

# éxito

**JÓVENES PERIODISTAS**

María Andrés Castro  
Elisa Navarro Sánchez  
Alba Martín Amaro  
Juan Manuel Miravete Pérez  
del Corral  
Eva Borja Perales  
Jorge García García  
Silvia Robert Rubio

**ILUSTRACIONES**

Michelle Vela  
Merche Gomollón

**CÓMIC**

Alejandro Monreal

**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.  
Casa de los Morlanes.  
Pza San Carlos, 4  
Tel. 976 721 818  
Whatsapp: 608 748 112  
infojoven@zaragoza.es  
www.zaragoza.es/joven

**Créditos Zaragoza Joven****EDITA**

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

**REDACCIÓN**

Info Joven Zaragoza

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN**

Detalier estudio creativo

**PORTADA**

Detalier estudio creativo

**IMPRESIÓN**

Gráficas Vela S.L.

**TIRADA**

5.000 ejemplares

**DEPÓSITO LEGAL**

Z 403-2023

**ISSN**

3020-1268

# En busca del éxito

**A lo mejor cuando has visto el tema de este mes de nuestra revista te ha venido a la cabeza *El Lobo de Wall Street*, una película (¡de hace ya una década!) que se ha convertido en un meme sobre la idea que algunas personas tienen del éxito: manejar muchos billetes y tener todo lo que deseas al alcance de tu mano.**

**P**ero... ¿de verdad tú crees que eso es realmente el éxito? Si te acuerdas de lo que pasaba en la cinta (se viene mini spoiler, así que si no la has visto y tienes más de 16 años, pónitela antes de que te destriremos), el personaje de Leonardo DiCaprio no termina demasiado bien...

Entonces, si el éxito no es ser rico/a y famoso/a (o, al menos, no tiene por qué serlo), ¿qué es? Pues a eso vamos a dedicar las siguientes páginas de este número: a saber qué opinan del éxito los y las jóvenes de Zaragoza y qué es para ellos/as. Además, con nuestra Asesoría Psicológica hemos reflexionado sobre el verdadero éxito y, como ya te estarás viendo venir, nos ha contado que depende de cada persona (y mucho más, pero para saberlo tendrás que pasar de página).

Tampoco vamos a ir de «el dinero no da la felicidad»... porque la coletilla de «pero ayuda» tiene bastante razón, la verdad. Al menos, tener el suficiente como



para cubrir tus necesidades y llegar a final de mes sin que la base de tu alimentación sean patatas. Por eso también te explicamos cómo te pueden ayudar diferentes entidades a encontrar un empleo o, si te lías la manta a la cabeza, cómo convertirte en tu propio jefe/a sin que termine en un desastre.

La cara oscura del éxito es el fracaso, del que nos intentamos alejar lo más posible. Claro, meter la pata y liarla parda no es lo que más nos suele apetecer hacer, pero a veces tampoco está tan mal. Por ejemplo, nos suele dar mucho miedo equivocarnos cuando elegimos qué queremos estudiar. Pero, ¿tan malo es? A ver, no te estamos diciendo que elijas al «pito, pito, gorgorito...», pero tampoco te fustigues si te das cuenta de que no es para ti: en uno de nuestros reportajes te contamos las historias de gente que estudió una cosa y se dedica a algo que no tiene nada que ver... ¡y le ha ido bien!

**Porque el éxito, tal y como lo vemos aquí, pueden ser muchas cosas: desde realizar un viaje a dos ruedas aprovechando el otoño a conseguir que tus redes sociales tengan una comunidad de esas que te alegran el día o quitarte la pereza y poner tu granito de arena para frenar el cambio climático.**

# Contenidos.



/SIN DUDAS

- 6 **¿Qué es el éxito... para ti?**
- 8 **¡Que no se te atraganten los trámites!**
- 10 **Una primera vez para recordar.**
- 12 **¿Cómo elijo mis estudios?**



/CULTURÍZATE

- 14 **Revolución en el museo: Jóvenes artistas que llegan pisando fuerte.**
- 18 **Cómics que tienes que leer sí o sí.**

/EL CÓMIC

- 21 **El éxito**  
ALEJANDRO MONREAL

/EMPLEO

- 22 **Historias de éxito... A pesar de todo.**
- 26 **No me dedico a lo que estudié... y me encanta.**
- 28 **Autoempleo.**







/EL HILO

30 **Define el éxito.**

/ARTISTAS INFO JOVEN

36 **Beatriz Bello  
Alejandro Milia  
Michelle Vela  
Merche Gomollón**

/LA ENTREVISTA

39 **Choripán.**



/EN TU PANTALLA

43 **Pasión y negocio.**

/VIDA SOSTENIBLE

45 **¡Disfruta de la  
naturaleza a  
dos ruedas!**

47 **La educación:  
clave para el éxito  
ambiental.**

/MUÉVETE

49 **Claves del auge  
del baloncesto  
femenino.**



/EL TUTORIAL

52 **Navegamos juntos con  
Europa en 2024.**

/JÓVENES EN ZARAGOZA

54 **Las antenas de  
Info Joven cumplen  
35 años.**

/EN TU PLATO

59 **Recetas  
tradicionales de  
aprovechamiento.**



61 **El primer paso hacia  
una alimentación  
saludable.**

/EN CASA

63 **El éxito de irte  
de casa**

/A LA ÚLTIMA

65 **Me sueñas de  
algo: los perfiles  
zaragozanos más  
exitosos en redes  
sociales.**

# ¿Qué es el éxito... para ti?

INFO JOVEN con la colaboración de  
ASESORÍA PSICOLÓGICA DE ZARAGOZA JOVEN

**L**a idea que nos viene muchas veces desde fuera sobre qué es triunfar es esa: tener mucho dinero, ser famoso/a, tener todo lo que quieras. Sin embargo, muchas de las personas que en teoría lo han conseguido terminan reconociendo que no les ha dado la felicidad.

Entonces, ¿qué es el éxito? Es una buena pregunta... para que te hagas a ti mismo/a. ¿Qué es lo que tú consideras un triunfo? Una buena forma de empezar a responder es reflexionar sobre qué es lo que te parece importante. Por ejemplo, un valor importante para ti puede ser la amistad. Así que un éxito para ti puede ser tener buenos amigos/as (que no tienen por qué ser muchos). O que te guste ayudar a la gente y que para ti

sea conseguir mejorar la vida de alguien. No suenan mal, ¿no? Así que ve dándole una vuelta y planteate cuáles son tus objetivos.

El problema es que a veces, incluso teniendo claro qué queremos en nuestra vida, es complicado no sucumbir a la presión de lo que los demás creen que es triunfar. Pasa mucho al elegir tus estudios: durante mucho tiempo se consideró que si se te daba bien estudiar, tenías que ir a la Universidad sí o sí. Pero, ¿y si tu ilusión es hacer una Formación Profesional, qué? O,

**Cuando escuchas hablar de "jóvenes de éxito", casi siempre son emprendedores que en un año pasaron de trabajar en un garaje a ser multimillonarios (aunque con frecuencia, con alguna otra ayudita que no te cuentan en el titular), deportistas que han llegado a lo más alto antes de los 30 o artistas fulgurantes que con su primer disco, o película o lo que sea se hacen conocidos/as en todo el mundo.**

conforme te vas haciendo mayor, hay muchas expectativas sobre lo que «debes» hacer: tener pareja, un trabajo fijo, casa, coche, familia... Ojo, si tú tienes claro que quieres conseguirlos, adelante. Solo que quizá deberías plantearte si de verdad es así o es «porque toca».

Esta presión está muy relacionada con la aprobación exterior. A todos y todas nos gusta que los demás piensen bien de nosotros/as, que les caigamos bien, etc. Pero a veces, si conseguir esa aprobación se convierte en una necesidad, terminamos haciendo cosas que nos hacen daño. Los demás pueden aconsejarte o dar su opinión, que tú puedes seguir o no, pero cambiar tu forma de comportarte, incluso de ser, solo por conseguir su aprobación, eso sí que es problemático. Un ejemplo es estudiar Ingeniería porque tus padres creen que tiene buenas salidas laborales. Si te gusta y tener un buen empleo es una de tus ideas de éxito, nada que objetar. Pero si tu sueño es trabajar con niños/as, seguirlo por «tenerlos contentos» al final te terminará pasando factura.

También está bien pensar en qué es el fracaso. La primera sensación que tenemos cuando escuchamos esa palabra es negativa, algo no ha funcionado. A veces incluso este pensamiento nos llega a paralizar: solo pensar en que puedes fracasar, te hace que prefieras no intentarlo, porque total, ¿para qué, si no va a funcionar? Y sí, a nadie nos alegra así de primeras el no conseguir nuestro objetivo pero, ¿de verdad es tan malo fallar? ¿No te ha pasado que se te ha atragantado un ejercicio cuando estabas haciendo los deberes, te has aprendido cómo se hacía y cuando ha llegado el examen lo has clavado? Esa es la función del fracaso: aprender, mejorar. Por si todavía no te has dado cuenta, de vez en cuando va a hacer

aparición en tu vida, así que darle la vuelta es lo mejor que puedes hacer con él.

El éxito no es una línea recta, sino un laberinto en el que es difícil saber como llegar del punto A al punto B... y que a veces nos deja en un punto C. Y en muchas ocasiones, resulta que nos gusta todavía más que el que teníamos en mente al principio.

**“¿No te ha pasado que se te ha atragantado un ejercicio cuando estabas haciendo los deberes, te has aprendido cómo se hacía y cuando ha llegado el examen lo has clavado?”**



Merche Gomollón

# ¡Que no se te atraganten los TRÁMITES!

**Es algo inevitable  
conforme te vas  
haciendo mayor:  
hacer trámites.**

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

**E**n realidad, ya lo has hecho muchas veces, por ejemplo, cuando te has matriculado en el instituto o en la Universidad, cuando te has sacado el abono de la piscina municipal o el carné de la biblioteca... Pero es verdad que conforme va pasando el tiempo, se complican un pelín. Aquí tienes unas claves para saber cómo actuar.

## **CUMPLE LOS PLAZOS**

La mayoría de los trámites que haces, como apuntarte a unas oposiciones, tendrán una fecha límite. ¡Tenla en cuenta! Una vez que se pase, en algunos casos ya no podrás hacer el trámite o se complicará, así que no dejes que se pase.

Por ejemplo, imagínate que te ponen una multa. Fíjate en el plazo que pone en el texto. A veces, incluso tienes una reducción de lo que tienes que pagar por pronto pago, así que si tienen razón en ponerte la multa, lo mejor es pagar cuanto antes.

Puede ser que todo haya sido un error y quieras rechazar la multa. «Bah, entonces con no pagar ya está», pensarás. ¡Error! Tendrás que presentar tus alegaciones, es decir, por qué crees que no deberían haberte puesto la multa. También tienes un plazo, que te indican en la notificación. Si lo dejas correr, la Agencia Tributaria te reclamará el pago, lo que hará que sea más difícil alegar.

Además, si te retrasas en pagar, te aplicarán un recargo de hasta un 20% y unos intereses de demora. Y si vuelves a pensar que con no abonarlo, ya está, tampoco es cierto: en el momento que tengas un ingreso, como una nómina, te pueden ir embargando parte de tu salario hasta que la pagues todo lo que debes.

Si quieres saber más sobre multas, en nuestra web tienes un artículo sobre ellas (tienes el enlace en el QR).

## **LEE CON CALMA**

Siguiendo con el ejemplo de las multas, en las notificaciones te indican cosas como a quién hay que plantearle las alegaciones, dónde

**Más información:**

Michelle Vela

pagar, etc. A veces tienen datos que quizá no conozcas, como la posibilidad de sustituir algunas multas (como las del botellón, por orinar en la calle, etc.), por trabajos en beneficio de la comunidad. En el propio texto te explican qué tienes que hacer para pedirlo, pero en general deberás ponerte en contacto con el órgano sancionador (quien te ha puesto la multa). ¡Así que léelo bien!

**CONOCE DE TUS DERECHOS**

Esto te vendrá especialmente bien si tienes que hacer alegaciones o reclamar. Por ejemplo: has alquilado un piso y ahora quieres dejarlo para irte a vivir a otro sitio. Ten en cuenta que si un mes después de la entrega de las llaves, tu casero/a no te ha devuelto la fianza, puedes reclamársela. Solo puede retenerla si has provocado desperfectos o tienes mensualidades sin pagar. Además, ten en cuenta que los retrasos generan unos intereses de demora a tu favor.

**CUIDADO CON LO QUE FIRMAS**

Como te decíamos antes, hay que leer todo fijándose bien en lo que dice, pero más todavía si vas

a firmar un papel. Si lo haces, se entiende que apruebas lo que dice el documento. Ojo, eso no hace que si, por ejemplo, firmas un contrato en el que haya una cláusula que vaya en contra de la ley, se te tenga que aplicar. Pero leer antes de firmar, preguntar y comprobar lo que te cause dudas, nunca está de más.

Un caso bastante habitual es cuando vas a firmar un finiquito. Si tienes dudas, lo mejor es no firmar, sino escribir «no conforme». Eso no te obliga a reclamar a la empresa, pero te deja la vía abierta.

**¡Vamos a practicar! El trabajo es un buen lugar para aplicar lo que te hemos contado:**

Cuando te llegue una nómina, léela con calma. Es importante que conozcas cómo funcionan. Si no te cuadran, no te incluyen las horas extras o se les «olvida» pagarte algún mes, tienes

hasta un año para reclamar. Si haces una reclamación previa o conciliación, ten en cuenta que el plazo del año vuelve a empezar su cómputo en ese momento.

¿Te han despedido? Si no estás conforme con la carta de despido o no te lo justifican, ¡ojo a los plazos! Tienes 20 días hábiles (es decir, que no se cuentan los sábados, domingos ni festivos) desde que te notifican fehacientemente el despido para impugnarlo y que se declare la improcedencia. Si se te pasa... ya no puedes hacer nada. La fecha en la que empieza a contar el plazo es la que indique la carta de despido, así que fijate bien en que no se hayan confundido.

**Si después de tener en cuenta estos consejos te surgen dudas, ¡consúltanos!**



# Una primera vez para recordar



INFO JOVEN con la colaboración de  
ASESORÍA SEXOLÓGICA DE ZARAGOZA JOVEN

**La vida está llena de primeras veces: la primera vez que montas en bicicleta, el primer día de clase... Cada una es diferente a las demás.**

**H**ablamos mucho de «la primera vez» (¡tanto que lo decimos hasta en el título!), pero en realidad sería mejor hablar de primeras veces así, en plural. Porque cada vez que haces algo e introduces un cambio, en realidad se trata de una nueva experiencia. Y eso también se aplica al sexo.

Las primeras veces están muy romantizadas: el primer beso, la primera vez que tienes una relación sexual con penetración... Si te fías de las películas y las series, en general todo es perfecto y maravilloso. Pero tú piensa en la primera vez que hiciste una tortilla de patatas: lo más normal es que te quedase sosa o te pasases de huevo. La experiencia es un grado y el sexo no es una excepción.

Solemos tener la idea de que el sexo es algo biológico, innato. Sí, tiene una parte de eso, pero también tiene mucho de cultural y aprendido. Es por eso que la primera vez no suele ser un gran éxito, no te preocupes. También es importante que el aprendizaje sea el correcto. Lo has adivinado: estamos hablando del porno. Igual que cuando ves una película de Spiderman luego no te piensas que vas a poder lanzar telarañas, el porno es eso, ficción. Utilizarlo como un manual de instrucciones para tus relaciones es un error y de los grandes. Si esas son tus expectativas, te vas a decepcionar y bien rápido.

Otro cliché es que si quieres mucho a tu pareja, todo va a salir ge-

nial. Puede que no sea Tu Primera Vez™, sino la primera vez con esta pareja. Vamos, que tienes experiencia, que hay sentimiento... ¿cómo va a salir mal? No es por desanimarte, pero puede ocurrir. Por ejemplo, a veces falla la comunicación con la pareja, te da corte pedir algo y no termina de ser tan bueno como esperabas.

Algo que suele complicar las primeras veces es también la falta de conocimiento de tu propio cuerpo. Puede pasarle a cualquiera, aunque es más común en el caso de las mujeres. La masturbación femenina ha sido, al menos hasta no hace tanto, un tabú mayor que en caso de los hombres y así te pierdes una buena forma de conocerte. A eso le tenemos que

añadir las ideas preconcebidas que tenemos por nuestro género. Tradicionalmente a las niñas se les inculca desde muy pequeñas la idea de complacer a los demás antes de a sí mismas. Ojo, que los hombres tienen sus propias presiones: la obligación de ser quien lleva la iniciativa, de tener deseo... Eso lleva a que en vez de sentir estemos centrados en pensar ¡y así es complicado disfrutar!

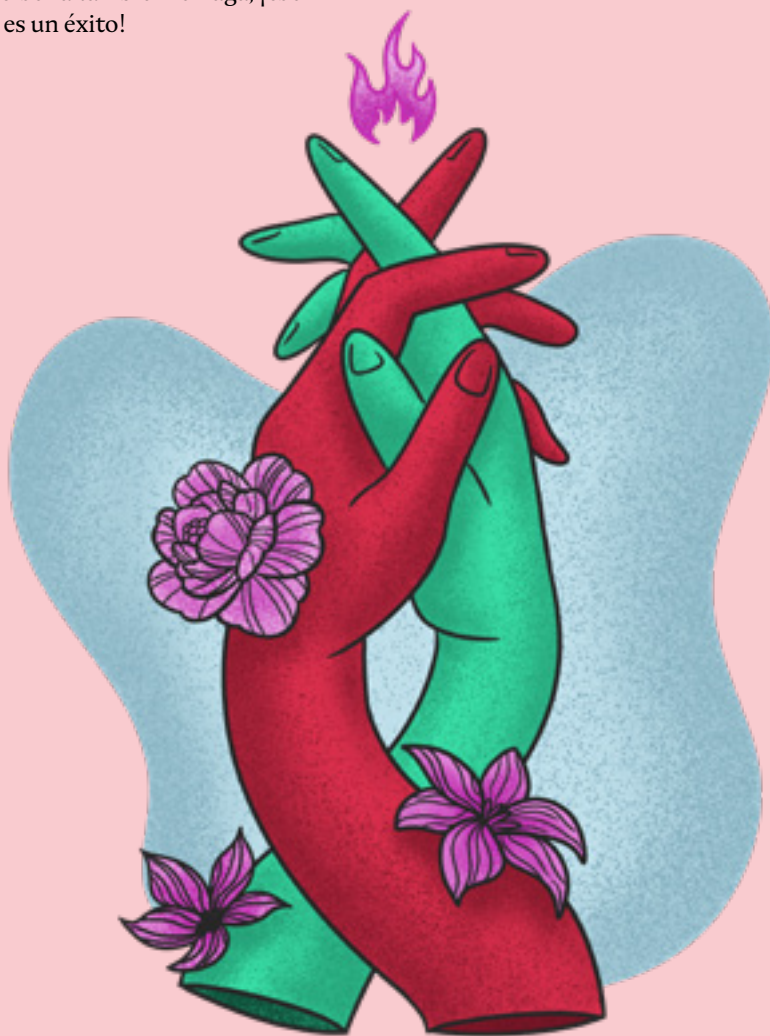
Vale, ya tenemos claro que la primera vez (y la segunda, y la tercera...) se trata de pasarlo bien, no de llegar a las metas que nos hemos (o nos han) impuesto. ¿Pero cómo lo hacemos?

Para empezar, la experiencia sexual está muy relacionada con la genitalidad, pero te vamos a contar un secreto: no es solo eso. Lo mejor, en realidad, es no empezar la casa por el tejado, sino ir poco a poco descubriendo tu cuerpo y disfrutándolo. Esto es clave para que descubras qué te gusta y qué no. Si no lo sabes, es difícil que se lo comuniques a la otra persona. Que a lo mejor te lo puedes encontrar, y está genial, pero si ya llegas con ideas, pues mejor que mejor. Lo bueno de conocerse no es solo saber qué te gusta, sino lo que no te gusta. Aprender a poner límites con lo que no te sientes cómodo/a o no te apetece es fundamental para disfrutar. Por ejemplo, puede que no te apetezca desnudarte, ¿y sabes qué? Que no pasa nada.

Cuando tienes otra persona delante, también son importantes los cuidados: tienes que tener en cuenta el placer de los demás. Eso no

quiere decir que tengas que hacer algo que no te guste, ¡todo lo contrario! La clave es llegar a acuerdos, descubrir qué os apetece a las dos personas. Aunque se trate de una relación esporádica, de alguien que acabes de conocer en una app, no es un objeto de consumo. Ah, y olvídate del orgasmo. Si llega, estupendo, pero centrarse solo en él es un error. No significa que estemos disfrutando, nuestro cuerpo puede responder incluso cuando algo no nos termina de convencer. Céntrate en pasarlo bien y que la otra persona también lo haga, ¡eso sí que es un éxito!

**Un último consejo, que resume todo lo anterior: sé tú mismo/a. ¡Si representas un papel, no es tu experiencia!**



# ¿Cómo elijo mis estudios



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

**Estás en el último año de la ESO o Bachillerato, pero hay una duda que se va acercando cada vez más: ¿qué hago después?**

**N**o te queremos agobiar, pero es una decisión importante: vas a dedicarle tu tiempo durante los próximos dos, cuatro o más años si te vienes arriba con másteres y doctorados. De lo que hagas, dependerá tu futuro empleo. No parece precisamente algo que se pueda hacer sin pensar...

Muchas veces elegimos unos estudios porque «tienen salidas» o por que se gana mucho dinero. Sí, si quieres dedicarte a lo que estudies, está bien tenerlo en cuenta, pero centrar en esto tu decisión no es tan buena idea como parece. Por una parte, la vida cambia muy rápido y carreras que antes se entendía que tenían muy pocas salidas, en pocos años han pasado a ser mucho más demandadas. Es lo que ocurre, por ejemplo, con la

Filosofía: hace años se creía que el único trabajo al que te podías dedicar era a ser profesor/a (aunque tuviera alguno más). Sin embargo, en los últimos años se ha entendido la necesidad de la ética en campos como la tecnología o las empresas. Por otro lado, si solo piensas en que tu carrera te encamine a encontrar un trabajo sin fijarte en nada más, es probable que dejes de lado la motivación.

Hay gente que desde muy niña tiene muy claro lo que quiere hacer. Es bastante común que quien estudia Medicina, estuviera convencidísimo/a desde pequeño/a.

A eso es a lo que llamamos vocación y suele hacer las cosas más fáciles a la hora de elegir estudios. Pero a no todos nos pasa. Quizá tú seas más de cambiar de opinión cada diez minutos y hayas pensado en dedicarte a 50 cosas diferentes. Todo tiene sus pros y sus contras: a ti te costará más decidirte, pero también tendrás más flexibilidad si cuando tengas que optar por unos estudios, no te llega la nota.



Antes de tomar una decisión, lo más importante es reflexionar sobre qué te gusta, qué te interesa, cuáles son los valores que te mueven, etc. No tiene por qué ser algo concreto como: «me gustan los animales, así que seré veterinario/a», sino que puede ser más general como «me motiva que mi trabajo ayude a los demás». Busca los estudios que se acerquen más a tus intereses e investiga su contenido. En la mayoría de los casos, encontrar los planes de estudio es tan fácil como buscar un poco en la web. Si conoces a alguien que haya realizado los mismos estudios, ¡no te cortes y pregúntale!

Será una buena fuente para saber cómo son más allá del papel.

Es interesante que también tengas en cuenta para qué tienes más facilidad. Todos sabemos esos «casos de éxito» de personas que tenían todo en contra para hacer una cosa en concreto pero gracias a su tesón lo consiguieron. Está muy bien, pero necesitarás toneladas de motivación para conseguirlo. Si esos casos son llamativos es, precisamente, porque son raros. Sin embargo, si es algo que se te da naturalmente bien, con mucho menos esfuerzo tendrás buenos resultados.

Que unos estudios te motiven no significa que te tengan que gustar al 100%. Creo que no conozco a nadie que haya realizado una Formación Profesional o un Grado universitario que adore todas y cada una de sus asignaturas. Lo más habitual es que algunas te gusten y otras te las tomes como algo inevitable que tienes que aprobar para poder conseguir el título. Ahí es donde la motivación para terminar los estudios es clave: si te has basado solo en el dinero que vas a ganar o las salidas que vas a tener, gastar tu tiempo en algo que no te gusta nada se te va a hacer muy cuesta arriba.

Ya has tomado la decisión y has comenzado tus estudios. Tienes motivación pero, ay, las cosas no siempre son como parecen y lo que en principio te interesaba, ahora se te atraganta. ¿Y si cambias de estudios? Hay personas que se lo toman mal, pero en realidad equivocarse es parte del auto-descubrimiento. El próximo septiembre tienes una nueva oportunidad de elegir y ahora te conoces mucho mejor que antes. ¡Ánimo! Y recuerda que si necesitas ayuda para encontrar tu motivación, puedes pedir una cita con la Asesoría de Estudios de Zaragoza Joven.



# Revolución en el museo:

## Jóvenes artistas que llegan pisando fuerte

**Zaragoza es una ciudad de arte y eso no solamente se ve reflejado en sus calles, sino también en las jóvenes promesas que hay en la ciudad.**

MARÍA ANDRÉS

**D**e prácticamente cualquier ámbito, nada se les resiste a estos artistas que crean verdaderas genialidades a través del baile, la escultura, la pintura, la música y hasta la ficción sonora. Festivales como Rompepuertas o concursos como 4 Artes dan la oportunidad a estos jóvenes de mostrar su obra y quién sabe, quizás en un futuro de ser los próximos herederos de Francisco de Goya, Pilar Bayona, Pablo Serano o Luz Gabás.

### LOS JÓVENES REVOLUCIONAN LOS MUSEOS EN EL FESTIVAL ROMPEPUERTAS

Rompepuertas es un proyecto para la participación de los jóvenes en los Museos municipales. La coordinadora del proyecto, Almudena Caso, explicaba que los 25 jóvenes que forman parte del proyecto preparan las ideas que luego ponen en marcha en el museo Pablo Gargallo, museo del Teatro, el Foro y las Termas Ro-

manas llegando incluso a celebrar un desfile de moda que tomó la calle y llamó mucho la atención.

Ruben Ortiz es graduado en Historia del Arte y uno de estos jóvenes que ha participado dos veces en el festival Rompepuertas. «Pedían perfiles muy distintos dentro del mundo del arte, me ví atraído por la idea y quise probar suerte», asegura Ruben. Durante su primer año se enfocó en la idea de acercar a los jóvenes a la



Laura Sanz, Rompepuertas.



Danielo Tena y su mural.



Sofía Ozcoz.



Sofía Ozcoz.

cultura y a los museos de Zaragoza. El segundo año se vio mucho más atraído por la investigación y se enfocó en averiguar por qué los jóvenes no iban a los museos e intentar poner remedio. «Me dediqué a investigar alrededor de la cuestión de ¿Por qué los jóvenes no van a los museos? y el día del festival dirigí una actividad sobre relatos ambientados en Roma que lo hacíamos con aspectos sensoriales, con sonidos, luces y tacto y el proceso fue largo pero mereció la pena», reconocía Ruben.

### UN ENCUENTRO DE ARTISTAS EN LA FERIA DE ARTE JOVEN

Dentro del Festival Rompepuertas, una de las iniciativas más interesantes es la Feria de Arte Joven, una plataforma de encuentro entre artistas jóvenes y un espacio en el que se exhiben y se da visibilidad a los nuevos talentos de Zaragoza. Laura Sanz fue una de las encargadas de su organización: «Lo que hicimos fue lanzar una convocatoria que promovíamos en redes y con pósters que colocamos en centros educativos. Tuvimos que hacer selección porque no había muchas plazas, al final fueron 22 artistas. El objetivo era crear un espacio para que los artistas jóvenes de muchas disciplinas y estilos diferentes mostrarán y vendieran su obra».

Una de las artistas que formó parte del festival fue Sofía Ozcoz quien sacó a relucir su arte ante todos aquellos que se acercaron al museo. «Yo me dedico habitualmente a tatuar y también hago algún encargo de ilustración. El día de la feria en el museo puse mis ilustraciones y la verdad es

que estuvo muy guay porque vino mucha gente, había muchos artistas exponiendo y hasta una chica que tatuaba en directo y pintando un mural».

Un mural que corrió a cargo de Daniel Jiménez Tena, quién asegura que contactaron con él gracias a los trabajos que tenía subidos a su cuenta de Instagram: «Me dijeron si podía hacer este trabajo. Yo encantado de hacerlo y les dije que sí. En cuanto a mi estilo se refiere era totalmente libre, me dieron muchísima libertad a la hora de hacer los bocetos, el diseño e incluso hacer cambios en el mismo mural mientras lo hacía».

Su nombre artístico es Danielo Tena y le gustaría poder dedicarse a ello profesionalmente. Ya ha hecho algunos trabajos de murales, ilustraciones, diseños de libros y portadas de discos y hasta tiene escrito un libro de poesía, aunque lo que realmente le gustaría es dedicarse al tatuaje y al mundo mural. «Tengo otros proyectos en marcha de forma artística y mi plan es de aquí a un año poder ser autónomo y vivir de lo que realmente me gusta. Por ahora vamos consiguiéndolo y espero que Zaragoza me dé la oportunidad para ello», asegura Dani.

Álvaro Villaroya también tuvo la oportunidad de participar en la Feria de Arte, que se celebró en el Teatro Romano. Es uno de los integrantes de Colectivo Z, una asociación que busca el fomento de la cultura joven y de la creación cultural. Creen que en Zaragoza hay mucha gente con talento pero que la falta de medios hace que no se den a conocer. «Nosotros venimos

## “Un espacio espectacular para promocionarse y darnos a conocer”

de la idea de que si nos ayudamos entre nosotros y tenemos una estructura con la que establecer contactos con gente es más fácil hacer cosas. Para ello, hacemos eventos y creaciones propias. No buscamos beneficio económico sino conseguir donaciones para sacar adelante proyectos».

La experiencia en la Feria la recuerda como muy positiva ya que pudieron conocer a un montón de artistas y en definitiva Álvaro asegura que se trata de «un espacio espectacular para promocionarse y darnos a conocer».

### UNA MÁGICA FUSIÓN ARTÍSTICA EN EL CONCURSO 4 ARTES

Ya alertaba al principio que Zaragoza es arte en todos los sentidos. Un buen ejemplo de ello se ve reflejado en el concurso 4 Artes, cuyo principal objetivo es destacar el papel de la juventud en el arte, visibilizar su talento y ofrecer espacios donde se pueda disfrutar de sus obras. Organizado por Zaragoza Joven, aquí se entremezclan las cuatro grandes artes por excelencia: pintura, fotografía, literatura y danza.

En la parte literaria, Cris Rivero se alzó con el primer premio por su poema Dédalo. Conoció el concurso a raíz de haberlo visto anunciado por la ciudad y este año se decidió a participar enviando dos poemas.



Colectivo Z.

«Cuando me enteré que había sido finalista me emocioné mucho y cuando vi que había ganado fue una locura», reconocía Cris.

Estudió escritura creativa de adolescente y lleva un par de años trabajando en la asociación Noches de Poemía. La poesía es un género en el que se siente muy cómoda y que le valió el reconocimiento del jurado. «Gané el premio con mi poema Dédalo, un poema que surge de la idea de vaciarte hasta poder ser lo suficiente libre para irte. Utilicé la palabra madre usándola como figura retórica, no como mi madre real y es como el ir quitándose todo eso que te ha hecho daño hasta poder alzar el vuelo».

Tal y como ella misma asegura, se llama Dédalo porque parte de la

### Lee el poema Dédalo, de Cris Rivero aquí:



Cris Rivero.

historia de Dédalo creando a su hijo Ícaro unas alas. Cómo voló muy cerca del sol, las alas se le derritieron y se muere y de ahí surge el verso de «hazme unas alas que me permitan volar sin derretirme».

### UN RECONOCIMIENTO A LA LABOR DE LOS JÓVENES CREADORES

Otra de las plataformas para jóvenes artistas es CREAM, una convocatoria anual realizada por el Instituto Aragonés de la Juventud que tiene como objetivo premiar y promocionar la labor de los jóvenes creadores aragoneses.

Tiene dos modalidades principales de participación. Por un lado está la artística, en la que hay cabida para todo tipo de obras de arte como pintura, escultura, visuales, diseño, danza, teatro, música, literatura o cualquier tipo de expresión creativa. La otra modalidad es la tecnológica, destinada a todo tipo de trabajos de ciencia aplicada a la creación digital, ingeniería informática, robótica, videojuegos o cualquier otra que tenga algo de relación con las nuevas tecnologías. En esta segunda modalidad se buscan



## “Ha sido muy gratificante ver que el proyecto haya sido reconocido aquí”

especialmente aquellos proyectos que mejoren la calidad de vida de las personas o que tengan una relación directa con la gestión del tiempo libre juvenil.

Durante el certamen celebrado en 2022, Aurora Martínez y Marta Villarte se hicieron con el tercer premio por la ficción sonora documental Sueños de agua y sal. «Se trata de una serie de podcast de ficción sonora documental que está inspirada en cinco historias reales de mujeres que tuvieron que venir a España. Lo que hacemos es combinar historias reales con la ficción sonora, para descubrir un pedacito de sus vidas de una manera diferente y las dificultades a las que se enfrentan».

Ellas mismas reconocen que no son «la voz de esas mujeres» sino que simplemente son un altavoz para que se conozcan esas realidades, un pedacito de esas historias que son muy complejas que para ellas «ha sido muy gratificante ver que el proyecto haya sido reconocido aquí».

Junto a su compañero Miguel Remiro, Aurora también fue galardonada por Goya, el último capricho. Se trata de un proyecto transmedia en el que relatan la historia de Rosario Weiss, la que fue ahijada de Goya y aprendió con él a dibujar de pequeña. Tal y como explicaba Miguel, «utilizamos la ficción para contar la historia real de esta pintora que era muy talentosa y que es poco conocida y para contar el significado de las pinturas negras de Goya».

Para llevarlo a cabo, tuvieron que documentarse mucho y entrevistaron a los mayores expertos en el tema en toda España. Esta producción se puede escuchar dentro

del Museo Goya de Zaragoza, algo que para ellos supone todo un orgullo. «Son 15 capítulos, hay más de 26 actores que participan, las ficciones las enfocamos como si fuera una serie para Netflix, pero quitándole la imagen. Intentamos que el espectador se meta de lleno en la trama a través del sonido». Para conseguirlo utilizan muchos planos de sonido y ambientación que le dan un sentido. Cuando recibieron el premio les hizo mucha ilusión ya que el hecho de que premien a una ficción sonora «no es muy normal y que en Bosnerau [la productora que comparten] tuviésemos dos premios es muy importante», concluye Miguel.



Aurora Martínez y Miguel Remiro. Crear 2022.

**“Utilizamos la ficción para contar la historia real de esta pintora que era muy talentosa y que es poco conocida y para contar el significado de las pinturas negras de Goya”**

# CÓMICS que tienes que leer sí o sí



Michelle Vela

**El tándem perfecto entre imagen y texto.** Desde su aparición a finales del S. XIX con la tira de The Yellow Kid, los cómics se han convertido en nuestros fieles compañeros de mesilla de noche. Aventuras, superhéroes, historia, sociedad... son muchos los temas que pueden abarcar estas historias, que desde la infancia han alentado nuestro amor por la lectura.

ALBA MARTÍN

**A continuación, te dejamos seis cómics que tienes que leer sí o sí. Lo mejor es que ni siquiera te vas a tener que rascar el bolsillo para leerlos: todos están en las Bibliotecas Municipales. ¡Sumérgete en su lectura!**

1

## Persépolis

(MARJANE SATRAPI, 2000-2003)

*Persépolis* es ya un clásico de la novela gráfica. En blanco y negro y desde una perspectiva autobiográfica, la ilustradora iraní Marjane Satrapi narra su infancia durante la caída del sha de Persia y la llegada de la revolución del ayatolá Jomeini. Un cambio que influirá directamente en su vida adulta, esta vez en el continente europeo. Y es que, en la actualidad, Satrapi es una de las autoras francófonas más reconocidas.

2

## Maus

(ART SPIEGELMAN,  
1977-1991)

Y seguimos con la lección de Historia. En este caso, con la novela gráfica Maus, ambientada en la Segunda Guerra Mundial. Maus es una historia de ratones y gatos, sí, pero también de judíos y nazis. Spiegelman se basó en su propia historia familiar para crearla; en cómo sobrevivió su padre, un judío polaco, dentro del campo de exterminio de Auschwitz. La única novela gráfica con un Premio Pulitzer, donde la crítica política, el ensayo y la metaficción se hacen eco de esta historia.

3

## Batman:

El regreso del  
caballero oscuro

(FRANK MILLER, 1986)

¿DC o Marvel? Lo sentimos, aquí lo tenemos claro. Y este cómic es un buen argumento en el que apoyarnos. Considerada toda una obra maestra y todo un punto de inflexión en la historia del cómic, el lector se adentra en la "vuelta al ruedo" de Batman, tras 10 años de parón como superhéroe. Bruce Wayne tiene 55 años y no es el de antes, pero Gotham lo necesita. El Hombre Murciélago visto desde una perspectiva cruda y oscura, como el propio título del cómic. ¿Con ganas de empezarlo?

4

## Watchmen

(ALAN MOORE Y DAVID  
GIBBONS, 1986-1987)

Doctor Manhattan, El Comediante o Rorschach son algunos de sus nombres. Al igual que existe la figura del antihéroe en literatura, Moore y Gibbons consiguen obtener la del antisuperhéroe. Toda una desmitificación de estos personajes en una novela gráfica que podía ser catalogada hasta como policial. De ahí que, curiosamente, se convierta en una de las mejores historias de superhéroes. Además de cómic, se juega con otros géneros; apareciendo capítulos de diarios o entrevistas en periódicos. Algo que ya hizo Bram Stoker en su famosa obra Drácula.

5

## Idiotizadas:

un cuento de  
empoderadas

(MODERNA DE PUEBLO,  
2017)

Con un claro símil a Disney y sus películas, Idiotizadas de la ilustradora catalana Raquel Córcoles (más conocida como Moderna de Pueblo) es todo un canto feminista; recomendable tanto para ellas como ellos. Sororidad, humor y, sobre todo, amistad son las bases de esta historia, crítica por otro lado con las películas convencionales de princesas. Porque la Vaga Durmiente, Zorricienta, la Sirenita Pescada y Gordinieves ya no van a estar más hechizadas con idiotizaciones.

6

## Señoría Labordeta

(CARLOS AZAGRA,  
ENCARNA REVUELTA  
Y DANIEL VIÑUALES  
CERDÁN, 2020)

Para concluir este listado, no podíamos olvidar a Aragón. Y qué mejor que hablar de una de sus figuras clave del siglo XX: José Antonio Labordeta. Labordeta fue cantautor, político y, sobre todo, amante de nuestra tierra y de su gente. Este cómic de Azagra, Revuelta y Viñuales se ubica en la época en la que fue diputado en Madrid (del 2000 al 2008). En efecto, el mismo tiempo en el que gritó, enfadado, en el Congreso esa famosa frase que ha pasado a la historia: ¡A la m\*\*\*\*!

## Pero estos son solo algunos títulos, hay muchos más.

Solo en personajes podemos citar a Mafalda, V de Vendetta, Mortadelo y Filemón, Daredevil, Astérix y Obélix, Tintín, Lola Vendetta, Superman... Así que ya lo sabes, si eres de los que los libros con texto ladrillo te repelen, puedes empezar a leer cómics. Y si eres toda una rata de biblioteca (y a mucha honra), ¡este género es también para ti!



Zaragoza

JO-  
VEN



ZÁRAGOZA  
CULTURA

DEL 7 AL 15 DE OCTUBRE

# PILZ > R 2023 JOZEN

MÚSICA | TEATRO | BATUKADA | DANZA | CIRCO ACROBÁTICO | GAMING | ARTE URBANO

DESCÚBRELO EN





## El cómic



# Historias de éxito... A pesar de todo

Franci tiene 30 años y lleva en España desde febrero de 2022, momento en el que decidió abandonar Colombia, su país, por el acoso que sufría debido a su orientación sexual. Sin contactos, sin papeles y acompañada por su hija de 9 años, viajó hasta Zaragoza para probar suerte, anhelando paz, pero dejando, por el camino, toda una vida.

ELISA NAVARRO



**E**sta que empieza no solo es la historia de Franci. Es la historia de aquellos que más de una vez tuvieron que volver a empezar, que reinventarse, que hacer lo imposible por conseguir un trabajo. Historias de éxito donde no habrá, sin embargo, grandes abogados ni médicos con reputación ni cocineros famosos, sino personas que por su forma de creer o amar, que, por su procedencia o circunstancias vitales, debieron esquivar millones de obstáculos para alcanzar una meta, la del empleo, que al parecer no está a la misma distancia para todos.

Precisamente una de estas historias es la de MP, que prefiere no decir su nombre por miedo a perder un trabajo que tanto le costó conseguir.

2º de bachillerato. Era justo el día de su graduación, cuando un fuerte episodio psicótico, lleno de alucinaciones auditivas y visuales, la sobresaltó por primera vez en su vida. Esa noche tuvieron lugar una serie de acontecimientos que todavía no distingue si fueron reales o producto de su imaginación. Como si estuviera dentro de una película, recuerda que los semáforos se ponían verdes a su paso,

**Mediante ETTs descubrió que no estaba incapacitada. ¡Podía trabajar!**



Franci. Primera a la izquierda.

que los grafitis en las calles dictaban su destino y que las estrellas también tenían mensajes para ella. Después de tantas visiones, todo terminó a la mañana siguiente, con una MP desorientada, en la azotea de un edificio que no era el suyo y que se había pasado la noche deambulando, en tirantes, por una Zaragoza gélida. Tras este episodio, pasó dos semanas encerrada en casa a la espera de una medicación que pudiera regularla.

Después, vendría el diagnóstico. Y, a partir de entonces, una etiqueta que la acompaña desde sus 17 años: el trastorno bipolar. Una enfermedad que poco tiene que ver con eso del «ahora triste y en unos segundos contenta». En su caso, se traduce en episodios maniaco-depresivos difíciles de prever y mucho menos controlar. Por eso, 11 años después, sigue aprendiendo a convivir con una enfermedad que condiciona sus días y, por supuesto, el acceso al mundo laboral.

**“Quien hace todo lo que puede, no está obligado a más”**

Un constante sube y baja, así es su vida. La lucha incansable contra unos fantasmas que, cuando se manifiestan, la aíslan por un tiempo del mundo. Recuerda 2016 como uno de sus peores años que culminó con su ingreso en la planta de psiquiatría del Miguel Servet.

Al salir, incapaz de reanudar la universidad, y mal aconsejada por un psiquiatra que la animaba a la inacción, vinieron tres años en blanco, sin hacer nada. Pero, volvería a sacar fuerzas de flaquezas para ver, de nuevo, algo de luz. Mediante ETTs descubrió que no estaba incapacitada. ¡Podía trabajar!

Confinamiento. Pausa. Casa de nuevo. Debido a la falta de hábito, sus intentos truncados de



## “Ver un CV que, desde 2013 a 2019, está en blanco no es nada atractivo”

estudio fueron el leitmotiv de los siguientes meses tras la pandemia. Después, un supermercado le ofreció el primer contrato estable de su vida. Pero, de su puesto laboral, la arrancarían sin piedad un nuevo episodio depresivo y el error de compartir con la empresa su enfermedad. Abusando de su poder, le hicieron firmar la renuncia voluntaria.

Según una encuesta del INE (2020), solo 1 de cada 6 personas que padecen un problema de salud mental está empleada.

Como una hormiguita que recolecta comida para el invierno, MP aprovecha la tregua que le da su trastorno para rearmarse de nuevo. Ahora trabaja puntualmente en una librería donde cada vez que la llaman recarga su confianza y autoestima y se demuestra a sí misma que su enfermedad no impide el desempeño de su trabajo. Pero le preocupa un futuro donde reconoce tener muchas dificultades para estudiar y trabajar. «Ver un CV que, desde 2013 a 2019, está en blanco no es nada atractivo».

Un trastorno que habita en ella pero al que no le quiere dejar ganar la batalla. En septiembre comenzará a estudiar de nuevo y tiene fe, esta vez, en acabar su grado. Como se dice, «quien hace todo lo que puede, no está obligado a más» y en eso, MP, sí que es una absoluta experta.



Río.

## Río

Para Río el principal trabajo fue encontrar trabajo, porque lo que le diferencia de la mayoría de los mortales es que no se identifica con ningún género. «Nunca me he sentido ni chica ni chico. Cuando crecí, me di cuenta de que el género era algo que no entendía y no quise pasar por el aro. Ahora le pongo nombre: género fluido, trans, no binario...», cuenta. Completamente andrógina, tan pronto se refiere a sí misma en masculino como en femenino. (Por eso, en este reportaje, se vulnerarán también ciertas reglas gramaticales. Pero nada grave).

Bloqueos. A Río le aterraba el papel en blanco. El momento de sentarse a elaborar su CV. Un miedo a no encajar que lo llevó, al

principio, a aceptar trabajos poco estables pero necesarios para seguir viviendo sola: pasear perros, hacer masajes puntuales...

En esa época, conoció a Noe, responsable del programa Orgüello en Accem que ayuda al colectivo LGTBI a la inclusión laboral y quien le mostró que no era la única en enfrentarse al problema. El último estudio de UGT muestra que el 75% de las personas LGTBI no tienen las mismas oportunidades para acceder al mercado laboral y que más de la mitad se ha sentido excluida en entrevistas de trabajo.

«La gente a veces no es consciente de sus prejuicios sociales. Si no encajas con el estereotipo, confían menos en ti y eso puede ser determinante a la hora de hacer la criba», reconoce Río.

Aunque su caso es la excepción que confirma la regla.

Desde hace un año, trabaja en una asociación de jóvenes donde imparte talleres en centros, institutos y pueblos. Un puesto que consiguió tras la autodeterminación de que podía aspirar a algo mejor. Su trabajo está siendo su terapia; su manera de convencerse de que hay un sitio para todos en esta sociedad dispar.

## Franci

«Me gustan las mujeres». En un país como Colombia esta afirmación puede costarle muy cara a otra mujer. Pero Franci decidió no ocultarlo y soportó la violencia: la tumbaban de la moto, sufrió atentados en casa... Y, cuando involucraron también a su hija, se vino para España.

De manera ilegal, comenzó limpiando apartamentos por la mañana y cuidando a niños por la tarde. Un total de 14 horas diarias y 1.200 euros al mes. Y, mientras tanto, su hija la esperaba sola en una habitación.

Sin experiencia previa, encontró después trabajo en la construcción. Lijó, pintó, limpió y sacó

**“Me gustan las mujeres”. En un país como Colombia esta afirmación puede costarle muy cara a otra mujer.**

**“La gente a veces no es consciente de sus prejuicios sociales. Si no encajas con el estereotipo, confían menos en ti y eso puede ser determinante a la hora de hacer la criba”**

escombros por unos 4 euros la hora. «A los migrantes nos pagan muy barato porque saben que nuestra situación vulnerable nos va a llevar a aceptar casi cualquier cosa», lamenta.

A estas alturas de la película, casi había olvidado que, en Colombia, como administradora de empresas, trabajaba para una entidad pública al cargo de estudiantes y proyectos. Casi había olvidado que, allí, su economía era tan favorable que se podía permitir el pagar a otra mujer para que limpiara en su lugar. Pero nunca olvidó que todo tiene un precio y que el de su seguridad era más alto que el de su reputación.

Mientras tanto, llegó octubre y también una carta de extranjería donde le concedían por seis meses permiso de residencia y trabajo. Papeles que le permitieron acceder a un puesto laboral más digno. Con horarios, descansos y contrato legal.

«A veces pienso en que estudié 8 años de mi vida para acabar trabajando en un salón de juego», comenta. Pero, en realidad, no se queja. Un trabajo con el que, posiblemente en los próximos meses, podrá solicitar el arraigo laboral en España. Y quien sabe si después conseguirá ese puesto que tanto anhela relacionado con su formación.

Y, mientras sigue caminando, a sus 30 años, su historia ya es un ejemplo de constancia y valentía. Y así se siente, orgullosa. Desde su nueva trinchera, se vuelve a permitir el lujo de soñar con un futuro más tranquilo para ella y también para su hija.

# No me dedico a lo que estudié... y me encanta

**Si algo nos muestra el paso del tiempo es que la imagen en la que se proyectaba tu “yo” del pasado, nada tiene que ver con ese “yo” del presente. De adolescentes tenemos una idea preconcebida de nuestro futuro que muy pocas veces coincide con la realidad.**

ALBA MARTÍN

Y uno de esos ámbitos que en muchas ocasiones da un giro de 180 grados es el terreno laboral. Porque sí, puede que estudiases una carrera muy convencido/a y ahora tu trabajo, que te encanta, lejos queda de esos estudios. La vida es un camino que da muchas vueltas y para hallar el rumbo no hace falta ir siempre en línea recta.

## DE RESTAURADORA AL POSICIONAMIENTO WEB

Si a María Usoz, 28 años, le hubieran dicho que acabaría siendo especialista SEO, no se lo hubiera creído. Esta zaragozana estudió Restauración y Conservación del Patrimonio Cultural, además de un Máster de Gestión de Proyectos Culturales y otro en marketing digital.

Ante una situación laboral difícil, decidió optar por un sector (el marketing digital) con perspectivas de futuro. «Me pesó más eso que el amor al arte», confiesa. Usoz se dedica a la optimización de los motores de búsqueda como Google, un trabajo del que se siente atraída por los retos que conlleva y el continuo aprendizaje: «en el SEO tienes que estar constantemente actualizándote y eso me gusta», relata.

Pero tampoco se arrepiente de haber estudiado restauración: «Si no fuera por eso, no sería quién soy. Si no hubiera sido por las experiencias laborales que he tenido, quizás





María Usoz

no hubiera tenido esas ganas de moverme, de aprender cosas nuevas... más luego lo personal».

De ahí que Usoz aliente a aquellos/as jóvenes que viven una experiencia similar a la suya a que no dejen de echar ofertas, ser creativos/as y formarse: «que le echen muchas ganas, que tengan mucha paciencia, porque el principio es lo más duro. Pero, una vez que ya empiezas, una cosa va detrás de otra».

#### DE MARKETING A HOSTELERÍA

«Tengo dos restaurantes con mi hermano, que son los Madison, y hago asesorías para otros restaurantes a nivel de marketing y personal. Ahora, también estoy trabajando de socio en otra pizzería, la Peppone». Igor Gabriel Machado (26 años) es un emprendedor en el sector de la hostelería. Brasileño, pero desde los 11 años en Zaragoza, estudió el Grado de Marketing e Investigación de Mercados con este mismo objetivo: montar su propio negocio, gracias a la creatividad.

No obstante, también vivió ese momento de no saber qué hacer. Fue durante la pandemia, cuando volvió de su Erasmus y se encontraba acabando la carrera.



Igor Machado

«Sentía que no había aprendido lo suficiente», explica. Pero tampoco se arrepiente, aunque sí que le hubiera gustado estudiar Publicidad: «Pero, al final, la decisión que tomas hoy, de aquí a cinco años, tiene una repercusión enorme. Un efecto mariposa», declara.

Ironías del destino, ese mismo verano comenzaría abriendo su primera hamburguesería. Un negocio que despuntó gracias al pedido a domicilio y una visión proactiva: «Aquí, en Zaragoza, somos los primeros en smashburgers. Y a nivel España, los terceros».

Por eso, advierte que «tarde o temprano, las cosas llegan». Pero eso sí, con esfuerzo, trabajo y honestidad; ese es su consejo.

#### DE INGENIERO A ARTISTA

Daniel Martín tiene 29 años y es graduado en Ingeniería de Diseño Industrial y Desarrollo de Producto. Madrileño, pero afincado en la capital aragonesa desde que comenzó sus estudios, hace algún tiempo lo conocemos más como Bonssai, su nombre artístico: «Me había atraído siempre lo oriental y buscaba un nombre corto relacionado con la naturaleza. Pero, últimamente, estoy enfocando



Daniel Martín

Bonssai como un proyecto en el que intento encontrar la esencia de los lugares que estoy pintando».

Martín es ingeniero, pero decidió estudiar un Máster en Arquitectura Efímera, lo que se convirtió en el desencadenante de Bonssai, después también de un momento de crisis existencial. Y es que este proyecto está especializado en ilustración aplicada al mural, pero también en digital con portadas para discos de música o carteles. Así, obtuvo el accésit de estas Fiestas del Pilar. En cuanto al arte mural, lo realiza tanto en interiores como en exteriores. En este sentido, cabe destacar su último proyecto: pintar los 600 m<sup>2</sup> de la fachada del edificio ITAINNOVA.

«En cada proyecto aprendo muchísimo, descubro la historia de alguien o de un lugar», confiesa. Él se siente «muy contento» con lo que ha estudiado, ya que explica que se encuentra en «un punto medio muy interesante». Y sobre cómo afrontar el futuro incierto, lo tiene claro: «que busquen y confíen en su intuición».

Por muy perdido/a que uno/a se encuentre, la señal del camino acaba apareciendo. A veces, dando un rodeo maravilloso.

# auto- empleo

## Dos modelos que implican compromiso y éxito moral

**Si alguna vez has tenido un sueño que se ha convertido en idea, y quieres hacer de esa idea un proyecto real... tu mejor opción es el autoempleo.**

EVA BORJA

**S**e trata de un modelo de actividad económica en la que tú mismo diseñas en qué quieres trabajar y cómo. En la sociedad de la comunicación e información, existen las start-up: un negocio nuevo que con la ayuda de nuevas tecnologías busca ir escalando poco a poco e ir generando beneficios.

Todo comienza con una buena idea que impulsar, y sobre todo, una pasión. Es el primer paso del desarrollo profesional a la hora de emprender. Se debe conocer a qué te quieres dedicar, algo tan sencillo como abrir una cafetería o una panadería; o como Álvaro Vidal, que con tan solo 26 años ha sido capaz de levantar la venta de las obras de arte que realizaba su pareja, a la vez que una empresa de animación infantil y un grupo



Merche Gomollón

de instalaciones eléctricas. Todo a través de internet y encontrando las necesidades del mercado.

La curiosidad ha sido el motor que ha estimulado todos los objetivos de Álvaro. En Bachillerato no sabía a qué dedicarse, y descubrió que lo que más le gustaba era estudiar. Gracias a esas ganas de aprender, emprender se ha convertido en su trabajo y también en su afición. «Yo, muchas veces, en vez de salir con mis amigos, he visto documentales de cómo realizar una instalación eléctrica, y disfruto con ello», confiesa con una sonrisa.



## “Para mí conseguir el autoempleo es algo sencillo, pero el problema es conseguir que la estructura funcione sola”.

Desde entonces ha ganado, ha perdido, pero sobre todo ha disfrutado con cada experiencia. «Para mí conseguir el autoempleo es algo sencillo, pero el problema es conseguir que la estructura funcione sola». Álvaro poco a poco intenta «ir escalando». Es algo que aprendió cuando comenzó con cada una de sus empresas. En el mundo actual, según cuenta, lo importante es tener resultados rápidos y un marketing potente acompañado de publicidad. «Actualmente solo necesitas 30 euros para lanzar tu negocio». No hablamos de la compra de un local, ni de una gran inversión, únicamente algo que apasione y un sistema informático con el que ser capaz de crear una página web y nociones básicas de redes sociales.

Uno de los puntos fuertes para comenzar un negocio propio, es rodearse de personas que hayan superado los baches que supone un inicio; Jorge Terreu, a quien conocimos en el primer número de esta revista, y que se refiere a sí mismo como «CEO y nieto de Maximiliana», no dudó en apoyarse en empresarios y emprendedores experimentados de Zaragoza para poder continuar con su trabajo.

Maximiliana florece con el cariño de un nieto a su abuela desde Lyon, Francia. Fue en un intento desesperado de contactar con ella, pues Maximiliana, que en aquel año tenía 88, no se hacía con

cómo utilizar su teléfono móvil. Jorge es ingeniero informático de profesión, y nieto de cabeza y corazón. Por eso, diseñó un móvil autónomo para poder hablar con su abuela, y ahora ya ayuda a miles de mayores en toda España. «De vez en cuando hablamos con personas más experimentadas que nos hacen de mentores», porque igual que saben que la juventud es muy buena para lanzarse con un proyecto, como confirma Jorge, «hay que rodearse de experiencia».

De la mano de su socio Pedro, encabeza una empresa de nueve personas. Su impulso fue ayudar a otras personas que lo necesitaban, y hacerse eco a través de los medios de comunicación. «Un proyecto que tenga impacto social conforme va creciendo tiene la oportunidad de mantener e incrementar ese impacto», algo que tanto terminó traduciendo como «crear mucho en lo que haces».

Poco a poco han ido creciendo, y destacan la estrategia de marketing: «Siempre hemos apostado por técnicas de growth-hacking, porque al ser una empresa pequeña, tenemos que estrujarnos un poco la cabeza». La clave es llegar con historias de verdad. «Llevamos tres navidades con Maximiliana, y hemos conseguido que las

tres navidades nuestra historia cale en medios de comunicación a nivel nacional». Además, sus reconocibles colores verde y blanco acompañan en su página web y también en sus redes sociales, donde, por cierto, trabaja la community manager más mayor de todas las empresas conocidas: Conchita.

La clave es no perder la ilusión y persiste en él un «propósito social», porque según narra, es «el motor» para continuar con una idea convertida en negocio. Así que, como Jorge dice, «emprender no es saber hacer, sino hacer» siempre con «una pizca de suerte»; y como Álvaro sabe, a prueba y error, «eres capaz de ir creciendo» con pasión.

**“Emprender no es saber hacer, sino hacer” siempre con “una pizca de suerte”.**

# Define el

An illustration of a person with vibrant red, spiky hair and a dark, shadowed face. They are holding a glowing yellow star in their hands, which are cupped together. The background is a warm, orange-red gradient with abstract, flowing shapes. The word 'éxito' is written in a large, white, stylized font across the person's chest.

# éxito

**¿Te has preguntado alguna vez qué es realmente el éxito para ti?**

JUAN MANUEL MIRAVETE PÉREZ DEL CORRAL

**El éxito es una travesía compleja que va más allá de las expectativas y desafíos que enfrentamos los/as jóvenes. A medida que crecemos, nuestra percepción de éxito evoluciona, trascendiendo lo material y la aprobación externa, y encontrándolo en la satisfacción personal y la plenitud interior.**

**E**l éxito para la gente joven es una cuestión que ha experimentado una evolución a lo largo del tiempo influenciado por diversos factores como la cultura, la tecnología y los valores de la sociedad. En el mundo actual, donde la información y el conocimiento fluyen sin restricciones gracias a internet y las redes sociales, hemos sido testigos de una transformación notable en cómo definimos y abordamos el éxito.

En tiempos pasados, el concepto de éxito solía estar moldeado fuertemente por las opiniones sociales y las expectativas que la sociedad imponía. Se trataba de asegurar un empleo estable, lograr una seguridad económica y formar una familia. Sin embargo, a medida que avanzamos en el tiempo, la noción de éxito ha evolucionado hacia una perspectiva más individual y personalizada. En la actualidad, muchos de nosotros/as concebimos el éxito como algo ligado estrechamente a nuestro crecimiento personal y a la búsqueda de un propósito significativo en nuestras vidas.

A diferencia de antes, no nos enfocamos exclusivamente en objetivos materiales, sino que aspiramos a trabajar en campos que realmente nos apasionen. Buscamos equilibrar nuestras vidas laborales y personales, mientras también anhelamos hacer contribuciones significativas al bienestar de la sociedad y al medio ambiente. Esta renovada visión nos impulsa a perseguir metas que estén en armonía con nuestros valores y aspiraciones más profundas. Estamos decididos a forjar un camino que nos permita impactar positivamente en el mundo que nos rodea.

**¿QUÉ ES REALMENTE EL ÉXITO PARA CADA JOVEN?**

Pero, ¿sabes qué? Definir el éxito para cada uno de nosotros es como diseñar tu propia constelación en el cielo. Este concepto es como una joya con muchas caras y cada quien la ve de manera distinta. Es como si fuera una pizza personalizada, cada uno tiene sus ingredientes favoritos. Tener un camión de billetes, ser el rey o la reina de Instagram, o ganar todos los premios posibles es solo una parte de la historia. El éxito es un enigma que se compone de mil y un elementos y varía según las historias personales.

**¿QUÉ DICE LA RAE?**

Según la RAE, el éxito es como el «¡Fin!» que sale al final de una peli épica o el aplauso ensordecedor al final de un concierto. Estamos hablando de logros que dejan sonrisas en todos lados. En la vida real, la sociedad suele relacionar el éxito con tener dinero, fama y desarrollar metas increíbles. Y claro, a simple vista suena genial, ¿verdad?

Pero hay algo bastante importante que debemos captar. Esa idea no siempre es la mejor. Si te enfocas solo en que te alaben por fuera, te puedes meter en un lío. La necesidad de ser el centro de atención puede llevarte a un ciclo sin fin de estrés y amargura. Buscar que los demás te den palmaditas en la espalda a cada rato puede llevarte a un callejón sin salida. La sobreexplotación puede ser la enemiga número uno de tu sonrisa y hasta de tu paz mental.



En realidad, el éxito es un concepto superpersonal y relativo que cambia según las circunstancias y valores de cada uno. Para tener una idea más equilibrada, el éxito podría tener en cuenta cosas como sentirte a gusto contigo mismo/a, tener buenas vibras emocionales y ser un aporte positivo en tu entorno. Lo más importante es que cada joven piense qué significa el éxito para sí mismo/a, sin dejarse llevar por lo que dicen afuera. De este modo, encontrarás tu propio concepto genuino y valioso de triunfo.

### EL EMPRENDIMIENTO

En la sociedad actual, con el auge de las redes sociales y la tecnología, los/as jóvenes también vamos a la

# Impossible is nothing

## "IMPOSSIBLE IS NOTHING"

En 2004, Adidas desencadenó una ola épica en el mundo del marketing que aún resuena hoy con fuerza: "IMPOSSIBLE IS NOTHING" (Lo imposible es nada). Camille Imbert, que en ese entonces lideraba el área de creatividad en la agencia digital Kettle, hizo un poderoso eslogan a la gente con esta campaña. Su esencia fue crear una chispa que quebrantara límites, forjara metas desafiantes y alcanzase esa grandeza interior que poseemos todos. Esta campaña, en verdad, te lleva a soñar en grande y entender que las barreras no son nada frente a tu determinación.

La clave entre decir «NOTHING IS IMPOSSIBLE» (Nada es imposible) y «IMPOSSIBLE IS NOTHING» (Lo imposible es nada) está en cómo te enfrentas a esos desafíos. La frase nos muestra que cuando tienes el coraje y una mentalidad de superación, el obstáculo en

realidad se convierte en aire. No se trata solo de competir o ganar, es más bien sobre adoptar una actitud amplia y positiva hacia la vida. Imagina ver a tus ídolos deportivos y culturales como Zinedine Zidane, Beyonce, Ana Peleteiro o Messi, todos en una misma misión. Sus caras hablan de emociones, valores y filosofías de vida exitosa y amplían su mensaje a través de una lente más diversa.

Estos anuncios son un torbellino que ha sacudido a toda la juventud. Con ello, dicen que el éxito es mucho más que medallas, reconocimientos y ventas y que es una actitud que impulsa a desafiar nuestros propios límites y a perseguir nuestros sueños, pase lo que pase en la sociedad. Esta campaña anima, en verdad, a ver la vida con ojos más amplios y positivos, siempre apuntando hacia el crecimiento personal y la constante superación.

caza del éxito tirando de emprendimientos y creando contenido digital. Y cada vez más, le damos más bola al cuidado propio, la salud mental y al estar zen emocionalmente. Todo eso entra de lleno en lo que es el éxito para nosotros/as. A medida que le damos marcha a la vida, nuestras ideas de éxito van cambiando, pero siempre viene siendo un logro personal y único que parte de nuestras ganas y sueños más profundos.

El éxito es algo personal. Es un rompecabezas con un montón de piezas en el que están tus condiciones físicas, cómo va tu salud, cómo te sientes emocionalmente, cómo te llevas con los demás, a qué te dedicas, cómo va tu economía, cómo estás mentalmente o en si crees en algo religioso o eres ateo. Todo suma y se mezcla en este cóctel del éxito.

## Cada joven tiene su propia versión del éxito.

El éxito es ese sentimiento que nos llena de alegría y satisfacción, haciéndonos sentir que estamos en el camino correcto. A medida que crecemos, el cómo vemos el éxito puede cambiar, pero siempre será algo propio y único. Puede parecer que la vida es fácil, pero en realidad, lo que cuenta es cómo vamos a las dificultades que se cruzan en el camino. Si les hacemos frente sin achicarnos, buscamos soluciones y evitamos quedarnos en el drama, estamos saboreando el éxito en todas sus formas. Cada uno tiene su definición personal y la movida está en encontrar un sentimiento de éxito que pegue con lo que de verdad te importa a ti.

Los jóvenes andamos en una aventura hacia el éxito con expectativas, desafíos y cambios de ritmo. Al principio, el éxito se mide por cómo te va en el cole y el reconocimiento que sacas de afuera, como si fueras un influencer. Pero con el tiempo, ves que éxito es mucho más que cosas materiales y palmaditas en la espalda.

La verdadera clave es descubrir un propósito que te haga sentir que estás en la cresta de la ola. Es conectar con tu verdadero yo, entender tus emocio-

## Los jóvenes forjamos el camino hacia el éxito dando chispa a nuestros emprendimientos y destrezas creativas.

nes, tener a gente que te haga sentir bien alrededor y percibir el impulso catalizador de cambiar el mundo, afrontar desafíos y dejar una huella positiva en la sociedad.

### UN MUNDO EN CONSTANTE CAMBIO

En un mundo que cambia constantemente, es crucial la habilidad de adaptarse sin perder la determinación. Esta capacidad permite sortear los desafíos que emergen y aprovechar las oportunidades que surgen. Valorar tu tiempo y equilibrar tu vida laboral y personal es algo que suma, ya que te permite disfrutar de tus hobbies y estar con lo que quieres. La clave es que la adaptabilidad y el equilibrio contribuyen en gran medida a trazar un camino más fértil hacia un éxito integral y satisfactorio en la vida.





## **El verdadero éxito reside en la búsqueda de la autorealización y de abrazar nuestras pasiones personales con valentía y determinación.**

### **ENTONCES, ¿QUÉ ES EL ÉXITO?**

El éxito para los jóvenes es encontrar lo que te hace sentir vivo y en crecimiento. Plantarles cara a los desafíos, ya sean internos o externos, aprender de cada experiencia y conocerte mejor te hace sentir que vas sobre ruedas. El éxito es ese abrazo entre tus emociones, las relaciones que valen la pena, hacer bien por la sociedad y crecer como persona. Es como ese rompecabezas que armas con pedacitos de bienestar emocional, metas cumplidas y valores propios. No es algo fijo, sino una idea que va evolucionando, según las experiencias y lo que te llena de verdad.

Así que, en este camino hacia el éxito, lo más top no es alcanzar un objetivo universal. Lo verdaderamente divertido es descubrir tu propia versión del éxito. En esa movida de autoconocimiento y superación está la esencia real. Es aceptar que hay miles de caminos y perspectivas, y que cada avance, grande o pequeño, tiene un valor real en tu historia. El éxito no es solo llegar, sino el viaje lleno de lecciones y oportunidades para brillar como individuos. El éxito es un concepto súper enredado y lleno de detalles, como la vida misma. Cada uno lo agarra por su lado, en pequeños y grandes triunfos, y ahí es donde cobra significado real.

# Y vosotros/as, ¿qué decís?

**David Salas**

14 AÑOS

«El éxito es algo a lo que algunas personas han conseguido llegar a base de esfuerzo y dedicación y otras personas que han conseguido llegar simplemente por cuestión de suerte».

**Diego Mancha**

16 AÑOS

«El éxito de la vida es tener una casa decente, en la cual pueda vivir y con un trabajo que a mí me guste. El éxito también conlleva estar contento con lo que tienes y con ese trabajo pagar todas las cosas que necesites y así poder vivir de las cosas que te gustan. Para mí, el éxito no lo puedes conseguir si no estás feliz y contento con lo que te va a llevar a eso».

**Lucía Sánchez**

20 AÑOS

«El éxito para mí, es esa visión que quizás relacionamos con cosas muy grandes o llegar muy lejos en algo como un descubrimiento. Sacar las mejores notas, conseguir lo que tú te propongas, requiere de tu esfuerzo, de tus ganas y del empeño de conseguir unos resultados buenos y positivos, lo que tu querías conseguir. Eso es el éxito. Conseguir lo que te propones gracias al esfuerzo y las ganas que le pones a eso».

**Eduardo Cativiela**

21 AÑOS

«Conseguir lo que te propones rodeado siempre de los que te han acompañado en el proceso».

**Daniel Gallego**

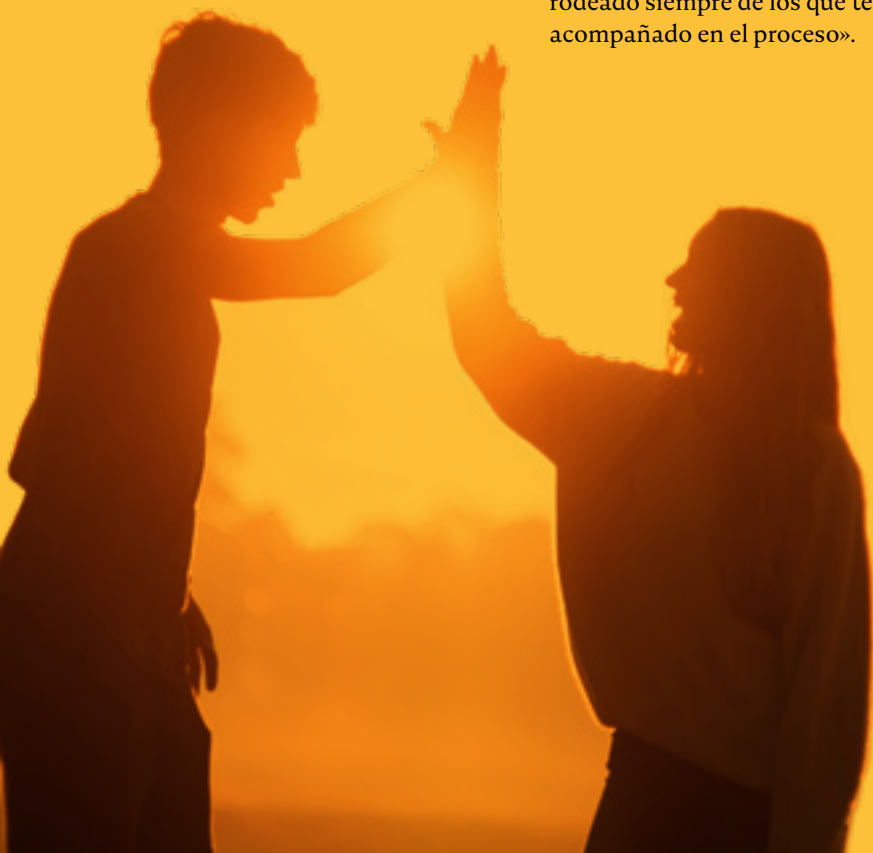
22 AÑOS

«Para mí el éxito es ser recordado, es decir, que todo lo que has hecho, durante tu vida cuando ya no estés haber dejado ese legado y esa marca en las personas más cercanas y más alejadas a ti dentro de la medida de lo posible. Haber llegado a ese punto para mí es el éxito de una persona. Que no se le olvide».

**Raquel Mallada**

25 AÑOS

«El éxito para mí, como autónoma, consiste en que mi negocio prospere y mis clientes sigan confiando en mi tienda. Mi objetivo es alcanzar metas de manera gradual y sentirme satisfecha con mi crecimiento. Un paso cercano hacia el éxito sería tener un local más amplio para que más personas puedan conocerme y ya hacia el futuro que mi negocio sea reconocido en Aragón. En lo personal, aspiro a encontrar a alguien especial que me brinde apoyo y me motiva mucho el hecho de cumplir pequeñas metas a corto plazo, ya que cada logro me acerca más a mis objetivos más grandes».





# Beatriz Bello



¡Hola! Me llamo Bea y actualmente soy estudiante de diseño gráfico en la ESDA. Además, soy Técnica de Sonido. Por lo general, me gusta la música, la fotografía y la ilustración. Respecto a la portada, está hecha mediante la técnica del collage utilizando papeles texturizados con óleo. ¡Un saludo!





# Alejandro Milia



Hola, mi nombre es Alejandro y soy un gran aficionado a la fotografía y la ilustración. Por este motivo me animé a crear una de las portadas del boletín CIPAJ. El hecho de que una de tus aficiones se vea plasmada en una edición como ésta te proporciona un impulso muy grande para seguir creciendo en tus habilidades. Por ello, mi mejor consejo es que siempre hagáis lo que os gusta sin mirar atrás.

# Michelle Vela



Ig: @michellevela

—  
Artista nacida en Zaragoza en 2002. Estudié Ilustración en la Escuela de Arte de Zaragoza y actualmente estoy formándome en el ámbito del diseño.

Trabajo como ilustradora freelance y he colaborado en distintos proyectos creativos como las dos ediciones «Bancos de color», realizadas por el Heraldo de Aragón y el Ayuntamiento de Zaragoza.

Mi obra es muy variada y me gusta experimentar con distintos estilos y técnicas. Trabajo desde la ilustración editorial hasta proyectos de diseño y branding.

# Merche Gomollón



Merche, conocida como «Merakai», es una grabadora y diseñadora gráfica zaragozana. Estudió grabado y estampación en la Escuela de Artes de Zaragoza y diseño gráfico en la ESDA. Es alguien apasionada por la libertad que la imaginación y las emociones contienen, lo cual refleja en sus ilustraciones. Además, forma parte del fanzine «Unicornios Estampados», que suele participar en el Salón del Cómic.

**¡Descubre sus  
ilustraciones en  
las páginas de esta  
revista!**

**“La comunidad de beatbox es como si fuéramos una familia”**



# Choripán

Entrevista por JORGE GARCÍA

**Juano y Gako** son los componentes de la pareja Choripán, dedicada al beatbox. Si no te suena de nada, el beatbox lo podemos definir como el arte de crear música por medio de imitación de sonidos, especialmente de instrumentos musicales como la batería, bombo, platillo, caja de ritmos etc. Volviendo a Choripán, su palmarés es envidiable a su edad: Campeones de España en 2022 y Subcampeones Mundiales en 2023. Esta pareja zaragozana no para de cosechar éxitos y nos cuentan como han vivido el último Campeonato mundial.

**¿Cómo os sentís al haber logrado recientemente el título de Subcampeones del Mundo en beatbox?**

**JUANO:** Al principio, no nos lo creíamos, la verdad. Fuimos al campeonato con mentalidad de tener alguna posibilidad, pero había como 20 parejas. Era impensable superar tantas batallas para llegar a la final.

**GAKO:** Es algo que no nos esperábamos en absoluto. Fuimos mentalizados para que seguramente no pasásemos la eliminatoria. Pero nos habíamos preparado rondas por si acaso, porque alguna posibilidad teníamos. Fue un momento muy épico, sobre todo las primeras batallas.

**¿Qué ha significado para vosotros este Subcampeonato Mundial?**

**J:** Yo lo que más valore es el ambiente y la gente. La comunidad de beatbox es como si fuéramos una familia. Hemos conocido a todos nuestros ídolos y a toda la gente que veíamos en vídeos de cuando empezamos a hacer beatbox. Era una sensación genial y estar en ese ambiente hablando con ellos fue increíble.

**G:** Poder ver beatbox todo el rato. Fue una experiencia increíble y salir al escenario. Además, no hubo ningún problema de sonido y de España vino mucho gente. Hay una gran comunidad.

**El beatbox requiere de un gran nivel de habilidad y práctica. ¿Cómo ha sido vuestro proceso de entrenamiento para llegar al campeonato mundial?**

J: Nosotros, como íbamos al mismo instituto, nos poníamos a practicar en el recreo. Yo hace dos años y medio no sabía hacer nada, pero he estado practicando mucho y con él también. Primero, ganamos el Campeonato de España y después nos clasificamos para el Campeonato del Mundo. Entonces, hemos practicado todos los días.

G: A nivel individual, practicamos todo el día. Tampoco seriamente, pero cuando hacemos sonidos cada vez salen mejor y creo que nos compenetramos muy bien. Ayuda bastante el vivir cerca e ir al mismo instituto para practicar.

**¿A qué desafíos os enfrentasteis en el Campeonato Mundial y cómo los superasteis?**

J: Lo que más cuesta es antes de subirse al escenario porque estás ahí con los nervios. Pero, ya te subes es como: «ya estoy aquí y lo tengo que hacer». Ya arriba no es

tan complicado. Luego, hay batallas de parejas que han practicado mucho y se nota en el escenario.

G: Cuando nos enteramos que pasamos la eliminatoria, vimos que íbamos contra una pareja de italianos. Sabíamos que eran muy poderosos en el escenario y que sonaban superfuertes. Tuvimos que cambiar un poco nuestras rondas que teníamos pensado. El mismo día cambiamos cosas y fue algo lioso, pero así se notaba nuestra versatilidad.

**¿Cómo maneja los nervios y la presión en el escenario frente a la audiencia y los jueces?**

J: En cuanto estás arriba, se te olvida la mayoría de cosas. Si te sale algo mal, te puedes poner nervioso. En una ocasión, se me olvidó lo que tenía que hacer y Gako lo hizo por mí para que no se notara. Pero eso es peligroso.

G: El peor momento no es en el escenario, es el instante previo en el que le das vueltas a las cosas que pueden salir mal. Lo importante es beber mucha agua, aunque luego se te va todo. Yo me siento bastante suelto en el escenario y Juano también. Al empezar con los beats, ya sale solo.

**¿Hubo momentos memorables que os gustaría compartir con nosotros/as?**

J: Yo creo que sí. En la batalla contra los italianos, dicen en un momento que se mueva el público a la izquierda o a la derecha. Hubo un momento que nosotros nos juntamos con ellos para liarles, pero fue gracioso porque nadie estaba siguiendo las indicaciones de que se fueran para un lado o para otro.

G: En esa misma batalla, los italianos se encaraban mucho y tenían mucha actitud de batalla. Entonces, nosotros también nos encaramos un poco y fue bastante gracioso. Cuando nos vinieron a hablar la última pareja de Campeones del Mundo, que se llaman SpiderHorse, nos dieron muchos consejos que no olvidaré nunca.



**“En cuanto estás arriba, se te olvida la mayoría de cosas. Si te sale algo mal, te puedes poner nervioso”**

**Contadnos un poco sobre vuestros comienzos en el mundo del beatbox. ¿Cómo descubristeis este arte y qué os atrajo hacia él?**

J: Yo lo empecé a conocer porque en un viaje coincidí con mi amigo Gako, él ya hacía beatbox. Me llamó la atención porque era como que él tenía una batería dentro de él y era muy interesante. A partir de ahí, empecé a practicar un poquito.

G: Yo empecé con el beatbox porque mi padre sabía como iba la cultura. Y un día me llevó a un taller de beatbox en un evento de hip hop. Y aquí, me quedé pasmado porque hacían cosas con la voz que parecían inhumanas. Como es un arte tan libre y versátil, empecé ya a darle.

**¿Cuál ha sido vuestra mayor fuente de inspiración en su carrera como beatboxers?**

J: Yo creo que los vídeos de Youtube de Campeonatos Mundiales son la mayor fuente de inspiración. Tú dices «yo querré estar ahí alguna vez» y te pones a imitarlos horas seguidas.

G: Yo igual. Ver eventos importantes de beatboxers en el escenario me inspira mucho. Yo diría uno que se llama Napom, que lo veo todo el día y me gusta imitarlo.

**¿Cómo describiríais vuestro estilo personal de beatboxer y en qué se diferencia de los demás competidores?**

J: Nosotros dos en general, somos muy completos. Intentamos tener todo. Pero, en general el estilo es algo muy relativo. Es más la actitud que tengas y como usas el sonido.

G: Nuestro estilo en este Mundial es muy enérgico en el escenario. Nos movíamos mucho y saltábamos muchos. En nuestra eliminatoria, hubo muchos cambios y fue un estilo más variado que las otras parejas.

**La creatividad es fundamental en el arte de beatbox. ¿Cómo desarrolláis nuevas rutinas y sonidos generales?**

J: La verdad es que es esencial. Yo me pongo a hacer freestyle, que es como modo libre. Me van saliendo

cosas nuevas. Algún patrón nuevo que lo apunto en Whatsapp o donde sea, pero todas ideas me vienen de aquí.

G: Las ideas son espontáneas al final. Hay ideas de crear una canción y luego otras que son como combos o técnicas, que salen cuando menos te lo esperan. A nivel de parejas, cuando nos ponemos a hacer beatbox sale algo y de esa idea construimos una rutina alrededor.

**¿Han tenido la oportunidad de colaborar con otros beatboxers destacados?**

J: Ahora en el Campeonato del Mundo, hemos hecho beatbox con otros compañeros como en un corro y hacemos beatbox con quien sea a la vez según surja. Pero, grabado no.

G: No tenemos ninguna colaboración, pero igual la podemos hacer en un futuro. Hemos conocido a muchas personas en este campeonato y hemos podido hacer beatbox con ellas. Y eso que creo vale más que hacer una colaboración, para mí.



## “Estaría muy bien empezar a dar algún show, talleres o cosas así para ir expandiendo el beatbox y el arte y todo lo que conlleva”

### ¿Qué consejo le daríais a alguien que está interesado en comenzar en el mundo del beatbox?

J: Yo les daría un consejo y es que practiquen los básicos, los sonidos de batería porque se escuchan sonidos guapos y quieres aprender eso, pero no es lo más importante. Yo practicaría eso y también recordar que el beatbox es música y un arte. Que no es deporte, ni algo que solo se centran en las competiciones, porque mucha gente que es solo hace lo mismo hace las rutinas con la misma estructura para ganar.

G: Al final y al cabo, el beatbox es la idea que tú tienes como un altavoz dentro de ti y que puedas sumar bien y que no está solo hecho para vídeos online. Y otro consejo, yo creo que no hay que desmotivarse si un sonido en específico no está saliendo, porque sí que toman tiempo perfeccionar todos los sonidos, pero al final todos puede salir absolutamente todo con práctica y hacerlo todo el día.

### ¿Cuáles son vuestros planes de futuro en su carrera de beatboxers?

J: Yo creo que intentaremos ir al próximo Campeonato del Mundo, seguiremos yendo a competiciones. No se sabe si va a haber. Entonces, ganaremos el de España por si acaso y ya pues ya veremos si hay y también vamos a empezar a hacer talleres.

G: A nivel competitivo, pues seguiremos yendo a las competiciones que haya. Y ahora yo creo que estaría muy bien empezar a dar algún show, talleres o cosas así para ir expandiendo el beatbox y el arte y todo lo que conlleva. Y también nosotros competimos a nivel individual, entonces, seguiremos con eso también.

### ¿Cómo planeáis seguir evolucionando como artistas?

J: No perdiendo la pasión y las ganas de hacerlo. Yendo a competiciones todo el rato, porque vas a una competición y ves que es una comunidad muy buena y si no vas te rayas bastante. Lo mejor es practicarlos.

G: Hay veces que hay que disciplinarse para practicar nuevos sonidos y conocer nueva gente.

### ¿Algo más que os gustaría compartir con nuestros/as lectores/as o futuros/as beatboxers?

J: Que el beatbox no se puede confundir con algo banal y que se haga sin sentido. Es importante usarlo para expresarte y sentirte bien.

G: Que el beatbox es música y no se puede olvidar eso.

### ¡Escúchales aquí!





# Pasión y negocio.

## Dos caras de una misma moneda

ELISA NAVARRO

Los videojuegos son malos.  
No los uses. No los pruebes...  
!!!!Enganchan!!!!

Seguro que en un momento u otro, tú también has oído frases similares. Pero si te gustan demasiado y eres de los que sigue sus instintos... Recuerda que, a veces, las ideas más arriesgadas son las que nos llevan al éxito.



Merche Gomollón

### CLAVES PARA HACER DE LOS VIDEOJUEGOS UNA FORMA DE VIDA... Y DE NEGOCIO

**N**o solo hacer oídos sordos a los prejuicios sino ir un paso más allá es lo que, en 2015, hizo un grupo de seis estudiantes dentro del mundo gamer. Mientras estudiaban Diseño y Desarrollo de Videojuegos en la Universidad San Jorge, decidieron que no se iban a conformar con ser unos estudiantes corrientes y, por eso, expresaron al máximo su experiencia académica para abrirse camino.

Con esa idea, desde la universidad, montaron la primera empresa junior de España que se llamó y se llama (porque todavía sigue en activo) 4FreaksFiction. A través de ella, desarrollaron juegos, los comercializaron, viajaron a eventos

y ferias y, por supuesto, ganaron premios.

Salieron de la universidad en 2020. Y, aunque su empresa se quedó ahí para futuros estudiantes, lo que sí se llevaron consigo fue el bagaje. Ya conocían mejor cómo trabajar, ser competitivos y destacar en el mundillo. Y así crearon su nueva ventana al mundo.

### ENTALTO STUDIOS, UNA EMPRESA DE VIDEOJUEGOS CON MARCA ZARAGOZANA

Por separado son Enrique Martínez, Javier Verón, Sergio Jimeno, Jorge Chueca, Pablo Artiga y Enrique Cubero. Juntos, Entalto Studios.

Desde su primer local algo pequeño y lúgubre, gestaron sus primeros videojuegos cargados de

luces de neón. El programa Corporate los emparejó con Sony para desarrollar *NeonHat*. Un trabajo que ganó el mejor premio de RV español 2021. Después, vino *Grabitoons* y, de nuevo, una explosión de color. Un juego multijugador y tremendamente desenfadado que, pronto, pudo encontrarse también en todas las plataformas.

Oportunidades que los siguieron acompañando en 2022. La segunda marca de juegos de rol más grande del mundo, *Vampiro: La Mascaramada*, llamó a su puerta. De ese maridaje nació un juego tremendamente oscuro, súper adulto, con una altísima carga narrativa y que les hizo ganar otro gran premio organizado por Paradox.

Sin duda, dos años cargados de logros y aprendizajes. Por eso, ya en 2023 se plantearon abrir nuevos horizontes y poner al servicio del mundo todos sus conocimientos. Nació así una nueva división dentro de la empresa: Entalto Publishing que ayuda a otros desarrolladores



a terminar sus juegos y llevarlos a todas las plataformas.

Registrados bajo esa marca ya hay, por el momento, dos juegos, aunque muchos otros por anunciar. Y, cocinándose a fuego lento, dos desarrollos internos propios y un camino cargado de buenas noticias. La más reciente es que Entalto, desde Zaragoza, será el encargado de llevar a PlayStation VR2 el súper ventas americano y aclamado por la crítica *Vértigo 2*.

Mientras tanto, han vendido copias de sus juegos en todo el mundo y el futuro de su empresa parece inagotable, igual que el de los videojuegos. «Una industria como la del videojuego está en su más absoluta infancia. La auténtica época dorada del software español es ahora», asegura Enrique Martínez, director general de Entalto.

Y puede que el secreto de su éxito, aquello que tanto «engancha», sea la interacción. Del cine y del espectáculo audiovisual, el videojuego coge lo mejor para convertir al jugador en un personaje más dentro de la historia. «No eres un mero espectador, formas parte de la experiencia y por eso los lazos que se crean son muchísimo más fuertes que con un libro o una película», comenta Martínez.

Coincide con esta idea Isabel Alcántara, coordinadora de Cierzo

Esports Academy. Un proyecto municipal que pertenece a la Zona Joven Delicias.

En 2019 abrieron sus puertas en este barrio zaragozano con la idea de crear una sala profesional dedicada al videojuego. Desde entonces, esta propuesta ciudadana sustentada por Zaragoza Joven anima a los aficionados a quitarse el pijama, salir de su guarida y caminar hasta Cierzo para hacer del videojuego una experiencia social real, un espacio de convivencia, donde es más que posible ponerse cara. «Hemos creado una comunidad. Gente que no es profesional y que quizá no quiere serlo pero que juega a los videojuegos y le gusta estar aquí. Saben que este espacio es para gente que comparte sus mismos intereses», explica Isabel.

Cierzo se estructura en equipos competitivos dentro del mundo amateur. Con un entrenador por sección y ligas el fin de semana, los jugadores deben entrenar todas las semanas para ser cada día mejores. Porque, por si todavía no lo sabes, sí, aquí va el spoiler: para ser un buen gamer, como en cualquier otro deporte, es muy necesario entrenar. Un futbolista entrena el disparo, la jugada de defensa... Un jugador de videojuegos estudia los tiempos, su rol dentro del juego o la comunicación de equipo. Cualidades que, al final, les ayudan a ser más competitivos.

Y, como si de un trampolín se tratase, el objetivo final de Cierzo es animar a sus jugadores a dar un paso hacia adelante si se les presenta una oportunidad mejor con equipos más grandes. «Aquí no podríamos tener a jugadores profesionales porque necesitaríamos otros recursos. No hay que olvidar que Cierzo es un proyecto municipal», comenta Isabel.

Llegados a este punto de la historia, bien podría decirse que estamos a punto de pasarnos el juego. Igual que los chicos de Entalto Studios que, desde su nuevo local más grande y luminoso, han pasado a jugar en otra liga. Desde su nueva trinchera, pretenden seguir ampliando un equipo joven, con tantas ganas como las de aquellos adolescentes que comenzaban su carrera en 2015 y que, ocho años después, e incluso trabajando codo con codo... siguen siendo amigos. La media de edad del equipo es de 27 años, pero de historias como estas se aprende que la edad no es un límite para triunfar y que el talento y también los servicios, como los que ofrece Cierzo u otros proyectos municipales de la ciudad, están, a veces, más cerca de lo que pensamos para potenciar lo que más nos apasiona.

# ¡Disfruta de la naturaleza a dos ruedas!

**La estación favorita de mi abuela era el otoño y, después de unos cuantos veranos asfixiantes (¡gracias, cambio climático!), le doy la razón. También para viajar, aunque sea una escapada de fin de semana.**

INFO JOVEN con la colaboración de  
SERVICIO DE MEDIO AMBIENTE Y SOSTENIBILIDAD DEL AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA

**E**n el número anterior ya te contábamos que utilizar el avión para tan pocos días es muy contaminante, pero te dábamos una alternativa perfecta: descubrir los paisajes que tienes cerca de ti a bicicleta. Así que vamos con unos cuantos consejos para que tu ruta vaya como la seda.

Lo primero que necesitas es, claro, la bici. Si tienes la típica bici de montaña (puede que incluso heredada), te sirve. Y si no, échale un ojo al mercado de segunda mano,

seguro que encuentras algo interesante. Si vas a comprar algo, que sepas que existen bicis pensadas para el cicloturismo con precios similares, así que también puedes optar por ellas. Incluso si tienes que comprarte una nueva, no son muy caras y es una inversión: ¡piensa en todos los viajes que vas a poder hacer!

Vale, ya tenemos lo principal. Si la bici es nueva o hace mucho que no la usas, antes de enfrentarte a una ruta ve dándole algo





## Lo mejor es llevar todo por escrito, en especial los horarios de los transportes, el recorrido, etc. para que improvises porque tú quieres y no porque no sepas por dónde tirar.

de rodaje. En Zaragoza tienes un montón de carriles bicis para ir probando (y para que tú también te vayas poniendo en forma). Y si quieres llegar un poco más lejos, con la Red de Caminos Saludables (<https://ciclomez.es/>) te puedes crear una pequeña ruta de unas cuantas horas por las localidades del entorno de nuestra ciudad.

### ANTES DE LANZARTE A LA AVENTURA, TAMBIÉN ES RECOMENDABLE REVISAR BIEN LA BICI:

- Fíjate en que los **frenos no estén desgastados** y pruébalos.
- Comprueba la **presión de las ruedas** e inflálas si es necesario.
- Asegúrate de que el **manillar y los pedales** estén bien colocados.
- **Revisa la cadena:** que esté bien engrasada, que no se suelte, etc.
- **¿Tienen batería las luces?** Échale un ojo, anda. Y si van a pilas, ¡que no se te olvide llevar repuesto!

¡Ya estamos preparados/as para la aventura! Pero, ¿adónde vamos? Eso depende de ti (o, si vas con más gente, de vosotros/as). Ten

en cuenta la forma física: ¡la idea es disfrutar, no sufrir! También cuánto tiempo tienes (un fin de semana, un puente, varios días de vacaciones) y qué es lo que te apetece: ir por un bosque, darte el último chapuzón del año... Ahora que ya sabes lo que quieres, para terminar de diseñar la ruta, Internet entra a tu rescate. En la web de Vías Verdes tienes un buscador de este tipo de caminos, que aprovechan las antiguas vías de tren y están pensados para recorrerlos andando o en bici. Otra buena opción es Wikiloc, en la que encontrarás las rutas que han hecho otras personas y tiene una sección especializada en cicloturismo. Si no lo tienes claro, Tamara Marzo, técnica del Servicio de Medio Ambiente y Sostenibilidad del Ayuntamiento de Zaragoza y cicloturista, nos recomienda tres rutas, recorriendo tres Vías Verdes: la de Ojos Negros entre Sarrión y el Puerto de Sagunto, la de Plazaola entre Pamplona y San Sebastián y la de Val de Zafrán entre La Puebla de Híjar y el Delta del Ebro.

No hace falta que la ruta empiece en la puerta de tu casa. ¡Usar el transporte público para llegar al inicio de la ruta no es trampa! Eso sí, comprueba las condiciones de cada medio y cada compañía. En general puedes subir tu bici a buses y trenes pagando un suplemento. Es posible que te hagan desmontar la rueda o los pedales,

así que echa en tu equipaje herramientas para volver a ponerlas en su lugar.

Ahora piensa los detalles. Divide la ruta en jornadas, dependiendo de nuevo de tu forma física. Piensa dónde vas a dormir y cómo (en un hostel, en un camping, a la intemperie...), en qué lugares quieres descansar... Lo mejor es llevar todo por escrito, en especial los horarios de los transportes, el recorrido, etc. para que improvises porque tú quieres y no porque no sepas por dónde tirar.

¡Ya solo queda hacer el equipaje! Aquí, claro, nada de maletas, sino un buen par de alforjas. Piensa que cuanto más te cargues, más esfuerzo vas a tener que hacer, así que intenta ir ligero/a. Como aquí nos vamos quedando ya sin espacio, en nuestra web te hemos preparado un listado de las cosas que tienes que llevar sí o sí. ¡Que vaya bien!

### Descárgate la lista de cosas que tienen que llevar sí o sí aquí:



# LA EDUCACIÓN:

## clave para el éxito ambiental

**“No somos entes ajenos al lugar donde vivimos”, afirma la educadora ambiental Anabel Lalana. Así pues, podemos ser parte de la solución o del problema.**

SILVIA ROBERT RUBIO

La educación ambiental es la herramienta que decanta la balanza hacia el éxito: cumplir las propuestas del Acuerdo de París y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

«La población pide mayor acceso a la información medioambiental», afirma Alberto Martínez, también educador ambiental. Para cubrir esta necesidad nació el **Aula de Medio Ambiente Urbano La Calle Indiscreta** del Gobierno de Aragón, donde trabajan Anabel y Alberto. No, no se trata de ir a escuchar una «chapa medioambiental»: «Información y consejos no serían nada sin una reflexión y un paso hacia la acción», afirma Anabel. Como dice Alberto, «el Gobierno puede controlar las

emisiones de CO2 en la industria, pero no lo que hacemos individualmente».

Un momento. ¿Has dicho «medioambiente urbano»? Sí, la ciudad es un ecosistema y debemos cuidarlo igual que a bosques y océanos. «Los problemas [que estos sufren] los estamos generando las personas, que vivimos en entornos urbanos», concreta.

La Calle Indiscreta está abierta a jóvenes y personas adultas, también con **actividades** como el reciclaje creativo y un juego de rol con el programa Z16. Sobre todo intentan adaptarse al público, haciendo lo posible para incluir, por ejemplo, a personas que llevan el idioma un poco regular o con

diversidad funcional. Con ese mismo objetivo, las actividades son gratuitas.

Nuestro paseo por esta calle es de la pata de 'Mau', mascota del Aula, que nos invita a ser indiscretos/as: «Abrir puertas, ventanas... ¡Hay mucha información escondida!», exclama Alberto.

Primero pasamos por el **'Centro de Salud'**, que nos muestra elementos del medioambiente urbano que pueden afectar nuestra sa-

**“La población pide mayor acceso a la información medioambiental”**





Inicio paseo.



Juguetería.



Supermercado.

lud, como problemas respiratorios derivados de la contaminación de los tubos de escape. Precisamente en la **'Juguetería'**, la siguiente parada, aprendemos cómo nos movemos en la ciudad, qué es el CO<sub>2</sub>, cuánto emitimos... Y lo más

importante: «Qué podemos hacer a nivel colectivo para que una ciudad crezca de una manera saludable para las personas», explica el educador ambiental.

No podía faltar la **'Casa'**, con garaje, cocina, salón y baño, incluidos. Entramos para informarnos sobre el agua y la energía, además de visitar el 'Rinconcito de las 3R' (reducir, reutilizar y reciclar): «Que no significa perder calidad de vida, tendremos la misma, pero haciendo un uso respetuoso de los recursos», apunta Anabel.

Otro imprescindible es el **'Supermercado'**, donde encontramos 'Alimentos envasados' y el 'octavo continente' generado por su mala gestión. A nuestra disposición está 'Lo mejor de la huerta': alimentos de temporada y cercanía, que suponen menos emisiones, agua, envases, y mejoran la economía regional. También tenemos 'Lo mejor de la carne' y su problemática: «No es lo mismo producirla en macrogranjas que en extensivo», indica Alberto. Por último, en el 'Rincón para clientes exigentes' toca reflexionar: «No sabemos si hay niños produciendo nuestras piñas, si a los trabajadores del café y cacao les han dado un salario digno o si ha habido talas masivas en la Amazonía para plantar té o soja», concluye Anabel.

Nuestra economía lineal (producir, consumir y tirar) debe «ir hacia una **'Economía circular'** (consumir, reutilizar y reciclar) para que los residuos se conviertan en materia prima», apunta la educadora ambiental. En este espacio homónimo hay mención

especial a los aparatos eléctricos y electrónicos: «Su materia prima viene de países en guerra o en los que esta se produce por conseguirla, y que en otros países súper desarrollados no tenemos».

La última parada es el **'Museo'**, imprescindible para entender que somos lo que somos gracias a las civilizaciones anteriores y que la Zaragoza del futuro será la que nosotros/as dejemos. Cuando nos hablan de cambiar nuestro modo de vida, que suena tan radical y complejo, es necesario mirar hacia atrás y ver que la humanidad ya lo ha hecho en otras ocasiones, con el objetivo de una vida mejor.

Descubre más en su web:



# Claves del auge del BALON- GESTO Femenino

JORGE GARCÍA

La temporada pasada fue muy buena para el baloncesto femenino. El Casademont Zaragoza femenino conquistó la Copa de la Reina en su propio feudo y fue su primer título tras años de vida. Además, Carlos Cantero fue nominado al Mejor Entrenador de la Liga Femenina Endesa y Leonie Fiebich fue la Jugadora Mejor Valorada. Por último, la selección española de baloncesto logró la Medalla de Plata en el Eurobasket para culminar una temporada de ensueño en el baloncesto femenino.



Merche Gomollón

**El crecimiento que ha tenido el baloncesto femenino este año ha sido espectacular. El Pabellón Príncipe Felipe presentó una entrada magnífica durante la Copa de la Reina. En la final, hubo lleno absoluto y se notó porque las jugadoras necesitaban el ánimo de la afición para conquistar este título. Tampoco nos olvidamos de la selección española de baloncesto femenino que ha conseguido la medalla de plata en el Eurobasket 2023.**

**C**asademont Femenino lleva tres años de vida y ya ha conseguido un título. La temporada que han realizado ha sido magnífica. Desde el primer momento, el equipo comenzó muy enchufado la temporada. En la Liga Femenina Endesa, solo había tres equipos que le podían hacer frente: Perfumerías Avenida, Valencia Basket y Spar Girona. De este modo, el equipo zaragozano quedó cuarto en la clasificación al término de la campaña.

A mitad de temporada, el equipo dirigido por Carlos Cantero acusó el cansancio. Jugar dos partidos por semana mermó a las jugadoras. Los viajes por Europa se notaron y Casademont Zaragoza rindió muy bien superando las dos fases de grupos de la competición. Pero, en Cuartos de Final le tocó un rival físico como es el Villeneuve francés. No pudo vencer en su cancha, ni tampoco remontar la eliminatoria en el Pabellón Príncipe

Felipe. Aún así, el equipo disputará Euroliga esta temporada que viene fruto de su trabajo arduo.

Por este motivo, Casademont Zaragoza ha cambiado gran parte de su plantilla. El conjunto aragonés sabe que necesitaba reforzarse muy bien para afrontar una competición como la Euroliga. Hay fichajes muy ilusionantes como Petra Holensika, procedente de Gran Canaria, o Tanaya Atkinson que es unas de las grandes anotadoras de la competición doméstica. También, ha reforzado su juego interior con Diallo que ha llegado del Villeneuve, la jugadora letona Gulbe y la prometidora jugadora española Nerea Hermosa.

El éxito de esta temporada ha radicado en el buen ambiente que ha reinado en el vestuario. Todas las jugadoras se han llevado muy bien en el plano personal y este hecho se ha reflejado en la pista. Asimismo, ha habido condicionantes muy favorables como la labor del entrenador Carlos Cantero que ha sido nombrado como Mejor Entrenador de la Liga Femenina Endesa. No podemos olvidar el desempeño de Leo Fiebich, nominada MVP de la Liga Femenina y el trabajo en la dirección de juego de Mariona Ortiz.

### **MEDALLA DE PLATA EN EL EUROBASKET**

La selección española de baloncesto ha realizado un torneo espectacular, se le fue la Medalla de Oro en el último cuarto de la final contra Bélgica. Este éxito viene en consonancia al auge y la visibilidad que está teniendo el baloncesto femenino en estos últimos años. El crecimiento de espectadores, aparición en medios de comunicación etc... está siendo espectacular y las jugadoras están respondiendo con un nivel muy alto en la pista.

La selección española comenzó un tanto irregular el Eurobasket. De hecho, se jugó el pase a Octavos de final en un partido a muerte súbita contra Grecia. El equipo dio la cara y consiguió clasificarse como primera de grupo. Alemania fue su siguiente rival en Cuartos de Final, España no tuvo piedad contra la selección germana y ganó con comodidad.

En semifinales, el choque estuvo muy apretado contra Hungría. España ganó por 9 puntos, pero fue un oponente muy complicado que luchó hasta el final. En la final del torneo, Bélgica derrotó a España por 6 puntos. Pero, a la selección dirigida por Miguel Méndez les flaquearon las fuerzas en el último

**El éxito de esta temporada ha radicado en el buen ambiente que ha reinado en el vestuario.**

tramo y fueron incapaces de anotar contra la defensa belga.

El futuro de la selección española está asegurado con jugadoras de la talla de Raquel Carrera o Lola Pendande. El cambio de generación va a llegar pronto, puesto que hay jugadoras cerca de retirarse como es Silvia Domínguez. La base de Perfumerías Avenida es una referente en el baloncesto femenino, tal y como fue su compañera Laia Palau, ya retirada del baloncesto. Las instituciones siguen apostando por el baloncesto femenino y es que no paran de cosechar éxitos en todos los torneos en los que han participado.

## VISIBILIDAD DEL BALONCESTO FEMENINO

Como hemos comentado, el deporte femenino está creciendo cada día más. Este hecho es muy positivo porque hay mucha brecha de diferencia entre el deporte masculino y el femenino. En especial, el baloncesto femenino está teniendo mucha repercusión en la actualidad y se debe a diversos motivos.

El primero de ellos es el nivel tan alto de la Liga Femenina Endesa. Hay equipos con presupuestos muy altos como Perfumerías Avenida o Valencia Basket, conjuntos muy competitivos como Casademont Zaragoza o Spar Girona etc... El aficionado se está animando a ver buenos espectáculos en los pabellones y se ha reflejado en un auge de los espectadores.

El segundo motivo es la visibilidad que se está dando desde los medios de comunicación. Aragón Televisión ha apostado muy fuerte

por Casademont Zaragoza femenino ofreciendo en abierto los partidos de la Liga Femenina Endesa, la competición europea y la Copa de la Reina celebrada en Zaragoza. Es importante que la prensa se haga eco de los éxitos del deporte femenino y de su esfuerzo que no son pocos.

Por tanto, la brecha entre el deporte masculino y femenino sigue siendo muy alta en cuanto al tema de patrocinadores, espectadores en los pabellones etc... Pero, el esfuerzo que han hecho medios de comunicación y jugadoras por darle visibilidad y cosechar éxitos está dando sus frutos. La Copa de la Reina celebrada en Zaragoza fue un éxito rotundo en venta de abonos y espectadores. Muchas personas vinieron de propio para presenciar este espectáculo que no defraudó.

Otra de las razones detrás del auge del baloncesto femenino ha sido el crecimiento exponencial del apoyo institucional. Las emisoras y plataformas deportivas han aumentado la cobertura de los partidos femeninos, permitiendo que las jugadoras brillen en el escenario internacional. Además, las ligas profesionales femeninas han recibido inversiones significativas, lo que ha mejorado las condiciones de entrenamiento, los salarios y la profesionalización de las jugadoras. Este respaldo ha generado un mayor interés entre las jóvenes atletas, quienes ahora ven más posibilidades de éxito y desarrollo en el baloncesto.

El baloncesto femenino ha captado la atención de aficionados y admiradores de todo el mundo. Las juga-

doras han demostrado su destreza técnica, agilidad y poderío físico en la cancha, brindando emocionantes encuentros llenos de talento y estrategia. El baloncesto femenino ha evolucionado hasta convertirse en un espectáculo deportivo por derecho propio, ganando seguidores apasionados que aprecian la excelencia atlética y el espíritu competitivo de estas deportistas.

En resumen, el baloncesto femenino ha experimentado un auge considerable en los últimos años, gracias a la mayor visibilidad mediática, el respaldo institucional y el talento deslumbrante de las jugadoras. Este crecimiento continuo ha llevado a la profesionalización del deporte y ha inspirado a una nueva generación de jóvenes atletas a seguir sus sueños en el baloncesto femenino.

Esta próxima temporada promete emociones fuertes. Casademont Zaragoza jugará Euroliga y tendrá que dosificarse si quiere competir bien en la competición doméstica y en Europa. Perfumerías Avenida ha culminado una campaña en blanco y busca conseguir algún título para romper la hegemonía de Valencia Basket. El deporte femenino está en auge y seguirá yendo hacia arriba los próximos años por todo el esfuerzo que están haciendo deportistas, medios de comunicación e instituciones.

**Las emisoras y plataformas deportivas han aumentado la cobertura de los partidos femeninos.**

# Navegamos juntos con Europa

## en 2024

**El próximo año 2024 se celebran las elecciones al Parlamento Europeo, donde la ciudadanía a lo largo y ancho de toda la Unión Europea tiene la oportunidad de ejercer su derecho al voto y elegir a los/as diputados/as que conformarán los siete grupos políticos en los que se divide el Parlamento.**

EVA BORJA

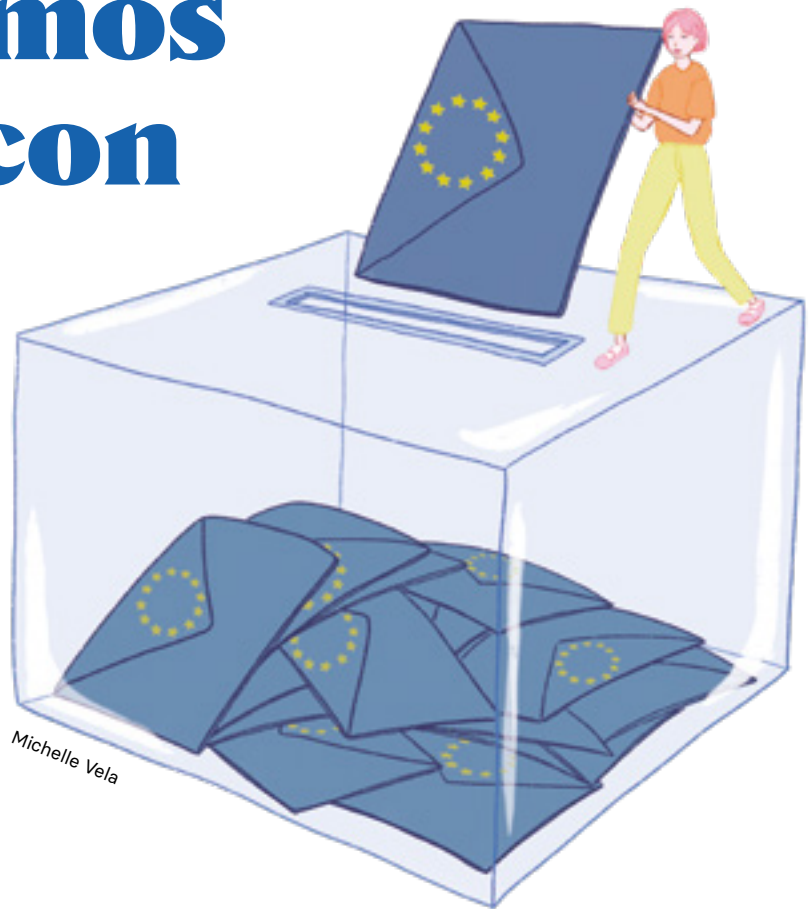
**S**e nos olvida que somos ciudadanos y ciudadanas europeos, pero existen nueve jóvenes en España que tienen la función de recordárnoslo. Una de ellas es natural de Zaragoza, exactamente del barrio de San José, pero ha podido vivir en su piel la convivencia intelectual con otras personas en Europa. Laura Pérez estudió Relaciones Internaciona-

les, y por suerte o destino, cayó en el programa todosjuntos.eu.

A raíz de su experiencia como voluntaria del Cuerpo Europeo de Solidaridad en Croacia, Laura busca dar a conocer las oportunidades de la Unión Europea en su tierra. Recientemente ha sido elegida como embajadora para promover la plataforma todosjuntos.eu y las elecciones europeas del próximo año. El camino ha sido muy divertido, asegura. Los inicios recaen en charlas promovi-

das por la Oficina del Parlamento Europeo en Madrid sobre seguridad, terrorismo, economía y temas sociales de Europa, donde «además daban snacks y bebidas», cuenta Laura entre risas.

A partir de aquel evento en Madrid, comenzó a adentrarse en el profundo mundo de la comunidad europea. La plataforma todosjuntos.eu ofrece foros, charlas y debates sobre los asuntos que conciernen a los 447 millones de europeos que residimos en la Unión. Y que personas como tú, lector/a, y yo, periodista, nos estamos perdiendo ahora mismo (pero al que podemos acceder).





**“Las elecciones europeas son igual de importantes, porque muchos de los fondos que disfrutamos provienen de allí y las leyes que se hacen en España tienen que seguir las directrices que se marcan en Europa”**



Para ser embajadora de la plataforma todosjuntos.eu en España, Laura tenía que presentar una idea original para promover el voto joven para las próximas elecciones Europeas de 2024. Ella, que tenía 23 años en ese momento, sabía que los festivales de música podrían ser un as bajo la manga. Gracias a su propuesta, Laura voló a Estrasburgo junto a otros ocho compañeros para aprender más sobre la democracia europea.

Así comenzaba su andadura hasta España de nuevo, exactamente hasta Zaragoza, donde en septiembre (muy atentos/as) tendrán lugar un montón de actividades sobre las próximas elecciones.

Y es que, como dice Laura las elecciones son «el poder y la oportunidad para poder dar voz a las ideas que tenemos sobre el futuro de Europa». Se celebran cada cinco años y nos dan la potestad de decidir quién va a representarnos en la Unión. Las decisiones de la UE pasan por tres órganos o instituciones, de las cuales el Parlamento

Europeo es la única que podemos decidir directamente a través de votación. La Comisión Europea la decide el propio Parlamento una vez está constituido, por lo que, indirectamente, también se encuentra bajo nuestra influencia. Y por último (muy sonado estos meses atrás) está el Consejo de la Unión Europea, que ahora mismo preside España junto a Hungría y Bélgica. Ellos son los encargados de decidir cuáles deben ser las prioridades a poner sobre la mesa a la hora de crear las leyes que nos influirán a todos y todas. Se renueva cada seis meses y es rotatorio.

Entre los tres órganos, en los que no existe poder de unos sobre otros, deben existir ciertas negociaciones. Y como dice Laura, «votando elegimos a las personas que van a decidir cuál es la posición del Parlamento Europeo en esas negociaciones».

Sin que se nos olvide, la Unión Europea influye sobre nuestras leyes y «las elecciones euro-

peas son igual de importantes, porque muchos de los fondos que disfrutamos provienen de allí y las leyes que se hacen en España tienen que seguir las directrices que se marcan en Europa», defendía Laura.

Así que, antes de pasar de ellas, acuérdate de que también eres ciudadano o ciudadana europea. En junio de 2024 tienes una cita para decidir hacia dónde debe navegar Europa.

**¡Participa tú también!**



# Las Antenas de Info Joven cumplen

25  
años

MARÍA ANDRÉS

**Hubo una época en la que no había redes sociales, ni teléfonos móviles y la comunicación era mucho más complicada que actualmente.** Era el año 1988 cuando nacieron en Zaragoza las Antenas Informativas y a pesar de no tener los medios de los que disponemos actualmente, cumplían con su labor comunicativa.

**A**ntes de poner cara a algunas de estas primeras antenas, ¿sabes lo que son las Antenas Informativas de Info Joven? Se trata de un proyecto de participación de jóvenes en el tratamiento y difusión de la información, basado en la colaboración con centros educativos y juveniles de la ciudad y con la Universidad de Zaragoza. En este proyecto, los y las jóvenes corresponsales desempeñan un papel protagonista, ya que seleccionan, canalizan y acercan la información a jóvenes de su entorno.

Una de las ideas con las que nació fue precisamente para que los jóvenes pudieran tener por primera vez la experiencia de viajar por su cuenta, tener un primer empleo o hacerse responsable de una labor que ayudase a otros/as jóvenes. Eso fue un poco lo que le llamó la atención a una de las primeras antenas, José Orna, que ejerció esta labor un año después de que naciese el proyecto, en el curso 89-90, cuando se encontraba realizando sus estudios de COU en el Instituto.

«Conocí las Antenas porque el año anterior, que es cuando empezaron, yo veía que había una persona que era la que llevaba la Antena que ponía un corcho con información que me interesaba sobre todo de cosas en el extranjero. Me informé para saber si yo podría y en aquella época había que presentar un pequeño proyecto de cómo ibas a ser un punto de información en el Instituto», recordaba José quién presentó un proyecto en el que propuso difundir la información en la radio.

Desde que José fuese antena y durante estos 35 años, más de 2.000 personas han participado en él. Un gran número de municipios y comunidades autónomas, de España y de otros países europeos, ha puesto en marcha proyectos similares. La experiencia de Zaragoza ha sido seleccionada por diferentes organismos europeos como un proyecto pionero en participación juvenil.

«Antes íbamos un día a la semana al CIPA [así se llamaba Info Joven hasta el 2022], que estaba en la

calle Bilbao. Teníamos un cajetín donde cada Antena recogía la información y luego artesanalmente nos hacíamos el corcho que teníamos asignado en el instituto la cartelería y poníamos la información que nos parecía más relevante. No es como ahora, que tienes la información en el móvil. En aquella época colocábamos en el tablón del instituto semanalmente información nueva. No tanto de cosas que había en la ciudad para jóvenes sino cosas para hacer fuera, que era lo que más me interesaba», contaba José.

A lo largo del tiempo, muchas cosas fueron cambiando y las nuevas generaciones de jóvenes zaragozanos/as fueron tomando el testigo del trabajo que comenzaron a crear esas primeras Antenas. Es el caso de María Miralles. Con solo 17 años es antena informativa en su instituto en el que, gracias a ella, hoy cuenta con este servicio: «Yo empecé en las Antenas por suerte. Resulta que una amiga mía descubrió este programa y nos dimos cuenta que en nuestro instituto nunca nadie había ejer-



Antenas Informativas.



cido de Antenas antes. Pensamos que era una lástima que nuestros compañeros/as no tuvieran la información que tienen otros y que no se puedan beneficiar de descuentos o de eventos».

Al ser conscientes de ello, prepararon su candidatura. Una vez seleccionadas, su labor ha consistido en repartir la información que les llegaba desde el programa de las Antenas a sus compañeros de clase. Como por ejemplo, informar de formaciones, concursos, descuentos y actividades enfocadas a la juventud, algo que no es tan diferente a la labor que ya desempeñaba en su momento José.

Para María es «una labor bastante satisfactoria», que demanda tiempo y dedicación si se quiere hacer bien pero que seguro, todos sus compañeros/as agradecen.

### EL PRIMER TRABAJO DE MUCHOS JÓVENES

Una de las cosas que más llama la atención de los/as jóvenes cuando oyen hablar de las Antenas es la beca que reciben una vez terminado el curso. Cuando empezó el

proyecto todo era muy diferente y tal y como recuerda José. «Había una beca que nos daban en aquella época que me interesaba mucho porque empecé a viajar con el Interrail. Podías elegir entre 50 mil pesetas de la época (unos 300€) o había un viaje en verano para todas las antenas y aquel verano se fueron los que quisieron a Moscú. Yo elegí ese año el dinero», confiesa Orna.

Actualmente, las jóvenes Antenas no se van de viaje a Moscú pero sí que reciben una beca valorada en 500€ por curso. Esta es una de las cosas que más llamó la atención de otra de las antenas que forma parte de la nueva generación. Carmen García, que ejerce su labor en el IES Elaios, lleva ya formando de este proyecto dos años.

«Yo lo conocí cuando se llamaba Antenas del Cipaja a través de mi centro educativo. La labor básicamente consiste en hacer de enlace entre el Servicio de Juventud del Ayuntamiento y tu centro educativo, porque te vas a dedicar a una de las tareas. En mi caso, era la recepción, que yo lo hacía en los recreos, o preparar un corcho en

el que poner los carteles y hacerlo bonito y atractivo para que tus compañeros se fijen y que la información esté siempre actualizada», explica Carmen.

Además de esta labor, Carmen acude a una serie de charlas y formaciones: «A mí por ejemplo me gustan mucho unas que organiza el CMAPA, que es el centro de prevención de adicciones, porque yo no sabía que eso existía y que eso estaba en mi barrio, en el Actur», reconoce Carmen. «Otra experiencia que me gustó mucho fue cuando me invitaron a la presentación de la nueva Estrategia Joven y me hizo mucha ilusión ver cómo funciona ese mundo», añadía.

Carmen recomienda mucho su experiencia especialmente a todas aquellas personas que quieran informarse sobre su ciudad. Asegura que ha aprendido mucho y se ha dado cuenta de la cantidad de actividades que se pierde la gente por estar desinformada, como es el caso del programa 12 Lunas. Además, lo ve como toda una oportunidad para hacer amistades con el resto de antenas de los que, asegura, se ha llevado algún amigo.



Carmen García Zapico. Antena.



María Miralles Viu.

Reconoce que los 500€ de remuneración le viene muy bien sobre todo de cara al verano, para poder seguir disfrutando de un montón de actividades. Además, las Antenas también obtienen hasta dos créditos si pertenecen a la Universidad de Zaragoza y un certificado de participación del Ayuntamiento de Zaragoza que pueden incluir en sus currículums.

Aunque si hay algo en común que se llevan todas las antenas es una experiencia para toda la vida. En el caso de José, no se ha desvinculado del todo de este servicio ya que actualmente trabaja en Zaragoza Joven organizando actividades culturales. Sí que ha notado un gran cambio con respecto a los canales que se utilizan actual-

# ¿Cómo puedo ser una Antena Informativa?

Para llegar a convertirte en Antena debes tener entre 16 y 25 años y haber sido elegido en un proceso de selección después de mandar tu propuesta de cómo acercarías la información a los centros educativos y al conjunto de la juventud de Zaragoza. El plazo para este curso terminará el próximo 29 de septiembre y pronto conoceremos a las nuevas antenas de Info Joven, ¡estate atento/a para el siguiente curso!

Desde los inicios, los objetivos del proyecto han sido los de acercar la información a los lugares de ocio y formación, conseguir información de interés generada en el entorno

de las Antenas, contribuir a la formación y la participación de los jóvenes en los procesos informativos y acercar el Ayuntamiento a la población joven. Para ello, deberán actualizar un tablón informativo en su centro y mantener un punto informativo donde atender a sus compañeros/as al menos un día a la semana. Además, este año se va a dar más importancia todavía a las redes sociales, con la nueva modalidad de Antena INFO\_Redes y seguirán siendo las protagonistas de la cuenta de Tik Tok de Zaragoza Joven, con la que llegan a una de las redes sociales más consumidas por el público joven.

mente, así como del aumento de antenas que ha habido con el paso de los años.

Aun así, reconoce que el hecho de que el tablón de los institutos se ha mantenido en el tiempo le hace especial ilusión, ya que en aquella época se juntaban con gente de otros institutos y eso no era tan sencillo como ahora. Ahora la información se transmite a través de WhatsApp, Instagram o TikTok pero lo que nunca cambiará por mucho que pasen los años es la imprescindible labor para que esta

información llegue de las Antenas Informativas Info Joven.

**Conoce a más Antenas aquí**





# OTOÑO C12 Lunas

+ de 3000 plazas  
Actividades gratuitas  
Jóvenes 14 a 30 años

**Realidad Virtual**

**Escape Room**

**Conciertos**

**Acuario**

**Cocina**

**Teatro**



# Recetas tradicionales de APROVECHAMIENTO en un mundo moderno

**A todos nos gusta que el tomate tenga sabor de verdad y que las borrajas estén buenas todo el año, pero tenemos que encontrar el equilibrio entre complacer a nuestro estómago a la vez que a nuestra moral y ética.**

EVA BORJA PERALES

**E**l desperdicio alimentario es una realidad que azota nuestros hogares, y que ahora mismo, es totalmente invisible. Para comenzar a erradicarlo, la conciencia es el primer paso: comprar alimentos de temporada, hacer una lista de la compra, y no dejarnos llevar por las grandes cantidades sino por la necesidad.

Muchas personas ya lo hacen, pero para quienes tienen más dificultad, podemos recoger alguna receta de cocina de aprovechamiento. Un tipo de cocina en la que se utilizan todos los ingredientes posibles, de manera nueva o eficiente, para que no haya que tirarlos.

Ir a comer a casa de los yayos puede ser una forma muy enriquecedora de disfrutar de la comida y sobre

todo, de no desperdiciarla, porque te obligan a comer hasta la última cucharada. Y si no, «hija mía», te la llevas en un tupper. Y si aún queda un poquito, la hacemos puré. Es el ejemplo más puro del aprovechamiento alimentario, y del que deberíamos aprender.

Al año, en España se calcula que se pierden más de un millón de toneladas de comida. Son 22.000 a la semana. Son datos proporcionados por el Ministerio de Consumo del año pasado. Por eso, todos tenemos que ser como mi abuela. «No hay mejor manera que aprovechar las cáscaras de huevo para hacer abono», por ejemplo, como dice ella. Las cáscaras de huevo son muy ricas en calcio, por eso nos ayudan a enriquecer la tierra donde haya plantación al incluirlas junto al compost. Además, si se pica en trocitos pequeños, facilita el drenaje y se convierte en abono natural.



**La fruta entra en el ranking de alimentos perdidos. El pasado año se desperdiciaron 6,21 kilos por persona,** y si reflexionamos, seguro que esta semana hemos tirado algún plátano demasiado maduro que ya no podíamos comer. Mi yaya, en vez de tirarlos a la basura, los aprovecha para hacer un buen bizcocho. O un brownie al microondas, fácil y rápido: cacao en polvo, un plátano blandito, y un huevo (y así aprovechamos también la cáscara). Todo bien machacado y al microondas alrededor de tres minutos. Así realizamos cocina de aprovechamiento, y «no se tira nada».

Para aprovechar la fruta, también existe una de las tradiciones que poco a poco se distancian en el tiempo y se pierden entre generaciones, como las conservas. El baño maría es un método que crea un vacío en un recipiente de vidrio cerrado cuando se sumerge en agua y al punto de ebullición. Se lleva a cabo para no desperdiciar la parte sobrante de muchos alimentos, y todavía es popular en los pueblos.

**El melocotón en almíbar, por ejemplo, es una de las recetas más típicas y fáciles de las conservas.** Aquellos que te sobren, o que vayan a pudrirse pronto, «debes pelarlos y cortarlos por la mitad o en trocitos más pequeños, después hay que poner a calentar agua con azúcar y verterla sobre los melocotones en un recipiente cuando haya hervido», indica mi yaya. Tras dejarlo reposar tres horas, hay

que volver a realizar el proceso de hervir el agua con azúcar, y verterla, esta vez con los melocotones escurridos y dentro de un bote bien cerrado, para llevarlo al baño maría. ¡Y listo!

**Desde el año 2021 hemos conseguido reducir el desperdicio alimentario en los hogares un 6,1% y aumentar la conciencia social, reduciendo el número de hogares que tira alimentos en un 3,9%.** Según el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, esta reducción se debe a una mejor gestión de los productos sin utilizar, ya que casi 1 de cada 3 hogares no desperdicia ningún tipo de alimento. Son datos objetivos que pueden mejorar si añadimos una pizca de esfuerzo, batimos un poco de colaboración social, y lo horneamos hasta el punto en que en vez de pudrirse o tirar los alimentos, tengamos la nevera llena de recetas aprovechables y muy ricas.



# 1 El primer paso hacia una alimentación saludable

**En un mundo en constante movimiento, la alimentación es vital para nuestro bienestar diario.**

**JUAN MANUEL MIRAVETE PÉREZ  
DEL CORRAL**

**R**ecuerda que la nutrición es personal, y aunque aquí se aborde hábitos saludables generales, lo que es saludable para una persona podría no serlo para otra, ya que esto depende de varios factores como enfermedades o hábitos de vida individuales. No obstante, siempre es recomendable consultar a un nutricionista para que adapte tu plan alimenticio de acuerdo a tus circunstancias personales.

Mantener el equilibrio no es difícil ni aburrido. Si estás listo/a para información fresca y útil, aquí tienes algunos consejos de la técnico superior de Dietética y Nutrición Humana y estudiante del Grado de Nutrición Humana y Dietética, Paula Caro. Te serán de gran utilidad.



## ¿Cómo puedes llevar una alimentación más saludable? Olvida mitos y dietas extremas y enfócate en pequeñas acciones que puedes incorporar fácilmente a tu rutina.



Técnico de nutrición Paula Caro.

### 1. Color y equilibrio

Imagina tu plato como una paleta de colores, donde cada tonalidad representa un nutriente clave. Seguir el «Plato de Harvard» es la forma más fácil de equilibrar tus comidas. Por ejemplo, si estamos hablando de un plato único, la mitad debería estar compuesto por verduras y hortalizas, ya sean crudas o cocidas. Un cuarto del plato se reservaría para los carbohidratos, como patatas o cereales integrales, mientras que el otro cuarto estaría destinado a la porción proteica, la cual puede ser de origen animal o vegetal. Por último, añade una cucharada sopera de grasa saludable como el aceite de oliva virgen extra.

Ahora bien, si prefieres dividir tu comida en múltiples platos, una estrategia efectiva sería comenzar con una ensalada variada o un plato de verduras y luego basar tu segundo en una porción de carne o pescado. Recuerda que es el carbohidrato el que debe acompañar al plato.

### 2. Hidrátate

No subestimes la importancia de mantener una hidratación adecuada a lo largo de tus ajetreados días. Beber agua es esencial para el óptimo funcionamiento de tu cuerpo. Asegúrate de tomar de 8 a 10 vasos de agua al día. Este punto es importante, ya que la sed puede confundirse con la sensación de hambre, por lo que es primordial mantenerse hidratado/a y aprender a escuchar lo que pide tu cuerpo en cada momento.

### 3. Mira lo que comes

Evita las distracciones a la hora de comer. Despójate de las prisas y concede a cada bocado el privilegio de ser saboreado con gracia. Sigue esta simple rutina: con el tenedor en mano, toma un bocado, llévalo a tu boca, mastica de forma consciente y reposa el

tenedor en el plato. Es fundamental evitar distracciones como el uso del móvil o la televisión, ya que estas pueden interferir con las señales de saciedad y provocar un exceso en la ingesta.

Mientras estés comiendo, ves evaluando si sigues teniendo hambre y si necesitas comer más. La costumbre de dejar el plato limpio puede llevarte a comer en exceso. Si quedara comida, en lugar de forzarte a comer y sentirte pesado, considera guardarla para más adelante.

### 4. Organízate

Optimiza tu rutina a través de una planificación efectiva de tu alimentación comenzando por tener una despensa bien abastecida. Preparar con antelación ingredientes como huevos cocidos, verduritas cortadas o carne marinada te ayudará a ahorrar tiempo y tomar mejores decisiones.

Da inicio a tu enfoque saludable desde el supermercado. Realiza tu compra sin hambre y lleva contigo una lista de lo que falta en tu despensa. También, puede serte útil crear un plan general de tus comidas semanales para asegurarte de tener suficientes suministros a lo largo de la semana. Esta estrategia te permitirá tomar decisiones conscientes y alejarte de elecciones apresuradas.

Recuerda que una alimentación saludable se basa en mantener un equilibrio. Se pueden consumir ciertos productos de vez en cuando, pero es preferible abstenerse de tener bollería y alimentos ultraprocesados en tu hogar. Disfruta de estos caprichos fuera de casa y en un sitio de calidad. De esta manera, te asegurarás de estar presente en el momento en el que lo comas y lo disfrutaras de verdad.





# El éxito de irte de casa

**Encontrar tu primer trabajo a jornada completa o tener recursos propios para poder emanciparte se considera, sin lugar a dudas, un éxito.**

**INFO JOVEN** con la colaboración de **BOLSA DE VIVIENDA DE ZARAGOZA JOVEN**

**S**i tenemos en cuenta que la media de edad en España para salir de casa de los «papis» está en los 29 años, otro éxito es hacerlo antes de esa edad. Y tal como está el mercado del alquiler, también es un logro encontrar una vivienda que se adapte a tus necesidades y tenga un precio asequible.

Para conseguir este objetivo vamos a darte unos consejos que te ayuden en tu proceso de emancipación.



Michelle Vela

## Quédate con la copla de que Zaragoza Joven todos lo años publica su ayuda a la Emancipación allá por el mes de mayo.

### 1) En busca del piso perfecto.

El mercado inmobiliario está muy limitado dada la alta demanda existente y la escasez de viviendas en alquiler en buenas condiciones que se ofertan. Por ello, tenemos que agudizar el ingenio y buscar por todas partes e intentar ser el/la primero/a en encontrarlas. A la búsqueda habitual, por portales inmobiliarios de Internet y anuncios, tendrás que añadir el «boca a boca», es decir, comentar a todo el mundo que conozcas (a tus amigos/as, familiares, compañeros/as de trabajo, etc.) que estás buscando un piso en alquiler.

De esta manera puede surgir un conocido/a que deja su piso vacío porque se cambia a otro y te facilita el teléfono del propietario/a, alguien que conoce a un vecino/a que tiene intención de alquilar su piso o cualquier situación similar. En esos casos llegar el/la primero/a es sinónimo de éxito.

### 2) Véndete como un/a inquilino/a de calidad.

En muchos portales inmobiliarios de Internet puedes crearte un perfil como buscador/a de piso en alquiler. En él puedes incluir los datos personales que quieras, para que cuando te interese por un piso anunciado, el/la propietario/a pueda consultarlo. En este caso, lo que debes hacer es crear un perfil amigable, en el que te identifiques con tu nombre, edad, condiciones laborales y alguna cualidad (responsable, serio/a y formal, etc...) para crear una imagen de confianza que haga que el propietario/a, al consultar tus datos, se interese por ti. El objetivo es que esto te lleve a poder ser uno/a de los primeros que visite la vivienda anunciada y tener algo de ventaja sobre el resto de interesados.

### 3) Alquila un piso con compañeros/as o una habitación.

Si tú solo o sola no puedes alquilar una vivienda dado su alto coste, puedes hacerlo con una o más personas para compartir gastos. En este sentido no hay ningún problema legal a firmar un contrato de alquiler entre dos o más inquilinos/as si de esa manera se suman ingresos

y se comparten gastos. Si aún así no se encuentra nada, siempre tienes la opción de buscar una habitación en un piso compartido, que será la opción más económica y en muchas ocasiones sirve como «trampolín» para saltar después a un piso propio.

### 4) Descubre las ayudas existentes al alquiler.

Cuando busques vivienda, uno de los requisitos que te van a pedir es que puedas acreditar tener ingresos propios para hacer frente al pago del alquiler. En este caso tendrás que aportar tu nómina, contrato de trabajo, declaración de renta si eres autónomo/a, etc... como paso previo a la firma del contrato de alquiler. Una vez ya esté firmado y estés viviendo en el piso, podrás pedir alguna de las ayudas a la Emancipación o al Alquiler Joven que existen. ¡Y para ello tendrás que estar atento a las convocatorias! Las ayudas suelen ser de un pago único o mensual, dependiendo de quién la concede. Quédate con la copla de que Zaragoza Joven todos lo años publica su ayuda a la Emancipación allá por el mes de mayo. Consiste en un pago único de 2.000 o 3.000€, dependiendo de tus ingresos y condiciones. Podrás consultar esta ayuda y cualquier otra que salga en la página web de Info Joven. Si encuentras piso en alquiler, pides la ayuda y te la conceden... ¡MENUDO EXITAZO!

# ME SUEÑAS DE ALGO:

**Los perfiles  
zaragozanos  
más exitosos  
en redes  
sociales**

**Las redes sociales cada día cobran más relevancia entre los y las jóvenes. Todo lo que imaginamos sobre el mundo nos llega a través de la pequeña pantalla de los teléfonos móviles.**

**S**eguimos cuentas que enseñen, que den consejos, que inciten a practicar deporte y a la lectura, a llevar unos hábitos de vida más saludables o a descubrir cuáles son las últimas tendencias en moda. Estos son solo algunos ejemplos del contenido que algunos de los/as influencers zaragozanos/as más conocidos ofrecen a sus seguidores a través de sus cuentas de redes sociales.





@takoyakiblog



@borjayus

## DESCUBRIR LO MEJOR DE LA GASTRONOMÍA ZARAGOZANA CON

### Takoyakiblog

Si hay algo que a todos nos encanta es la hora de la comida y más cuando vamos a disfrutar de ella en algún restaurante. Zaragoza cada vez cuenta con más locales y a veces puede ser una tarea complicada elegir donde vamos a ir a comer. Eso nos la facilitan mucho algunos perfiles de redes sociales como el de Miguel Ángel Ruiz Conejo, más conocido como @takoyakiblog, que con sus vídeos y publicaciones muestran a una gran comunidad de seguidores los mejores sitios de Zaragoza y del mundo, ya que su contenido no conoce fronteras.

Bajo su pseudónimo, Miguel está triunfando en redes sociales con sus posts gastronómicos. Cuenta con una gran comunidad de seguidores en Instagram y en TikTok y desde muy pequeño siempre ha tenido esa pasión por la gastronomía. «Lo que yo hago es contenido

gastronómico. Ir a restaurantes, ir a sitios curiosos, platos que a mí me llamen la atención y grabar un vídeo con música narrado, contando el plato y un poco de historia. Yo creo que un poco lo diferente respecto a otras cuentas es el hecho de contar un poco más allá de «voy a este sitio y me como esta cosa», de eso hay mucho y es mejor aportar un contenido un poco diferente», relataba el conocido *foodie* zaragozano.

## PONTE EN FORMA CON

### Borja Yus

Si hay un contenido que triunfa en redes sociales es todo aquel relacionado con el mundo del *fitness*. Cada vez son más los perfiles que muestran rutinas de ejercicio para poner en práctica en el gimnasio, ideas y recetas de comida para cuidar la alimentación. Es el caso de Borja Yus (@borjayus) que, con una comunidad de cerca de 30.000 seguidores, enseña algunos de los trucos infalibles para aplicarlos después en el gimnasio y en el día a día.

«Desde hace cinco años trato, a través de mis redes sociales, de simplificar todo el proceso de cuidarse y estar en forma. En la práctica no es algo tan complicado como nos han hecho creer. Hay cientos de perfiles hablando sobre entrenamiento y nutrición. La información está ahí. Pero, ¿por qué a pesar de ser tan accesible esa información cada vez más personas siguen hábitos deportivos y alimenticios poco saludables?», se preguntaba Borja.

Él mismo responde que «el problema está en los hábitos, la mente y la toma de decisiones. Todos sabemos qué es saludable y qué no, pero a pesar de ello, no actuamos en concordancia. No lo hacemos porque creemos que no tiene consecuencias. Nos han enseñado que la felicidad es hacer lo que te apetece cuando te apetece. Pero la realidad no es así».

En el caso de Borja ha conseguido que las redes sociales sean una de sus fuentes de ingresos y es que tal y como asegura «vivir de las redes sociales no es nada fácil



@mariapuertolas

aunque a muchos así les parece». Cuando inició su proyecto estaba estudiando la carrera de Ciencias del Deporte y siempre tuvo en mente distintas formas de monetizarlo. «Conforme creces y llegas a más gente, más posibilidades aparecen», asegura Borja.

#### ENTÉRATE DE LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS CON

### María Puértolas

En lo que se refiere a las últimas tendencias, estilos de vida y viajes, son muchos los perfiles que diariamente consumen los/as jóvenes, no solamente en Zaragoza, sino en todo el mundo. Uno de estos perfiles de éxito es María Puértolas (@mariapuertolas), que en su cuenta de Instagram triunfa con sus *looks* y sus recomendaciones entre las jóvenes zaragozanas.

Una labor que compagina con sus estudios y su trabajo ya que ahora mismo no se dedica a las redes al 100% y no es su trabajo principal. En sus redes María genera con-



@andreorowling

tenido de moda y *lifestyle* y sobre todo le da mucho reconocimiento a Zaragoza, que es su ciudad natal. «Siempre he apostado por dar visibilidad a mi ciudad. Mi contenido es básicamente de moda, de enseñar *outfits*, tendencias, ser como su punto de inspiración», reconoce María.

Sus principales valores son la naturalidad y la transparencia y lo más importante para ella es no dar una imagen de lo que no es. «Muchas veces me han dicho que soy tal y como se ve en redes y eso me halaga un montón. Siempre enseño restaurantes, algún local de Zaragoza y doy visibilidad con colaboraciones y campañas restaurantes, locales o tiendas», añade María.

Lleva cuatro años creando contenido y en este tiempo ha colaborado con marcas a nivel internacional como *Levi's*, aunque también con marcas locales de Zaragoza, algo que ella misma reconoce que le hace mucha ilusión. «Me encanta dar a conocer Zaragoza. Mucha gente de Madrid o Barcelona me

escribe para que les de recomendaciones. Ahora mismo tengo una comunidad que es pequeña comparada con otros, pero siento que son muy afines a mí. Nos entendemos mucho, hablamos mucho y es mi pequeña gran familia y ojalá mantenerla muchos años más», concluye María.

#### NO JUZGUES A UN LIBRO POR SU PORTADA CON

### Andrea Izquierdo

Fomentar la lectura entre los jóvenes y crear una comunidad de fieles lectores es uno de los objetivos de Andrea Izquierdo (@andreorowling). En su cuenta de Instagram comparte todo tipo de contenido relacionado con libros, escritores y consejos editoriales con sus más de 86 mil seguidores. Esta joven zaragozana es uno de los últimos nombres de referencia en el panorama literario juvenil. Ha escrito la saga Otoño en Londres, Invierno en Las Vegas, Primavera en Tokio y Verano en Barcelona, la trilogía Helen Parker





@blasinarocher

y su última novela, *La Chica del Zodiaco*. Además, es cofundadora de Meikabuk, una empresa de servicios editoriales para autores y Literali Box.

Todo esto lo compagina con su trabajo de «booktuber» o «booktoker», personas que se graban hablando de libros para después publicarlos en plataformas como YouTube o TikTok. Es el caso de esta joven maña, más conocida en su faceta de influencer como Andreo Rowling, todo un guiño a la escritora de la saga de Harry Potter juntado con uno de los motes que le pusieron sus amigas en el colegio. Lo que más gratificante le resulta es que a través de sus vídeos la gente se interese por el mundo de la lectura y empiece a leer más, así como que descubra títulos nuevos en los que perderse.

## ZARAGOZA, UNA CIUDAD DE JÓVENES ARTISTAS CON

### Blasina Rocher

Las creadoras de contenido no dejan de reinventarse y cada vez más los perfiles artísticos son los que más triunfan. Una de estas jóvenes artistas aragonesas es Blasina Rocher (@blasinarocher). Nacida en Zaragoza en 1991, en su arte no faltan el rosa, naranja, magenta y los colores de un arcoíris entero que llenan de luz y viveza todas sus ilustraciones. Y por supuesto, si hay un elemento que define su obra, son las flores.

Con más de 20 mil seguidores en Instagram, a las flores y al color de sus ilustraciones se les une otro elemento muy característico de su obra: las mujeres. Encuentra en sus dos abuelas la mayor fuente de creatividad y con su obra transmi-

te un momento de pausa, sosiego, luz, armonía y buenrrollismo. Recientemente ha abierto un estudio para que sus seguidoras puedan ir allí, pintar y en definitiva pasar una agradable rato charlando sobre todos esos temas que muchas veces es necesario que se hagan más allá de una pantalla.

**Las creadoras de contenido no dejan de reinventarse y cada vez más los perfiles artísticos son los que más triunfan.**

# V FESTIVAL DE POESÍA JOVEN DE ZARAGOZA

DEL 23 DE OCTUBRE AL 12 DE NOVIEMBRE DE 2023

Zaragoza

JOVEN



*rasmia!*

COLABORAN



AYUNTAMIENTO  
SLAM!



ORGANIZAN



Zaragoza

