningún propósito y que, precisamente por eso, nos recuerdan algo muy básico: la alegría de existir sin tener que justificarlo todo.

Ahí están quienes saben silbar mientras respiran, una destreza tan absurda como fascinante, que no mejora el currículum pero sí la sobremesa de la comida. O quienes giran una almohada en el dedo como si fuera un balón de baloncesto, sin que nadie sepa muy bien por qué empezaron a hacerlo ni qué les llevó a perfeccionar ese movimiento tan inútil hasta convertirlo en un pequeño espectáculo doméstico. También están quienes imitan el maullido de un gato con una precisión inquietante, capaces de engañar a cualquier felino del vecindario, o quienes pueden tocarse la nariz con la lengua, un gesto que no abre puertas laborales pero sí provoca una mezcla de risa, asombro

y un poco de envidia. Y no son los únicos. Hay quien puede doblar la lengua en forma de trébol, quien memoriza matrículas sin querer, quien distingue marcas de coches solo por el sonido del motor o quien hace malabares con naranjas en la cocina.

En un mundo que nos pide ser útiles, eficientes y rentables, estos talentos inútiles funcionan como una grieta luminosa. Nos recuerdan que no somos máquinas, que no todo lo que hacemos necesita un propósito, que también somos torpeza, destreza absurda, impulso, curiosidad o ganas de impresionar a un amigo por el simple placer de hacerlo.

Quizá lo que incomoda de lo inútil es que no sabemos dónde colocarlo. No encaja en ninguna categoría, no sirve para avanzar, ni tampoco se puede monetizar. Pero tal vez su valor esté precisamente ahí, en recordarnos que hay acciones que existen solo para ser disfrutadas. Igual que un dibujo hecho en la esquina de un cuaderno, un chiste malo contado en el momento perfecto o un baile improvisado en la cocina. **Lo inútil nos devuelve a un territorio donde no hay expectativas. Un territorio donde simplemente hacemos algo porque nos da la gana.**

Hay quien dice que estos talentos son restos de la infancia, como si la infancia fuera un territorio que hay que abandonar para siempre. Pero quizá sea al revés, quizá la infancia sea la única etapa en la que entendemos algo esencial que luego olvidamos. Los niños hacen cosas inútiles todo el tiempo:

saltan de baldosa en baldosa sin pisar las líneas, inventan idiomas, se ponen una toalla en la espalda y se creen superhéroes, hacen voces raras o construyen torres sabiendo que después se caerán. Y nadie les pide que den explicaciones de por qué lo hacen. Lo hacen porque pueden. Porque les divierte. Porque el mundo, para ellos, todavía no está dividido entre lo útil y lo inútil.

Los talentos inútiles son, en cierto modo, una forma de libertad. Una libertad casi invisible, pero profundamente necesaria. Sin duda alguna, en un mundo que mide absolutamente todo en cifras (pasos, calorías, horas de sueño, productividad, suscriptores etc.), estos talentos inútiles son una forma de reclamar un espacio propio, un espacio donde no hay ningún rendimiento ni ninguna utilidad que demostrar ni justificar.

Hay talentos que no aspiran a arreglar nada, solo a hacernos el mundo más llevadero. No porque lo cambien, sino porque lo vuelven un poco más habitable y nos enseñan que la utilidad es solo una forma de mirar, no una verdad absoluta. Y que, a veces, lo que no sirve para nada es precisamente lo que más necesitamos °

Souvenirs ABSURDOS DE ZARAGOZA

**gastar dinero en
cosas que
no necesitas**

*(pero te
miran mal
si no lo
haces)*



Laura Blasco Serrano

Hay una presión social silenciosa cuando viajas: si no compras un souvenir, ¿has estado realmente ahí? Da igual que tengas fotos, recuerdos o incluso dignidad.

ILANIT BONA

Si no vuelves con un objeto inútil, parece que tu viaje ha sido un simulacro. Zaragoza, por supuesto, no se libra de esta tradición absurda. Es más, la eleva a categoría artística.

Porque Zaragoza no te vende recuerdos: te vende pruebas físicas de decisiones cuestionables.

«La pregunta real no es por qué existen estos souvenirs, sino por qué seguimos comprándolos.»

El clásico indiscutible es el imán del Pilar. No uno, no. Una colección entera de mini-basílicas que convierten tu nevera en un santuario kitsch. Da igual que ya tengas tres: siempre hay uno «distinto». ¿Distinto cómo? Nadie lo sabe. Pero ahí estás, comparando torres como si fueras arquitecto del siglo XVII. Lo compras, lo colocas... y al cabo de dos semanas ya es parte del paisaje invisible de tu cocina.

Luego están las miniaturas decorativas. Ese Pilar en versión llavero, esa figura del león del puente de piedra que pesa más que tus llaves, o ese tranvía en miniatura que jamás va a recorrer nada excepto el cajón del «ya veré dónde lo pongo». Son objetos sin propósito, pero con una extraña capacidad de sobrevivir a las mudanzas, limpiezas y crisis existenciales.

Las camisetas merecen capítulo aparte. Frases como «No te rayes, maño», «Keep calm y vete al Pilar» o el ya mítico «Zaragoza never sleeps» (una afirmación optimista tirando a falsa) se imprimen en algodón de dudosa calidad para que las uses exactamente dos veces. Después, pasan a esa fase misteriosa del armario donde viven las malas decisiones textiles.

Y no podemos olvidar la sección gourmet-absurda. Productos que

empiezan siendo comida y terminan siendo decoración involuntaria. El tarro de miel «típica» que nunca abres, la botella de aceite que te da pena gastar porque «es de allí», o ese bote de ternasco en conserva que lleva años desafiando las leyes de la caducidad desde tu estantería. No los consumes. Los contemplas. Son bodegones modernos, naturaleza muerta con denominación de origen.

Luego está el souvenir conceptual. Ese objeto que compras sin entender muy bien qué es. ¿Un posavaso? ¿Una escultura? ¿Un arma arrojadiza? Suele tener forma de silueta de Zaragoza, del Ebro o de algo vagamente aragonés. Lo compras porque «es bonito» y luego pasan años intentando justificar su existencia cada vez que alguien pregunta: «¿Esto qué es?». Nunca tienes una respuesta clara, pero tampoco la necesitas.

Especial mención al kit de emergencia zaragozano: abanico (imprescindible para sobrevivir al verano), llavero innecesario y algún objeto random que claramente venía en pack y nadie quiso separar. Es el equivalente turístico a comprar por impulso en la cola del supermercado. No sabes por qué lo tienes, pero ahí está.

La pregunta real no es por qué existen estos souvenirs, sino por qué seguimos comprándolos. La respuesta es incómoda: porque necesitamos pruebas. Pruebas de que estuvimos, de que vivimos algo, aunque ese «algo» acaba reducido a un imán torcido en la nevera.

En un mundo obsesionado con la productividad, la optimización y

el «aprovechar el tiempo», estos objetos son un pequeño sabotaje. No sirven para nada. No mejoran tu vida. No son prácticos ni especialmente bonitos. Y sin embargo, ahí siguen, acumulando polvo y significado.

Porque lo inútil tiene algo que lo útil nunca podrá tener: memoria sin justificación.

Así que sí, la próxima vez que pases por una tienda del casco viejo y veas ese objeto ridículo que no necesitas, cómpralo. No porque tenga sentido, sino precisamente porque no lo tiene.

Zaragoza no se entiende solo por lo que ofrece, sino por lo que te llevas sin saber muy bien por qué. Y, al final, esos recuerdos inútiles son los únicos que no necesitan explicación ◦

Y ESO PARA QUÉ SIRVE?

Las carreras de humanidades y letras llevan años arrastrando tópicos y prejuicios, pero detrás de esas etiquetas hay estudiantes que siguen encontrando en ellas mucho más que una salida laboral.

MARINA SELENE ROJO

«¿Y eso para qué sirve?».

Probablemente esa sea la pregunta que más veces han escuchado quienes estudian una carrera de letras y humanidades. Da igual el ámbito: Filosofía, Historia, Filología o Periodismo. La frase parece repetirse de forma casi automática, como si el valor de unos estudios pudiera medirse únicamente en términos de empleabilidad o productividad.

Vivimos en una sociedad obsesionada con las salidas laborales y con convertir cualquier decisión en una inversión rentable. Elegir el futuro profesional ya no parece una cuestión de vocación, sino una apuesta económica. Y, en medio de toda esta vorágine, las letras y las humanidades siguen



Laura Blasco Serrano

«En una generación sometida al régimen de lo práctico y lo rentable, apostar por algo vocacional parece casi un acto de rebeldía.»

cargando con el mismo viejo estigma: ser las carreras «inútiles».

Pero ¿qué opinan realmente quienes las estudian? Patricia Gordo, estudiante de Filología Hispánica en la Universidad de Zaragoza, lo tiene claro. Siempre quiso ser profesora y encontró en la lengua y la literatura un lugar donde sentirse cómoda. «No tendría sentido estudiar algo que no me gusta únicamente por su salida profesional», explica. Sin embargo, llegar hasta ahí no fue tan sencillo. Como muchos estudiantes de letras, tuvo que escuchar comentarios sobre las oportunidades laborales o la «inutilidad» de su carrera. «Muchas de las reacciones de mi entorno giraban en torno a las salidas profesionales y al dinero», afirma.

Y es que el miedo se configura como un silencioso protagonista en las conversaciones con nuestros estudiantes. Miedo a no encontrar trabajo. Miedo a no cumplir las expectativas de su

entorno. Miedo a sentir que estás tomando «la decisión equivocada». Sandra Manero, estudiante de Periodismo, también convivió con esa sensación. «Mucha gente decía: «Ay, Periodismo, si no tiene salidas»». Pero, aun así, decidió seguir adelante. «La vida tiene muchas puertas y ventanas. Si se cierra una, se abrirán tres».

Elegir una carrera de letras implica muchas veces convivir con la sensación de tener que justificarse constantemente. David Benito, estudiante de Historia del Arte, reconoce que mucha gente ni siquiera entiende realmente qué estudia. Cuando intenta explicarlo, acaba simplificando esta disciplina porque siente que el arte sigue siendo algo que muchas personas «no conciben muy bien». En el caso de Victoria Guzmán, estudiante de Filosofía, ocurre algo diferente: asegura que casi nadie le pregunta qué hace exactamente en la carrera porque existe una especie de «fetiche» alrededor de la Filosofía, como si fuera algo abstracto o intelectual que simplemente se admira desde fuera sin llegar a comprenderse del todo.

En una generación sometida al régimen de lo práctico y lo rentable, apostar por algo vocacional parece

casi un acto de rebeldía. Nuestros estudiantes coinciden en la necesidad de estudiar una carrera que realmente les mueva por dentro. En el caso de Sandra, la decisión nacía de una inquietud personal muy ligada a la comunicación: «El hecho de saber que alguien puede estar descubriendo algo nuevo gracias a mí me fascinaba». Incluso quienes dudaron durante el proceso acabaron volviendo al mismo punto, a aquello que realmente les apasionaba. Victoria explica que nunca llegó a plantearse otra opción después de descubrir la Filosofía en Bachillerato.

Junto al estigma, muchos estudiantes han visto las carreras de letras reducidas a estudios menores. «Se nos considera inferiores al resto», afirma Sandra. David García, graduado en Historia y actualmente formándose para convertirse en docente, cree que el problema está relacionado con el propio sistema. **«Las humanidades van más ligadas a la reflexión, a aquello que nos hace humanos. Pero vivimos en un sistema que prioriza producir más, consumir más y generar más».** Quizá por eso cuesta tanto explicar la utilidad de estas carreras, porque muchas veces su impacto no es inmediato ni tangible.

No programan algoritmos. No fabrican máquinas. No siempre ofrecen respuestas rápidas. Pero construyen algo igual de importante: pensamiento e identidad. Victoria Guzmán habla precisamente de eso. «Mi forma de acercarme a la vida es completamente diferente gracias a la Filosofía».

Y esa es probablemente una de las grandes contradicciones de las humanidades, aunque constantemente se cuestione su utilidad, todos vivimos atravesados por ellas. El lenguaje, la cultura, la historia, la información y el arte también sostienen una sociedad. David Benito lo explica desde otra perspectiva: «Durante la carrera he descubierto que disciplinas como la Historia del Arte resultan primordiales para entender la importancia de gestionar y proteger nuestro patrimonio, que está ligado a nuestra identidad como cultura y sociedad». Porque, cuando se habla de la «utilidad» de las carreras, pocas veces se reflexiona sobre aspectos como la memoria histórica, la herencia cultural o nuestro legado generacional.

Otro de los tópicos más repetidos es el de que las carreras de letras son sencillas. Como si el análisis y la reflexión teórica requirieran menos esfuerzo. «Estudiar letras no es un camino de rosas», señala David Benito. **Patricia también desmonta esa idea: «Todas las disciplinas requieren esfuerzo y dedicación, y las letras no van a ser menos».** Y la realidad que describen está bastante alejada del mito actual.

David Benito enumera las tareas de su día a día como estudiante: cientos de horas de lectura, múltiples trabajos, exámenes eternos y mucha, mucha investigación autónoma. Victoria reconoce incluso haber acabado agotada por momentos: «En primero de carrera tuve ese golpe de realidad de «esto abarca demasiado»; conforme ha ido pasando el tiempo, he vuelto a aprender a hacerle hueco a la Filo-

«En una sociedad bombardeada por la información, donde los discursos se simplifican y la historia parece estar condenada a repetirse, detenerse a reflexionar se ha convertido en una responsabilidad urgente.»

sofía en mi vida con otra lente diferente». Porque el mayor desafío es convertir algo tan vocacional en tu trabajo. Y, aun así, ninguno parece arrepentirse.

Durante nuestra conversación afloran recuerdos (no siempre agradables) sobre la Prueba de Acceso a la Universidad que Patricia, Victoria o David realizaron hace tan solo unos años. Entre notas de corte y expectativas exigentes, los estudiantes de Bachillerato sienten la presión de elegir «bien». Sin embargo, quienes ya han pasado por ese proceso coinciden en algo, que la vocación debería pesar más que la incertidumbre.

«Elige algo que realmente te guste y te apasione, más allá de los comentarios o prejuicios que puedas escuchar», aconseja Patricia. También David Benito anima a «seguir el instinto», mientras que Victoria recuerda que «en todas las carreras hay muchas más salidas de las que inicialmente parece». Y quizá la reflexión más contundente la deja David García, «Trabajar nos va a tocar trabajar a todos y es mejor hacerlo en algo que te gusta».

Como es normal, la incertidumbre acecha a nuestros entrevistados, pero todos prefieren centrarse

en la transformación que supone estudiar este tipo de carreras. Sandra reconoce que ahora cuestiona mucho más la información que consume. «Siempre pienso si me están contando las cosas tal y como son o si están manipulando la verdad». Patricia asegura que estudiar Filología le ha hecho más consciente del lenguaje. «Ahora presto más atención a cómo se construyen los discursos y todo lo que hay detrás de las palabras». David García explica que estudiar Historia no solo consiste en «memorizar fechas, sino en entender procesos históricos y cómo nos afectan». Y David Benito resume perfectamente algo que atraviesa todas las carreras de letras: «Gracias a la carrera he aprendido a ver y entender el mundo».

Quizá ahí reside precisamente el valor de las humanidades, no en leer bibliografías interminables, memorizar fechas o repetir teorías, sino en aprender a mirar, a cuestionar, a interpretar y a pensar críticamente. En una sociedad bombardeada por la información, donde los discursos se simplifican y la historia parece estar condenada a repetirse, detenerse a reflexionar se ha convertido en una responsabilidad urgente o

Recetas de *restos* croquetas de cocido y pudín de plátano

¿Y la rabia que da que la comida se eche a perder? Con el calor, parece que las frutas y las verduras aceleran su maduración y posterior descomposición.

MÍA PORTERO

Sin embargo, hay algunas cosas que podemos hacer con ellas, antes de desecharlas.

Por suerte, la cocina española nos presta una de las mejores recetas de restos del mundo. Aquí os presentaremos una propuesta de aperitivo y un delicioso postre para el verano.

¿A quién no le gustan unas buenas croquetas de esas típicas que hacía tu abuela? Resulta que la mayoría de veces eran productos sobrantes de otros platos.

LOS INGREDIENTES QUE NECESITAMOS SON:

- **50 gramos de harina**
- **50 gramos de mantequilla**
- **500 ml de leche**

- **150 ml de caldo**
- **Restos de la carne de cocido**
- **Nuez moscada**
- **Harina para rebozar**
- **Pan rallado**
- **Huevo**
- **Aceite de girasol o de oliva para freír**

Una vez reunidos todos los ingredientes, tomamos los restos del cocido y lo picamos bien.

En la sartén derretiremos mantequilla y añadimos harina tamizada. La cocinamos unos minutos para que pierda el sabor. Esto es el inicio de la bechamel. En la misma sartén agregamos la leche y un poco del caldo de cocido, poco a poco para conseguir la textura cremosa que necesitamos.

Una vez lista, añadimos la carne picada del cocido y mezclamos bien. Es momento de añadirle sal y nuez moscada al gusto.

A continuación, colocamos la bechamel en una bandeja y dejamos que enfríe, recomendablemente durante un día. Entonces será momento de bolearlas. Damos forma a las croquetas y las pasamos por harina, huevo batido y pan rallado.

Finalmente las freímos hasta conseguir un bonito tono dorado y servimos como aperitivo o tapa.

Por otro lado, aquí presento el postre de aprovechamiento de plátanos, perfecto si haces deporte para recuperar los músculos tras hacer ejercicio y dar energía.

Delicioso para disfrutar en verano como postre tras una buena comida.

Para ello necesitamos ingredientes básicos que solemos tener en casa, puesto que no es una receta muy complicada:

- **160 gr. de bizcochos de sole-tilla**
- **2 plátanos**
- **300 ml. de leche (entera o vegetal, a elección de cada uno)**
- **3 huevos**
- **25 gr. de azúcar**
- **Esencia de vainilla**

Esta cantidad será suficiente para ocho comensales.

Mientras calentamos el horno a 170°, forramos un molde con papel vegetal de horno y rompemos en pedazos no muy pequeños los bizcochos.

Batimos los huevos y los añadimos a los bizcochos con la leche, la esencia de vainilla y el azúcar. Después, pelamos los plátanos y los cortamos para ponerlos en un bol y aplastarnos con un tenedor. Si queremos darle textura al pudín, podemos dejar algunos trozos menos trabajados.

Integramos los plátanos con la anterior mezcla.

La vertemos en el molde listo para el horno y lo introducimos allí durante treinta minutos o, en su defecto, hasta que la superficie esté dorada.

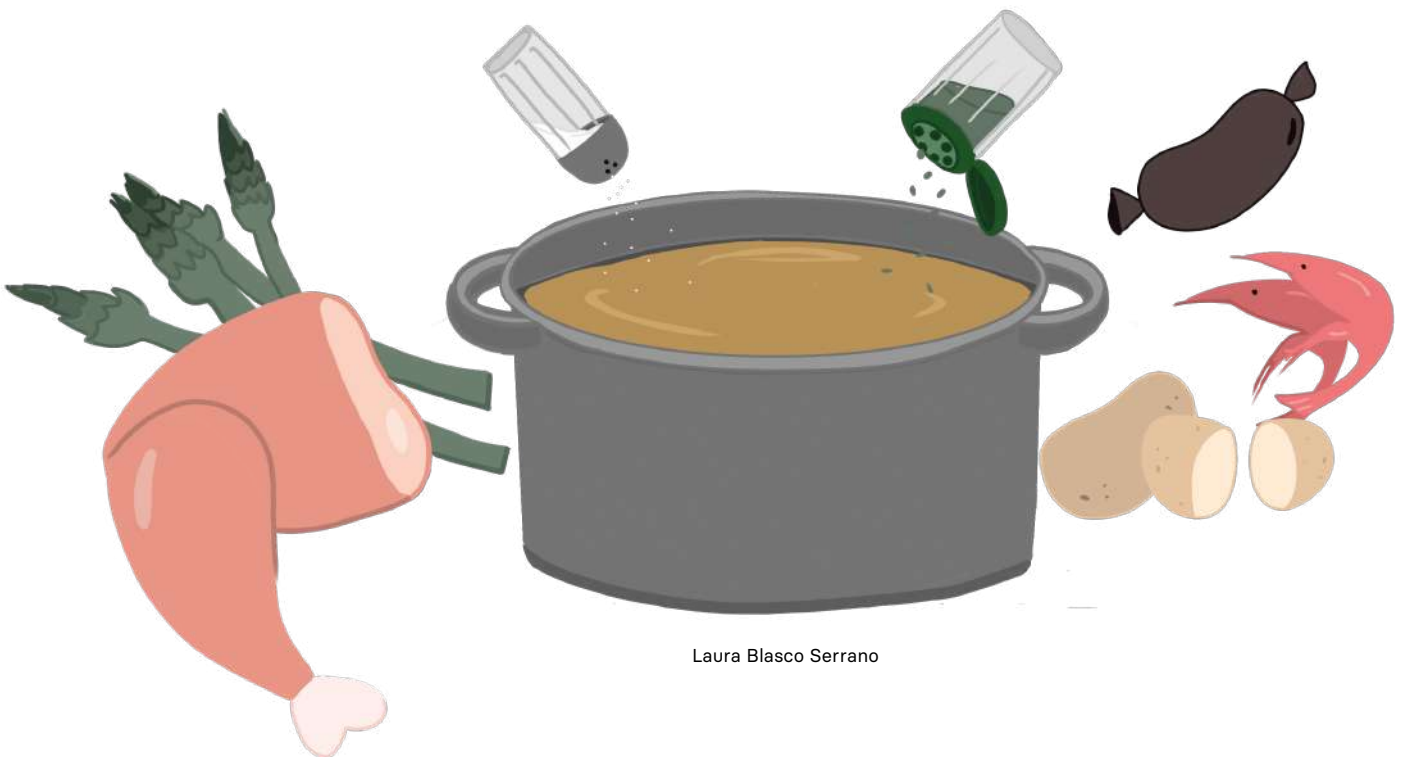
Una vez fuera del horno, ya es vuestra elección servirlo tibio, frío o helado y ¡añadirle vuestros acompañamientos favoritos!

Una comida completa y muy veraniega, que se puede completar con una bebida refrescante en estos meses de verano. Ya podemos ver

que no todo lo que sobra de nuestras comidas es necesariamente inútil, siempre podemos ir un paso más allá con la creatividad culinaria. ¡Además de ser una cura para el bolsillo!

Con ello, también podemos tomar un buen hábito para minimizar el desperdicio de comida y, de ese modo, tener más conciencia de la forma que consumimos. Pues nosotros somos de los pocos privilegiados en el mundo que tienen acceso fácil a una alimentación apropiada.

Es una buena oportunidad para pensar en lo afortunados que somos y la suerte que tuvimos de nacer en un lugar como este. De modo que, la próxima vez que cocinéis, plantearos dos veces si lo que estáis a punto de tirar es completamente inservible o si, por el contrario, se puede aprovechar para un segundo manjar ◦



LO INÚTIL TAMBIEN SE RESCATA:

*moda,
reparación
y arte para
repensar
lo que
tiramos*


Lo inútil casi nunca es una cualidad de los objetos, sino una decisión cultural.

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

Algo acaba en la basura cuando dejamos de verlo como válido, reparable o transformable. Por eso hablar de residuos es, en el fondo, hablar también de mirada. Lo que tiramos no siempre ha agotado su vida útil: muchas veces simplemente ha dejado de encajar en un contexto que empuja a reemplazar antes que a conservar. Ahí entra en juego la economía circular, que no solo propone reciclar, sino alargar usos, reparar, reutilizar y volver a imaginar.

 La **moda** es uno de los territorios donde esta tensión se ve con más claridad. La industria textil, marcada por la sobreproducción y el consumo acelerado, convive hoy con un crecimiento visible de las tiendas de ropa de segunda mano y de los proyectos que apuestan por otra lógica. En Zaragoza, **Moda re** trabaja precisamente en esa línea: selección de prendas, segunda vida para la ropa y una propuesta que une reutilización textil e inclusión social. La propia red subraya que su objetivo es

reciclar textil, generar empleo inclusivo y promover la economía circular.

 En Aragón también existen proyectos de moda que trabajan con la reutilización textil desde una perspectiva creativa y consciente. Uno de los ejemplos más claros es **Una Oca Loca**, la marca de Pilar Mesones, que define su trabajo como una propuesta de moda y complementos creada desde la reutilización de prendas y tejidos, con un enfoque ligado al

medioambiente y a la economía sostenible. Además, en 2021 participó en la Aragón Fashion Week con su colección «No es basura», dentro del desfile de moda sostenible de la pasarela. Este tipo de iniciativas muestran que el textil descartado puede convertirse de nuevo en materia de diseño, y que la reutilización no solo reduce residuos, sino que abre nuevas posibilidades estéticas y productivas.

En el ámbito de los **electrodomésticos**, los aparatos electrónicos y la tecnología cotidiana, una de las claves está en recuperar la reparación como práctica útil y accesible. Zaragoza Activa ha acogido en distintos momentos actividades de Repair Café en La Azucarera, un formato abierto en el que personas expertas ayudan a reparar objetos estropeados en un entorno colaborativo. La iniciativa buscaba promover la sostenibilidad, reutilizar recursos y dar una segunda vida a máquinas, herramientas, juguetes o electrodomésticos. Más allá del arreglo puntual, estas propuestas contribuyen a cuestionar una idea muy extendida: que cuando algo falla, o simplemente se queda atrás frente a un modelo más nuevo, deja automáticamente de ser útil.

El Repair Café, además, funciona como una pedagogía pública de la reparación. No solo arregla objetos: combate la resignación. En Zaragoza hay **citas recientes en la red de centros cívicos** y en la propia Red ZAC que refuerzan esa cultura del «antes de desechar, vamos a intentarlo». Ese gesto, aparentemente pequeño, tiene una enorme carga ambiental, por-

que desplaza la pregunta: no «qué compro ahora», sino «qué puedo recuperar todavía».

También el **arte** está entrando de lleno en esta reflexión sobre lo que consideramos inútil. En las últimas semanas, el CDAMAZ ha estado acogiendo la exposición *Lo inorgánico. Testimonios plásticos de un peregrinaje*, vinculada al proyecto Camino de Compostera. Alberto Monreal es el autor de la acción performativa de recopilar residuos durante ese camino, dentro de una investigación sobre huella, consumo e impacto humano desde el ecoarte, y a Ainara García como la realizadora que documenta el proyecto desde una mirada audiovisual. La propuesta conecta así residuos, creación y conciencia ambiental, y plantea una idea de fondo especialmente sugerente: muchas veces llamamos basura a aquello cuyo valor ya no sabemos reconocer.

«En tiempos de consumo rápido, reparar, reutilizar o transformar no son gestos menores ni nostálgicos. Son decisiones ambientales, económicas y culturales. Porque quizá la pregunta no sea cuántas cosas son inútiles de verdad, sino cuántas hemos aprendido a considerar inútiles demasiado pronto.»



CHINDOGU

Vivimos en un mundo donde todo y a todos se nos valora por nuestra utilidad, por lo que servimos para la sociedad, lo que producimos, lo que aportamos para resolver problemas, la mayoría de ellos materiales.

ESCRIBEN PROYECTO +21: 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.

Dentro de esta vorágine productiva, existe un oasis de libertad de pensamiento, de rotura de las cadenas de lo útil y lo necesario. Este oasis se llama *"chindogu"*.

Los chindogu son estos inventos que, en principio parece que van a funcionar pero que realmente no sirven para nada. Pero un chindogu va mucho más allá de ser un invento inútil, tiene detrás de él toda una filosofía de libre pensamiento y libertad de creación.

No todo invento inútil es un chindogu, tiene que cumplir 10 mandamientos esenciales:

- Un chindogu no puede ser usado realmente.
- El chindogu debe existir.
- En todo chindogu debe vivir el espíritu de la anarquía.
- Los chindogu son herramientas para la vida diaria.
- Los chindogu no están a la venta.
- El humor no debe ser la razón principal para crear un chindogu.
- Un chindogu no es propaganda.
- El chindogu no puede ser un tabú.

- El chindogu no puede ser patentado.
 - El chindogu no tiene prejuicios. Dándole vueltas a este concepto del chindogu, nos pusimos a pensar en crear el nuestro propio y tenemos que decirnos que no es tan fácil como parece. Más que nada porque siempre estamos pensando en que las cosas sean útiles y lo pensamos casi sin querer y es difícil pensar en algo que no sirva para nada, aunque lo parezca.

Aún así, se nos ocurrieron varios posibles inventos, como el cepillo de dientes con temporizador musical, el salvavidas para que las cucharas no se caigan en la sopa y el termorregulador personal para platos y boles.

Quizás alguno de ellos triunfe y nos hagamos ricos, pero entonces ya no sería un chindogu, como pasó con el palo selfie.

Visto que lo del chindogu no era lo nuestro, decidimos que una forma de hacer útil lo que parecía inútil, era dar una segunda vida a esos objetos que de otra manera iban a terminar en la basura, así que creamos macetas con botellas, juegos con tapones o teléfonos

con vasos, simplemente para divertirnos, que es algo muy útil aunque no produzca nada.

Al final, creemos que lo importante no es si lo que inventamos sirve o no para algo, sino que lo importante es lo que aprendemos en el proceso creativo: salir de los patrones establecidos, pensar con libertad, ser creativos sin reglas, es decir, poner nuestra imaginación más allá de los límites y de las expectativas^o

Para saber más sobre chindogus consulta la siguiente web:



**Chindogu:
 Los adorables
 inventos
 japoneses que no
 sirven de nada**

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



LAB

El Lab llega a su recta final y el 17 de junio presentará los proyectos sobre los que el grupo ha estado trabajando estos meses. Se acerca el broche de oro a lo que está siendo un proceso ilusionante, cooperativo, en el que se han aunado miles de ideas y sumado raudales de energía positiva.

Desde que en diciembre se conformara el Laboratorio de Participación Juvenil (LAB), se ha estado trabajando en la cocreación de actividades y proyectos que verán la luz a partir del mes de septiembre. Este proceso ha estado acompañado de sesiones teóricas para aprender a ejecutar cómo programar actividades y se han realizado sesiones más prácticas con dinámicas de conocimiento entre los participantes para cohesionar el grupo y crear complicidades. Todo ha estado encaminado a crear una comunidad de jóvenes que se conviertan en impulso de sus propios intereses comunes, ayudándoles a canalizarlos en actividades con-

cretas abiertas a toda la juventud de la ciudad.

Con la participación como bandera y motor del proyecto, Zaragoza Joven, pone las bases de una nueva metodología de trabajo, centrada más que nunca en que sean las personas jóvenes quienes orienten los pasos a dar.

A partir de ahora llega «la hora de la verdad» y habrá que prestar atención si no quieres perderte nada.

Los 30 integrantes del LAB se han dividido por edades, en grupos ligados a STEAM, ocio y a la información y emancipación juvenil.

Sus diagnósticos, objetivos e inquietudes han fomentado el diseño de varias jornadas participativas, talleres y actividades que se desarrollarán en los equipamientos de Zaragoza Joven: Azucarera y El Túnel.

Uno de los proyectos está centrado en transformar el fracaso en aprendizaje, crecimiento personal y nuevas oportunidades. Una iniciativa que busca fomentar la resiliencia, la autoestima y la capacidad de adaptación, creando además un espacio seguro de encuentro, reflexión y apoyo entre iguales.

Centrado en la emancipación juvenil, se plantea la creación de un evento con charlas y talleres dinámicos en torno al empleo y la vivienda. Complementados con actividades lúdicas en las que los jóvenes emprendedores sean los protagonistas.

Pero, dado que éstos son temas esenciales en la vida de toda persona joven, nuestro LAB quiere ir

más allá y está trabajando en nuevas formas de difusión de temas de interés por áreas temáticas (vivienda, primer empleo, becas internacionales, salud mental, accesibilidad a los derechos, biblioteca...) donde se reúna información actual y valiosa para jóvenes.

La cultura estará muy presente a través de semanas temáticas relacionadas con las artes plásticas, audiovisuales, escénicas y literarias, en las que ofrecer actividades, talleres y exhibiciones. Actividades pensadas a modo de «pasaporte» en el que sumar sellos por participar y poder obtener premios al final del ciclo.

Uno de los objetivos de los integrantes del LAB es que las personas jóvenes cuenten con un espacio seguro en el que poder socializar y aprender cosas nuevas, donde poder fomentar su autonomía, el pensamiento crítico y hacer actividades en su tiempo libre. Con intereses variados dentro de la cultura, historia, ocio, salud y oratoria, tienen propuestas innovadoras que conectarán con nuevos públicos.

Además, ellos mismos plantean animar a que toda la juventud adopte un estilo de vida saludable realizando actividades relacionadas con la salud nutricional,

digital y el deporte. Por ello, las actividades de Zaragoza Joven irán encaminadas a cubrir sus intereses.

No podemos olvidar la línea STEAM. En este campo, desde el LAB se va a colaborar en el diseño de actividades en las que experimentar, construir y, por qué no, competir; todo llegará... Una línea más actual, ligada al mundo de las matemáticas, la tecnología y con la mirada puesta en la aeronáutica, dado que soñar es gratis y nosotros queremos contribuir a hacer realidad sus propias expectativas.

Como estás leyendo, LAB está siendo todo un reto. Comenzamos con treinta proyectos individuales que se han ido transformando en ideas grupales; dulces locuras que formarán parte de la programación de otoño de Zaragoza Joven.

Eso sí, este artículo no es una despedida sino un hasta luego. LAB continúa haciendo realidad los proyectos e iniciativas trabajadas y prometiendo una nueva convocatoria para seguir avanzando.

**¿Quieres SER PARTE?
Mantente alerta, ¡te
esperamos!**

Encuentra las diferencias



Jorge Molina



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

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

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

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

Periodistas: Grado en Periodismo, másters de especialización en Comunicación, Comunicación Audiovisual, etc. (o estar próximo/a a conseguirlo). O tienes otra titulación, pero te encanta escribir y crees que tienes cosas que aportar a esta Revista.

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

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

CONTAMOS
CONTIGO



¡ESCANÉAME!

Zaragoza
JO-
VEN