

Zaragoza

Joven

TU NUEVA
REVISTA

Nº4

EL AMOR
Invierno 2024

JÓVENES PERIODISTAS

Elisa Navarro Sánchez
Alba Martín Amaro
Eva Borja Perales
Jorge García García
Laura Latorre Molins
Carlos Soriano Montalbán

ILUSTRACIONES

Álex García
Ineso

CÓMIC

Alicia Soravilla

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

EL AMOR

Dicen que la primavera, la sangre altera, que hay amores de verano... y vamos aquí y le dedicamos todo un número de la revista en invierno. Pero es que esos amores a los que se refieren se centran solo en un tipo: el amor romántico. Y aquí queremos demostrarte que no es el único y que todos los tipos de amor son igual de válidos.

Para eso, viajamos por la historia para descubrir qué es eso del amor y nos detenemos en las diferentes formas de amar, mucho más allá de las que podemos ver en el cine. También analizamos cómo las películas y series románticas han evolucionado en su forma de ver este sentimiento, saliendo (al menos a ratos) del chico conoce a chica. Y descubrimos que el amor se esconde en sitios inesperados, como en los videojuegos (¿quién dijo que solo van de matar marcianitos?).

Si estás ojeando esta revista buscando consejos de pareja, tampoco te decepcionaremos. Lo que pasa es que aquí nos gusta hacer las cosas un poco diferentes, así que les damos una vuelta para descubrir "el buen amor", ese que no es posesivo, que cuida y que se cuida, que se comunica... No suena mucho a amor romántico, ¿no? Pero es todavía mejor.

Como el amor es de muchos tipos, nos hemos centrado también en la amistad, que a veces es el amor más duradero. Pero, ¿qué pasa si se rompe? Eso nos preguntamos en uno de nuestros artículos, así que si estás pasando por algo así, corre a la página 6, que aquí te esperamos.

Si eres de esos/as que a quien más quiere es a su mascota, tenemos también un sitio para ti: te contamos lo que más te interesa de la nueva Ley de Bienestar Animal. Que ya sabemos que tú las cuidas genial, pero a lo mejor te interesa alguno de los cambios legislativos que se han producido y aquí te los contamos bien claro (y ya sabes, si tienes alguna duda, solo tienes que preguntar en la Asesoría Jurídica).

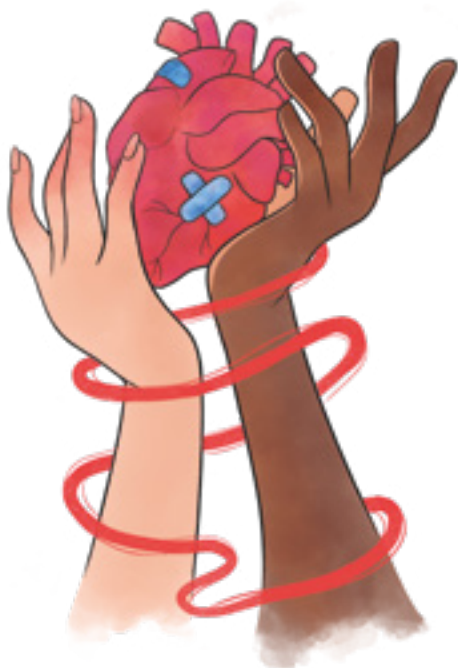
Pero amor y desamor se puede sentir por muchas cosas. Por ejemplo, con la comida; y aquí te enseñamos las dos caras. La más amable es la de Claudia Polo, a la que es más probable que conozcas como @soulinthekitchen, que nos trae la alegría y el buen rollo a la cocina. Pero como ya sabes que aquí no nos dejamos nada en el tintero, no nos olvidamos de cómo nuestra relación con ella a veces puede ser un tanto negativa, así que tienes un artículo para reflexionar sobre ella.

El deporte también puede ser una pasión, y esta vez toca hablar de uno que cada día tiene más fans: el rugby. Y si tú eres más de quedarte en el sofá leyendo un libro, no te preocupes, que vas a terminar con un montón de sugerencias que añadir a tu lista que seguro te van a enamorar.

Contenidos.

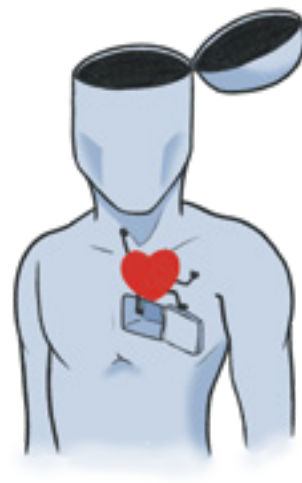
/SIN DUDAS

- 6 **El buen amor.**
- 8 **Las rupturas duelen (y las de las amistades, también).**
- 10 **Cómo cuidar a tu mascota.**
- 12 **¿Y si no tengo una vocación?**



/CULTURÍZATE

- 14 **¿Qué es el amor?**
- 16 **Amor por las letras.**
- 20 **Las pelis y series románticas ya no son lo que eran (y menos mal).**
- 22 **Por amor al Arte.**
- 26 **¿Qué inspira a los/as jóvenes poetas de Zaragoza?**
- 28 **Cuando la amistad es la protagonista.**



/EL CÓMIC

- 31 **El amor**
ALICIA SORAVILLA

/EMPLEO

- 32 **¿Tu trabajo te hace feliz?**



/EL HILO

36 **El amor: qué cosa tan rara.**

/ARTISTAS INFO JOVEN

42 **Ana Leonarte
Inés Abad
Julia Ferrer**

/LA ENTREVISTA

45 **Claudia Polo.**



/EN TU PANTALLA

47 **Sí, el amor también cabe en los videojuegos.**

/VIDA SOSTENIBLE

49 **6 libros para amar la naturaleza.**

51 **¿Qué significa ser vegano/a?**



/MUÉVETE

53 **Rugby. Pasión por un deporte en auge.**

/EL TUTORIAL

57 **¿Por qué cuando vas a vivir fuera las relaciones son más intensas?**

59 **¿Qué es el amor romántico?**

/EN TU PLATO

61 **No es amor, es obsesión.**

/EN CASA

63 **Compartimos piso pero se acabó el amor.**

/LECTURA FÁCIL

65 **Formas de amor, formas de amar.**

/A LA ÚLTIMA

67 **Cómo cambia el amor.**



AMOR

El buen

INFO JOVEN con la colaboración de la
ASESORÍA SEXOLÓGICA DE ZARAGOZA JOVEN

Seguro que a estas alturas has oído hablar del amor tóxico o de las red flags que te hacen pensar que esa persona que al principio parecía maravillosa... no lo es tanto.

Pero, ¿qué es el buen amor? Si no tienes pareja ni planes de futuro al respecto, este artículo también es para ti: muchos de los siguientes consejos sirven igual para cualquier relación.

UNA BUENA COMUNICACIÓN

Lo primero que tenéis que hablar es qué sois. Pasa a menudo: una parte de la pareja está segura de que son novios/as y hay una exclusividad en las relaciones sexuales, mientras que la otra piensa que es una relación esporádica. Lo mejor es dejar claro con la otra persona qué (y qué no) puede esperar de esa relación.

Muchas veces, nuestros problemas con otras personas vienen de no hablar las cosas o de no hacerlo bien. Es importante explicar cómo te sientes en primera persona. Por ejemplo, llegas a casa y tu pareja ha dejado la cocina hecha un desastre. Quizá tu primer impulso sea echarle la bronca, pero eso solo genera mal ambiente. Es mejor que expliques por qué te molesta e intentar llegar a una solución.

En una relación tenemos que contar lo que nos pasa. Es frecuente tener un problema y no querer-se lo contar a alguien porque “se va a preocupar”. Eso puede ser contraproducente, porque la otra

persona quizá te nota raro/a y se esté poniendo en lo peor. Además, si alguien te quiere, lo más seguro es esté encantado/a de ayudarte.

Ten en cuenta también como hablas de tu pareja con otras personas. No tienes que explicar a tus amigos/as tu vida sexual con pelos y señales, pero sí expresar lo que sientes y cómo te encuentras dentro de la relación. Si hay algo que no quieres o no puedes contar, cuidado: esa es una señal de peligro de manual. Cuando hables de tu pareja, escúchate. ¿Cuentas lo bueno y lo malo o solo te quejas? En el segundo caso, quizá tengas cosas que replantearte...

CUIDAR Y CUIDARTE

Tengas el tipo de relación que tengas con una persona, interesarte ella es básico. Sí, también hay que cuidar a las personas con las que tienes una relaciones esporádicas. No hace falta que te sepas su vida, pero sí al menos que intentes que la otra persona esté lo más cómoda posible, no crear falsas expectativas, etc.

Cuidar está bien, pero sin descuidarte a ti mismo/a. En ocasiones, por cuidar a la otra persona hacemos pequeñas renuncias y no pasa nada, siempre que sea desde tu libertad y de forma equilibrada. Lo que no puede ser es que la otra persona te manipule para hacer estas

renuncias ni te haga chantaje. Por ejemplo, si tu pareja siempre te necesita cuando tú tienes un plan con otra gente, a lo mejor tenéis cosas de las que hablar.

TUS CELOS SON TUYOS

Hay gente que dice que si tu pareja no tiene celos, es que no te quiere. Ni caso. Sentirlos es habitual, pero están relacionados con tus inseguridades y con tu miedo al abandono, no es la otra persona los que los genera. Así que toca convivir con ellos y no dejar que afecten a tu relación. Los celos pueden incluso camuflarse de otras maneras, como sentir envidia de los logros de la otra persona. ¡Ojito con ellos!

BUSCAR LA IGUALDAD

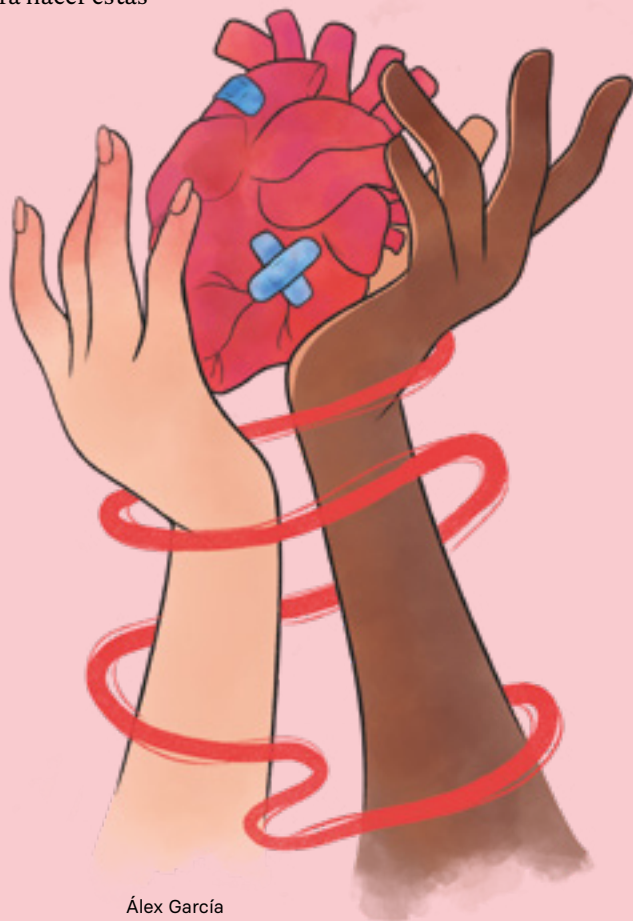
En una pareja, una persona puede tener más iniciativa que la otra, pero eso no significa que siempre se tenga que hacer lo que ella diga. Piensa en una amistad, ¿te permitiría tener tanto poder? Si la respuesta es no, entonces toca buscar el equilibrio. Lo mejor para encontrar esta igualdad es que cada uno/a sepa qué es lo que quiere. Es decir, no solo los límites que no quieres sobrepasar, sino qué quieres alcanzar. Así es más difícil que la otra persona decida por ti (o tú por ella).

UN ESPACIO PROPIO... PERO TAMBIÉN JUNTOS/AS

Tener pareja está guay, pero no te olvides de tu familia, de tus amigos/as... ¡Reserva tiempo para ellos/as! Puedes aprovechar además para hacer actividades que a tu pareja no le hacen ilusión. Si la relación es estable, la gracia es que no sean compartimentos estancos: una cosa es que tengáis tiempo para cada uno y otra que llevéis un año y todavía no le hayas presentado a tu mejor amigo/a. Si es así, plantéate cuál es la razón.

LIBERTAD, TAMBIÉN PARA DECIR ADIÓS

Recuerda: eres libre de acabar una relación cuando quieras, por mucho tiempo que llevéis juntos. Si hay problemas, puedes intentar solucionarlos, pero no tienes ninguna obligación. A veces, lo más razonable es que una relación se rompa porque las relaciones cambian. El buen amor es también el que te da la libertad para interrumpir la relación cuando quieras ◦



Las rupturas duelen

(y las de las amistades, también)

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

Nos referimos, claro, a esas personas que durante mucho tiempo han estado a tu lado, compartiendo muchísimas cosas de tu vida.

En ocasiones, simplemente la vida os va separando: por ejemplo tú sigues estudiando y él/ella se pone a trabajar, con horarios incompatibles, y poco a poco, os vais dejando de ver. El cariño sigue, pero la relación se va perdiendo. Esto es muy habitual y, aunque a ratos te dé nostalgia pensar en esa persona, no suele existir ese dolor de la pérdida. Además, no es irreparable. Si te apetece retomarla, siempre puedes intentarlo con un simple Whatsapp. Y si te das cuenta de que no, no pasa nada.

Sin embargo, cuando la ruptura ha sido brusca, es mucho más complicado hacerle frente. Decíamos antes que a veces duele más una separación de un/a amigo/ que de la pareja y no es raro. Muchas veces, nuestros/as amigos/as nos conocen desde hace más tiem-

Quando hablamos de ruptura, lo primero que te viene a la cabeza suele ser “de pareja”. Pero hay otro tipo que duele lo mismo (o incluso a veces más): la separación de un/a amigo/a.

po que nuestro novio/a, hemos compartido muchas cosas y son a quienes contamos todo. Son casi como de la familia.

En una relación así, sentirse traicionado/a es muy doloroso. Si es lo suficientemente grave como para decidir cortar la relación, aunque tengas buenas razones, el sentimiento habitual es la tristeza. Otras veces somos nosotros/as los que, quizá sin darnos cuenta o sin desearlo, herimos a la otra persona y, por consecuencia, nos rechaza, con el dolor que eso conlleva. Por mucho que te haya hecho sentir mal en un momento puntual, has perdido (porque dejar de hablarte con un/a amigo/a

es eso, una pérdida) a una persona importante en tu vida.

Se trata de un proceso de duelo: alguien que antes te acompañaba, ya no está. Estos momentos nos invitan a la reflexión y a la adaptación a esta nueva realidad. De la adaptación al cambio ya te hablamos en nuestro primer número, así que te dejamos el enlace en el QR por si te apetece releerlo.

Más información:



COMO AQUÍ QUEREMOS AYUDARTE CON ESTE PROCESO, AQUÍ VAN CINCO CLAVES. SON FÁCILES DE RECORDAR COMO LAS 5A:

Análisis: es importante que pienses en lo que ha ocurrido para poder comprenderlo. ¿Qué ha ocurrido exactamente? ¿Podría haber cambiado esta situación de alguna manera?

Aprendizaje: este es el sentido de la tristeza. Nos hace conectar con nosotros/as mismos/as, nos permite ser vulnerables y buscar el apoyo de otras personas. También nos permite que, después de haber reflexionado sobre la situación, aprendamos las lecciones que podamos extraer de ella.

Autocuidado: el objetivo del duelo es superarlo. Ya te hemos dicho que sentir tristeza es normal, lo importante es ser capaces de sobreponerse. Quedarte en casa rumiando pensamientos negativos no va a hacer que mejoren las cosas. Hacer cosas que te gusten, quedar con otra gente... te ayudará a conseguirlo.

Aceptación: aunque haya una parte de ti que preferiría montarse en el DeLorean y volver al pasado, la situación es la que es y aceptarlo es lo mejor que puedes hacer. Ya te hablamos de que nada es para siempre y es importante tenerlo en cuenta en estos casos.

Agradecimiento: que ahora tengas problemas con una persona, no borra de un plumazo todo lo bueno que compartisteis. Que pese más lo bueno vivido que la tristeza de la ruptura.

¿INTENTO VOLVER?

Algo sobre lo que tienes que reflexionar es sobre si te gustaría recuperar esa amistad. Piensa, ¿es tan grave lo que ha ocurrido? A veces necesitamos un poco de tiempo para darnos cuenta de que, en realidad, hemos perdido más por la ruptura que por lo que la provocó. En esos casos, suele ser una buena idea intentar un acercamiento: si al final no llega a producirse, al menos tú te quedarás con la conciencia tranquila por haber probado.

Si has sido tú la persona que ha herido a la otra, dar el primer paso suele ser una buena idea. Piensa en cómo se siente y qué puedes hacer para mejorar la situación. Quizá el perdón no sea posible en ese momento, pero al menos dejarás la puerta abierta.



Cómo cuidar a tu mascota



Que tú a tu mascota la cuidas muchísimo, ya lo sabemos. Pero a lo mejor has oído hablar de una nueva Ley de Bienestar Animal que entró en vigor a finales de septiembre y todavía andas con algunas dudas.

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



Álex García

A sí que nos hemos leído la norma por ti (y alguna otra más), para que sepas qué es lo que puedes y no puedes hacer. Como va a haber cambios en los próximos meses, te dejamos el QR de este artículo en nuestra web, que iremos actualizando.

¿Debo hacer un curso para tener perro?

Sí... pero todavía no. La nueva ley establece que deberás hacer un curso gratuito sobre cómo cuidar a tu perro, pero no está disponible. Son las comunidades autónomas las que tienen que desarrollarlo, pero Aragón no lo ha hecho por ahora. De todas formas, si vas a adoptar (o comprar, pero ya sabes que siempre es mejor adoptar) y quieres saber todo lo que tienes que hacer, en

Protección Animal del Ayuntamiento de Zaragoza han preparado un curso que puedes hacer desde su web: <https://bit.ly/ProtAniZgz>

¿Tengo que registrar a mi mascota?

Sí, ya es obligatorio para todas las mascotas en Aragón. Pero es sencillísimo: lo hará tu veterinario/a

La nueva Ley prohíbe dejar a un perro en un espacio público sin supervisión, también si está atado. Cuidado, que la multa por incumplirlo puede estar entre los 500 y los 10.000€

Más información:



cuando le ponga el microchip. Si necesitas cambiar los datos o darlos de baja (porque te trasladas de comunidad autónoma o porque tu mascota ha fallecido), solo tienes que volver a tu veterinario/a.

¿Necesito contratar un seguro para mi animal de compañía?

Depende. Solo necesitas un seguro de responsabilidad civil por daños a terceros si tienes un perro, no es extensible a otros animales. Incluso en el caso de los perros, como todavía no se ha publicado el reglamento en el que se indique cuál es la suma por la que debes contratarlo, no es necesario en estos momentos en Aragón. De todas formas, mira el seguro de tu casa: en algunos se incluyen ya los seguros para animales y en otros

se puede añadir a la póliza por un precio más bajo que en el caso de contratar un seguro nuevo.

Ojo, todo esto no se aplica en el caso de los perros potencialmente peligrosos, que tienen su propia ley. Si tienes un perro de las razas que tienen esta consideración (como un pit bull terrier, rottweiler, dogo argentino...), ya necesitas un seguro de responsabilidad civil con una cobertura mínima de 120.000€.

¿Puedo entrar en todos los sitios con mi mascota?

No, pero sí en muchos. A partir de ahora podrás ir con tu animal de compañía en los lugares que no indiquen que prohíben la entrada de animales. Por ejemplo, puedes entrar en bares, restaurantes, hoteles, servicios públicos (sí, puedes venir a Info Joven con tu mascota), excepto en aquellos en los que se indique en el exterior que no es posible. También puedes viajar en cualquier transporte mientras sigas las normas establecidas: solo pueden no dejarte subir a un taxi si hay una causa justificada.

Eso sí, hay excepciones: deberán ser animales que no constituyan un riesgo para las personas, otros animales y cosas y no podrán

entrar en zonas en las que puedan poner en peligro la salud pública, como cocinas, lugares donde se vendan alimentos, farmacias... Por su puesto, esto no se aplica a los perros guía, que tienen su propia normativa.

Voy a dejar atado a mi perro un momento, mientras hago un recado ¿pasa algo?

Sí. La nueva Ley prohíbe dejar a un perro en un espacio público sin supervisión, también si está atado. Cuidado, que la multa por incumplirlo puede estar entre los 500 y los 10.000€ y en algunos ayuntamientos ya se está aplicando.

Me voy de viaje un fin de semana, ¿puedo dejar a mi mascota sola?

Depende. Los perros solo pueden permanecer sin supervisión 24 horas consecutivas, mientras que los demás animales de compañía (gatos, hurones...) pueden estar hasta tres días.

¿Puedo dejar que mi animal de compañía tenga descendencia?

No. La cría solo pueden realizarla personas registradas como criadoras. Además, los gatos deben esterilizarse antes de los seis meses de edad.

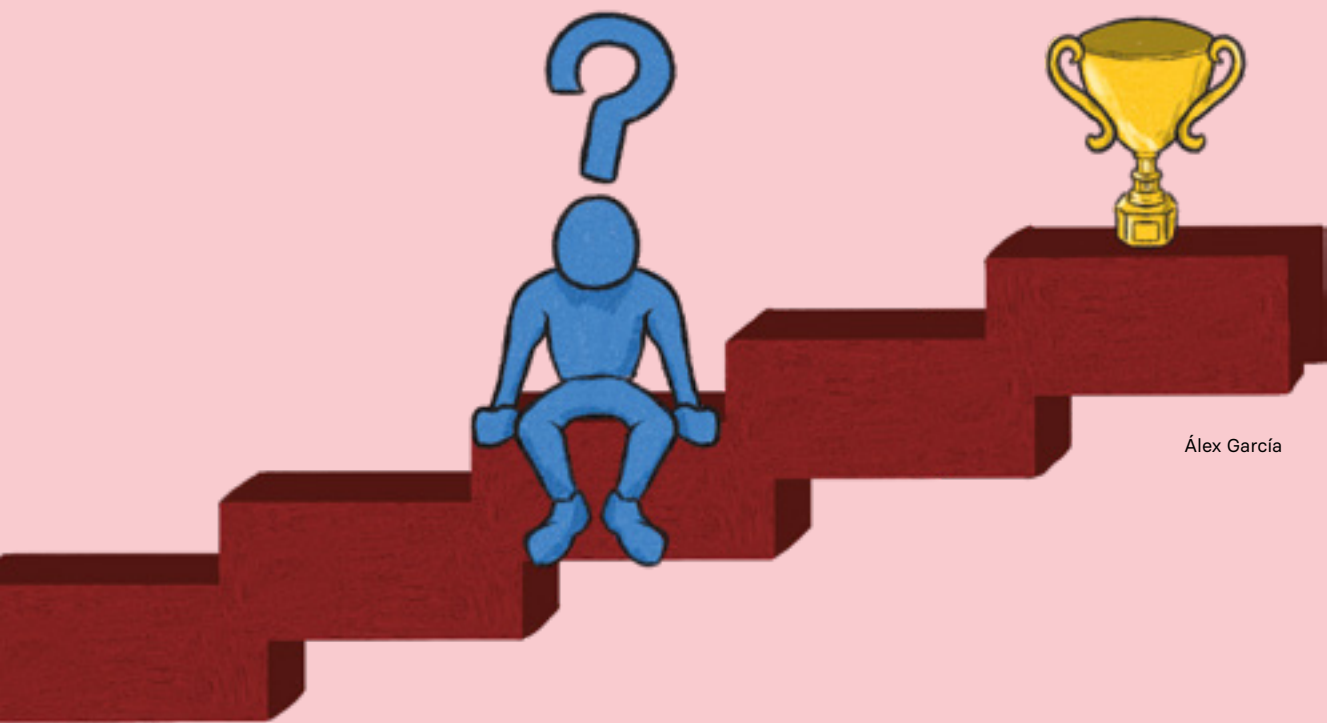
Tengo un terreno, ¿puedo dejar fuera de casa a mi mascota?

Sí, pero deberán tener un lugar para protegerse de las inclemencias del tiempo. Donde no podrás tenerlos es en balcones, terrazas, patios, etc. de manera habitual.

¿Y si no tengo una VOCACIÓN?

Seguro que cuando eras pequeño/a, te hicieron la pregunta: ¿y tú qué quieres ser de mayor? Hay gente que tiene una idea clarísima de lo que quiere hacer. Eso se llama vocación, es algo que “le llama”, como un enamoramiento.

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



Álex García

Pero muchas otras personas otra va cambiando con el tiempo y, cuando toca decidirse, no lo tiene demasiado claro. Esto suele generar un poco de ansiedad, porque parece que nos quedamos atrás respecto al resto y que sin esta idea clara no podemos avanzar. Tranquilidad, respira hondo y sigue leyendo.

La idea que tenemos de vocación es algo que te apasiona y aparece así, porque sí, en tu cabeza, como un flash. Pero no tiene por qué ser tu caso: hay otras personas que necesitan buscarla. Para empezar, una recomendación: no te compares con los demás. Que haya otras personas que tengan ideas fijadas desde muy pronto no significa que tú no la puedas encontrar con un poco más de esfuerzo. Cada persona necesita su proceso y te vamos a ayudar con él.

Lo primero es que sepas qué es lo que te gusta y lo que no. Ya hablamos un poco sobre esto en el número anterior (si te lo perdiste, te lo dejamos el QR), pero la idea es que no tienen que ser cosas muy concretas, sino que pueden ser ideas generales, por ejemplo: “me gusta trabajar en equipo”. Para precisar más, una buena opción es probar experiencias lo más cercanas a lo que te quieres dedicar. Por ejemplo, si piensas en hacerte profesor/a, primero tendrás que saber qué tal se te da tratar con niños/as o adolescentes. Una forma

es hacer un voluntariado, en este caso en una ludoteca. ¿Que pruebas algo y al final no te convence? Sin problema, volvemos al principio: recupera tu lista de ideas y experimenta de nuevo. Lo importante de este proceso es tener paciencia e ir probando.

Si esto no te funciona, puedes hacer al revés: piensa en lo que no te gusta hacer. Por ejemplo “no me gusta hablar en público”, “me dan miedo los perros” o “no me gustan los niños”. Hazte una lista con las formaciones posibles del nivel que te interesa (FP Media, Superior, Universidad, etc.) y piensa en qué necesitas para llevarla a cabo. Es como en el ¿Quién es quien?, pero con estudios: si no lleva gafas... digo si no te gustan los animales, ya puedes ir bajando las fichas de Veterinaria y de Técnico Superior en Ganadería y Asistencia en Sanidad Animal, por ejemplo.

Después de esto, te habrás quedado con una o dos opciones que te convencen más o menos. Recuerda que no es necesario que te guste todo lo que engloba esos estudios o ese trabajo, sino que tengas un motivo por el que disfrutes lo más posible de él. A no ser que seas un/a rico/a heredero/a y puedas vivir

de las rentas (lo cual no es el caso de la mayoría de los/as que estáis leyendo esto, ya lo siento) vas a pasarte un buen puñado de horas a la semana trabajando, así que más vale que tenga algo que te anime a madrugar. Pero desengaña-te: los estudios o el trabajo perfecto no existen. Escribir este artículo, por ejemplo, está bastante guay, pero quedarte en blanco y ver cómo la fecha de entrega se va acercando cada vez más, no tanto, la verdad.

Ahora que ya tienes algo a lo que podemos llamar más o menos vocación, recuerda que no todo el mundo la vive de la misma manera. Hay personas que la sienten más intensamente y tienden a ponerla por delante de todo. Por ejemplo, algunos/as dejan de tener vida social para centrarse únicamente en conseguir la nota que necesita para entrar en unos estudios en concreto. Esforzarse está bien, no lo vamos a poner en duda, pero cuando llegas a un punto donde tienes que dejar de lado todo lo demás, puede llegar a ser un problema. Lo bueno de no tener tan definida tu vocación es que estás abierto/a a un plan B y que si no consigues realizarla, vas a tener más flexibilidad para tirar por otro lado sin que se convierta en un drama. Solo tienes que repetir el proceso de búsqueda y buscar otro camino. ¡Todo tiene su parte positiva! ◦

Más información:



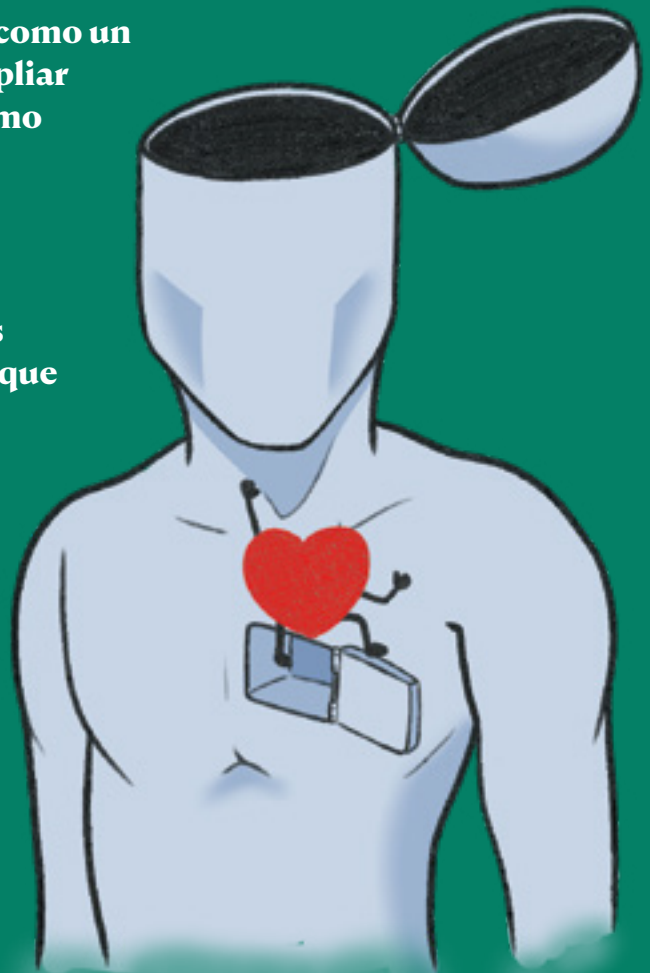
¿Qué es el amor?

¿Quién soy? ¿De dónde vengo?
¿Adónde voy? Quizás sean
las preguntas filosóficas
por antonomasia. Desde la
antigüedad el ser humano se ha
cuestionado su existencia. Y el
amor también forma parte de ella.

ALBA MARTÍN AMARO

“No hay que ver el amor únicamente como un amor de pareja. Creo que hay que ampliar y verlo más allá, entender el amor como una fuerza que, probablemente, sea la que mueve el universo. El amor es la tendencia que une, liga, conecta o enlaza a seres distintos. Como decía Empédocles, hay dos grandes fuerzas en el cosmos. Una, la fuerza que une, que liga, que tiende a poner en contacto (el amor). Y otra, la discordia o el odio, que es la que separa, la que enfrenta, la que opone”.

Con estas palabras Miguel Ángel Velasco, secretario de la Sociedad Aragonesa de Filosofía y profesor de la Universidad de Cádiz y la Universidad de la Experiencia, define el amor. Un amor que, como indica la etimología, profesa por la sabiduría.





EL PODER DE EROS

Eros o el amor en la antigua Grecia era un “dios que estaba un poco más allá de los dioses olímpicos”. ¿El motivo? La fuerza de Eros –o del amor– era capaz de conectar tanto a dioses como a humanos (o que se lo digan a Zeus). Pero Eros no solo es el causante de que te enamores de tu pareja: “Eros es el dios que hace que amemos las actividades que somos capaces de hacer. Que amemos el querer aprender, el querer alcanzar un poquito de conocimiento, de saber”, explica.

Un Eros que, como señala Velasco, se hace eco en *El Banquete de Platón*. En este diálogo del filósofo su maestro Sócrates explica qué es el amor, a través de las palabras de la sacerdotisa Diotima: “Platón se atrevió a que fuera una mujer la que desvelase el intrínquilis, el secreto de esa fuerza que es Eros”. Porque el amor en Platón no es el amor platónico que todos conoce-

mos. No, no es ese amor imposible de instituto. “El Mundo de las Ideas de Platón es ideal, perfecto, pero inalcanzable e inmaterial. Es por ahí, donde hay que entender el amor platónico”, destaca el profesor.

EL AMOR MÍSTICO DE DIOS

“En San Agustín ya nos encontramos el amor divino. Es decir, el amor que tiene Dios hacia sus criaturas o criaturas y el que debemos tener las criaturas a Dios. El amor, fundamentalmente, como una relación entre el creador y lo creado”, relata Velasco. Así, las personas como criaturas divinas deben responder a su amor, amándolo. Según San Agustín, el amor entre humanos no es más que un reflejo de ese amor de Dios.

Más tarde, con el final de la Edad Media y el comienzo del Renacimiento, aparece el amor cortés. Un amor humano, de pareja, presente no solo en la filosofía sino también en la literatura. “A partir de la Edad Moderna, el individualismo va a ir aumentando cada vez más. Esa dimensión del amor individual va a ir también creciendo”, subraya Velasco.

Y de la Edad Media a la Edad Contemporánea con Marx y Engels. En su obra *La Sagrada Familia*, tal y como remarca Velasco, se repite una idea que ya estaba presente

con los estoicos, así como con Platón y Aristóteles: el amor como una pasión que nubla la razón. “Ellos (Marx y Engels) hablan de que ese amor no solo ofusca, sino que interesa que ofusque, porque ese amor es una forma burguesa de esclavitud. Una pieza más dentro de esa opresión de la burguesía sobre el proletariado”.

LA BELLEZA EN EL AMOR

En el s. XX el filósofo español, José Ortega y Gasset, también se planteó qué es el amor en sus *Estudios de Amor*. En concreto, en esta obra une los conceptos de amor y belleza. “Esa belleza que atrae y enamora es algo que ya estaba en Platón. Platón dice que lo que más amamos es la belleza, la hermosura. Eso es lo que nos atrae y hace que nos sintamos atraídos. Por eso, el filósofo es amante de lo bello. Y no hay nada más bello que el conocer o entender un poquito la realidad”, sentencia Velasco.

El amor es belleza, es conexión, es fuerza, es dios, es una sinrazón. El amor es muchas cosas desde el punto de filosófico. Y para ti, ¿qué es el amor?





Estás trabajando o estudiando pero te desconcentras cada dos por tres pensando en él, en qué va a pasar cuando os reencontréis y sientes algo así como unas mariposas revoloteando en la boca del estómago.

LAURA LATORRE MOLINS. Escritora y periodista.

No ves el momento de llegar a casa y volver a verlo, a tenerlo entre tus manos y poder dedicarle, al fin, un buen rato. Porque no hay nada comparable a pasar una tarde leyendo ese libro que te ha atrapado. Si eres una persona muy lectora, sabrás perfectamente de lo que estoy hablando.

CUANDO ZARPA EL AMOR

Como toda historia de amor, los idilios con la lectura tienen un comienzo. Natalia López Cortés, Doctora en Lingüística Hispánica por la Universidad de Zaragoza y Profesora Ayudante Doctora del Departamento de Lingüística y Literaturas Hispánicas, cuenta que

llegó a ella gracias a sus padres: “Me encanta que me recomienden libros y es un placer leer lo que a ellos les gusta: creo que nuestras lecturas dicen mucho de nosotros, así que leyendo también los puedo conocer de otra manera”.

También gracias a su padre llegó a la lectura David Francisco, poeta

y editor de Pregunta Ediciones: “Aprovechaba, y sigue aprovechando, cualquier rato libre para leer. Y como los niños suelen actuar por imitación, muy pronto cogí yo también el hábito de la lectura”, explica. Quienes acostumbréis a comprar en Cálamo conoceréis a la librera Itziar Abril, siempre dispuesta a recomendar un libro con pasión. Ella nos relata: “Mi madre es una bibliófila en todas sus acepciones, así que la mayoría de mis recuerdos de infancia están relacionados de una forma u otra con los libros”.

Pero no siempre se trata de una afición transmitida en la familia. Reyes Guillén, poeta y editora de Pregunta Ediciones, cuenta que su amor por los libros llegó gracias a su profesor de Literatura del instituto, Joaquín Sánchez Vallés, quien además es poeta: “Su sensibilidad, su amor por los libros y por la palabra se traslucía y transmitía cuando enseñaba en clase, especialmente poesía”.

Augusto Bajo ahora está jubilado pero durante décadas fue profesor de Lengua y Literatura y transmitió a los alumnos del IES Pedro de Luna la pasión por la lectura. La culpable de que él cayera en un ya longevo romance con la literatura fue Agatha Christie, quien lo atrapó con sus trepidantes novelas. Más tarde, ya en la facultad, se hizo lector habitual gracias a Gabriel García Márquez y a otros escritores sudamericanos que triunfaban en ese momento en el mundo de las letras. La manera en la que llegamos a los primeros libros que nos fascinan es algo de lo que nunca nos olvidamos. Y cuando te enamoras de la lectura

sabes que, aunque pueda haber altibajos, va a ser un amor para toda la vida.

CUANDO LAS LETRAS GUÍAN TU CAMINO

Si nos preguntan, quizá no sepamos decir a ciencia cierta qué nos ha llevado a estudiar lo que estudiamos. ¿Habrá influido el amor por la lectura en esa decisión? Itziar Abril contesta un sí rotundo: “Elegí estudiar filosofía para entender mejor el mundo que me rodeaba e intervenir en él de algún modo. Recientemente, leyendo *‘La traducción del mundo’* de Juan Gabriel Vásquez, entendí que esas necesidades no eran si no emparme de relatos para ser capaz, a la vez, de generar los míos propios. Pocas cosas intervienen más sobre la realidad que los relatos”.

A Augusto Bajo le influyó mucho su devoción por los libros: “quise ser profesor de lengua y literatura desde el primer momento

“Aprovechaba, y sigue aprovechando, cualquier rato libre para leer. Y como los niños suelen actuar por imitación, muy pronto cogí yo también el hábito de la lectura”

y nunca me arrepenti”, asegura. Además añade que gracias a su labor docente ha podido descubrir a cientos de autores y autoras. “Combino la docencia con la creación literaria y ninguna de estas dos profesiones se entiende sin el amor por las historias”, expone por su parte el escritor y profesor Sergio Royo.

Aunque en un principio quiso cursar medicina, la escritora y periodista Patricia de Blas terminó estudiando Periodismo y Comunicación Audiovisual: “El amor por la lectura es el amor por las bue-



“Yo, si tuviera hambre y estuviera desvalido en la calle no pediría un pan; sino que pediría medio pan y un libro”

Federico García Lorca.

nas historias y, cuando alguien ha leído muchas, es lógico que quiera aprender a contarlas”, expone.

Pero trabajar en algo íntimamente unido a lo que amas no es siempre un camino de rosas. Reyes Guillén asegura que trabajar en una editorial es “apasionante pero también muy exigente porque hay que compaginar las cuestiones literarias, que son más amables y disfrutables, con la parte económica, siempre tan frágil, incierta e inestable. Aun así, es tan enriquecedor a tantos niveles y nos permite conocer a gente tan interesante, que todos los sinsabores compensan”.

EL PAPEL DE LA LECTURA EN NUESTRA VIDA

Para los/las lectores/as, los libros no son un pasatiempo sino casi una necesidad. El poeta y dramaturgo Federico García Lorca lo definió bien cuando dijo: “Yo, si tuviera hambre y estuviera desvalido en la calle no pediría un pan; sino que pediría medio pan y un libro”. Preguntamos a nuestros entrevistados/as qué significa para ellos la lectura y qué les aporta. La curiosidad, entendida como el deseo de saber, impulsa a muchas personas a querer leer. Así le sucede a Augusto Bajo, que asegura que “si no fuera curioso, no

leería. Es esa ‘*curiositas*’ la que me lleva a leer”. Para Natalia López, la lectura supone entretenimiento y compañía. “Además, los libros también me han ayudado a tender puentes hacia los demás, no solo porque nos permiten descubrir otras voces y otras formas de pensar y ver el mundo, sino también porque son una base estupenda desde la que crear relaciones con los demás”, añade.

Opina Itziar Abril que la lectura es “la posibilidad de entrar en nuevos mundos”. “Pienso que la relación entre lenguaje y existencia es muy potente: si la escritura tiene la capacidad de nombrar, de hacer presente (o existente) lo

pensado y dar voz a lo silenciado, la lectura es la llave de acceso a todos esos existentes, potenciales o reales”, añade.

“Hay novelas y ensayos que han influido casi tanto como mis propias experiencias en las ideas que tengo sobre el amor, la familia, la política o la religión, por ejemplo. Para mí, un libro es bueno cuando me plantea preguntas y reflexiones nuevas, cuando cambia de algún modo mi visión del mundo”, expone Patricia de Blas. Sergio Royo ve la lectura como una “revelación”: “Descubro reflexiones, citas, pensamientos que existían en mí y que ni siquiera me había parado a analizar. Es, por lo tanto, un ejercicio espiritual y un bálsamo”.

UN AMOR ÚNICO

¿Qué tiene el amor por la lectura que no tienen otros tipos de amores? Patricia de Blas lo tiene claro: “Que no importa si lo abandonas durante un tiempo. Siem-





pre podrás regresar a él". Algo parecido considera Sergio Royo, quien asegura que "el amor por la lectura es fiel: puede apagarse y regresar, perderse momentáneamente y encontrar siempre el camino de vuelta".

"Además de proporcionar diversión, la literatura te ayuda a afinar la sensibilidad, a crecer en el terreno de las ideas, del intelecto, en tu formación como persona. Sin duda, te ayuda a que crezca tu mundo interior. Es la realidad hecha arte y también es un refugio", sostiene Augusto Bajo. Añade también que la literatura "te ayuda a entender mejor los sentimientos y a vivirlos de manera más profunda".

Para Itziar Abril, este no es muy diferente de otros tipos de amor: "Pienso que es desinteresado, loco y vertiginoso a veces, sosegado y tranquilo otras. Es capaz de llevarte muy lejos, de acogerte en tu vulnerabilidad, de llenarte de

"Descubro reflexiones, citas, pensamientos que existían en mí y que ni siquiera me había parado a analizar. Es, por lo tanto, un ejercicio espiritual y un bálsamo".

ilusión... También de desilusionarte, por supuesto". Natalia López también encuentra paralelismos con el amor romántico (aunque apunta que siempre y cuando sea sano): "Te hace crecer y examinarte a ti misma, a veces te dice lo que no quieres oír, pero no te juzga, siempre te hace sentir bienvenida, está ahí y te acompaña... Es un amor que te suma".

Reflexiona David Francisco sobre que "tal vez haya una extraña fidelidad en el hecho de que los libros no cambien mientras vamos cambiando nosotros. Saber que podemos volver a esa historia o a ese poema que nos conmovió, tener la seguridad de que sigue ahí para acogernos". Y Reyes Guillén

agrega que "la lectura siempre tiene algo nuevo que ofrecerte, es una aventura constante".

Quizá te hayas identificado con algunas de estas experiencias, tan íntimas y tan universales a la vez, o quizá te haya picado la curiosidad por acercarte a la lectura. Por mi parte, voy a poner el punto final a este reportaje, porque me está esperando un libro que me tiene atrapada y es que, sencillamente, "no hay disfrute como la lectura". Ya lo dijo Jane Austen ◦



Las pelis y series Románticas ya no son lo que eran *(y menos mal)*



Las películas y series románticas son (casi) todas iguales: una pareja se encuentra, se enamora, hay algún problema para darle un poco de vidilla y termina con un final feliz para que te quedes con una sonrisa cuando te levantas de la butaca.

JORGE GARCÍA

*A*l menos esa es la imagen que muchas personas tienen de ellas. Sin embargo, si te fijas un poco mejor, en los últimos años sí que han ido cambiando poco a poco: nuevos personajes, nuevas temáticas... que han ido de la mano de la evolución de la propia sociedad.

Cuando encendías la televisión allá por los 90, ya sabías más o menos lo que te ibas a encontrar: una serie familiar, que pudiera ver la abuela con los nietos sin problemas. Para eso, lo que veías al otro lado de la pantalla era normalmente una familia más o menos bien avenida, de clase media... Un ejemplo era *Médico de familia*, donde el personaje principal era un viudo que vivía en un adosado con sus tres hijos, el abuelo y que tenía una asistente, la Juani.

Tenía una trama romántica principal, la relación entre Nacho (el protagonista) y su cuñada Alicia pero, como te habrás supuesto a estas alturas, era lo más blanco (en todos los sentidos) que te puedas imaginar. Ojo, no es una crítica a la serie, es que la mayoría de la época eran así.

En la gran pantalla, la cosa iba más o menos también por ahí. Si revisas la filmografía de Meg Ryan (la reina de la comedia romántica de la época, con permiso de Julia Roberts), encontrarás poco que no puedas emitir en horario infantil. Tampoco descubrirás demasiada diversidad sexual ni de cuerpos. Bueno, de lo último a lo mejor un poco más si te fijas en los hombres, pero las mujeres suelen ser de lo más normativas. Los 2000 se pusieron algo más gamberros, con pelis como

American Pie donde el sexo empezaba a salir en pantalla, pero en cuanto a diversidad, nos quedamos como estábamos en la mayoría de los casos.

Y entonces, llegó internet. Por primera vez tenías mil cosas que elegir a través de tu ordenador. Se acabó tener que contentar a toda la familia: cada cual puede ver lo que le apetece. Además, la sociedad estaba cambiando: ser LGTBI había dejado de ser un tabú (al menos para mucha gente) y el *me too* llevó a un empoderamiento de las mujeres.

Las formas de amar y de relacionarse en pareja han cambiado y la pantalla lo refleja. Lo observamos con el boom de la película *Barbie* donde las mujeres gobiernan en el mundo y los hombres están a su merced. Un mundo al revés que la propia película muestra que no se corresponde con la realidad. Aunque este tropo está bastante visto, la cinta sí que es novedosa en el tratamiento de la relación entre Ken y Barbie o la sororidad entre las Barbies. **Sexo en Nueva York** fue la pionera en darle el protagonismo a un grupo de mujeres y otras siguieron su senda, como *Girls*.

El sexo también ha dejado de ser un tabú. **Élite**, por mucho que se suponga que es una serie de misterio sobre los asesinatos de varios alumnos, lo importante son las relaciones entre el alumnado de un centro educativo privado, en las que el sexo tiene un papel central. A pesar de las críticas que ha recibido (entre ellos, ser un cliché con patas), tiene puntos positivos, como el reflejar temas como la homofobia en el deporte profesional, la transición de género de uno de sus personajes o el racismo. Aunque si hablamos de cómo se han abierto las miras en las series actuales sobre el sexo (y también el amor), no podemos dejar de hacerlo de *Sex Education*. Nos gusta tanto que te la presentamos en el primer número de la revista, pero no podíamos dejarla fuera, ya que ha supuesto una auténtica revolución en como tratar este tema en el ámbito juvenil, esta vez fuera de los estereotipos de la serie anterior, además de reflejar la diversidad de cuerpos, culturas...

Las formas de amar y de relacionarse en pareja han cambiado y la pantalla lo refleja.

Si hace unos años un personaje homosexual rara vez pasaba de ser un personaje secundario sin mucho desarrollo (con la honrosa excepción de **Will & Grace**), en la actualidad no tenemos que buscar demasiado. Está *Heartstopper*, serie en la que uno de los protagonistas le cuesta reconocer su bisexualidad por miedo a una sociedad que no termina de ver bien su identidad sexual y que ha sido un gran éxito. Del mismo estilo es la serie italiana **Di4rios**, una serie de adolescentes que transcurre en un instituto, donde cada uno experimenta su sexualidad de una forma diferente: bisexualidad, homosexualidad, etc. También podemos hablar de la película *Love, Simon*, que trata una historia de amor homosexual en un instituto. El impacto que está teniendo en las audiencias historias LGTBI es muy positivo, ya que por primera vez se ven representados con personajes importantes y positivos.



Álex García

Por amor al ARTE

ELISA NAVARRO

Ser artista no es tarea fácil y menos todavía vivir de serlo. Y es que cuesta demasiado acabar con la idea preconcebida de que hay que trabajar por amor al arte. Fátima, el gato500euros y Natalia son jóvenes zaragozanos que, aunque de muy diversas disciplinas, luchan por ser artistas sin morir en el intento.

El mundo de las formas de Fátima Tomás

@fatimatomasescultura



Foto: Adrián G.F., alumno de la Escuela de Fotografía

Fátima mueve el cincel sobre la escayola como quien mueve un lapicero sobre el papel; con la facilidad de quien lo ha visto hacer antes, incluso, de saber andar. Su arte es figurativo. Siempre centrado en unos cuerpos llenos de emociones que sus manos descifran a golpe de martillo. En el corral de su casa del pueblo, en Plenas, ha creado su retiro artístico, el lugar donde esculpir tranquila, lejos del mundanal ruido.



"Subsueño". Escultura de Fátima Tomás.



Obra: "Ajedrez de lo Cielo". LoMon Contemporáneo 2022. Foto: Ana Escario (El_Estudio).

En su obra, el vacío y la materia tienen la misma importancia. Estructuras humanas que la intemperie deteriora con el sello irreplicable de una naturaleza salvaje.

Su sueño es ser algún día escultora, o mejor dicho, poder dedicarse en exclusiva a ello. "Me parece casi hasta ideal, pero me encantaría trabajar de lo que me gusta con un suelo mensual que me dé estabilidad". Mientras tanto, imparte talleres artísticos y clases extraes-

colares en Zaragoza. Actividades más vinculadas a la docencia que al arte. "En ellas, enseñé a hacer, no hago".

Los/as jóvenes artistas se enfrentan a muchos retos. Entre ellos, el poner valor a su obra. "Siento que la gente no comprende los precios porque piensa que lo hago por placer. Pero, incluso cuando he intentado no pillarme los dedos, me los he pillado. Me encantaría que hubiera un convenio de artis-

tas con el que te sintieras cómoda cobrando por tu trabajo".

Sus obras han ganado concursos y se han expuesto y vendido. Pero, sin perder de vista un viejo consejo de sus profesores, "moverse y dejarse ver", sigue trabajando en nuevas creaciones. Un proceso, el de esculpir, que le aporta los beneficios de una palabra muy corta, pero con un efecto gigante: paz.

Creo luego existo.

Natalia Escudero

@nataliaescuderolopez



Foto: Ana Escario (El_Estudio)

Igual que para un deportista entrenar, para Natalia, el arte es como respirar. “Cuando dejas de hacerlo, estás apática, triste, no te gustan, no te quieres... dejas de ser tú”. Crear es para ella la expresión natural de su existencia, el universo al que escapar cuando necesita expresarse. Pero su arte no solo se gesta en el estudio, sino que es el resultado de compartir con otros, de viajar.

Tras ganar una residencia artística en Japón, viajó a la isla para estudiar la técnica de reparar objetos. “Allí, viven un movimiento sísmico todos los días por lo que el tiempo se contabiliza de forma diferente, también el suelo que pisas tiene otro valor”.

En sus trabajos, el espacio, el tiempo y el objeto ocupan siempre un elemento central. Su obra es

sutil, etérea. Hay quien la enmarca dentro del arte conceptual por su marcada línea de investigación, pero tiene además un carácter contemplativo que emerge al espectador en un mundo de sensaciones tras observarla.

Lo consiguió con un ajedrez celeste que cautivó en Hecho (Huesca), donde viajó para trabajar en el marco de la residencia internacional LoMon 2022. Allí, recreó un juego medieval con el que se aprendía a interpretar el cosmos. Conceptos abstractos con los que consigue vestir espacios y crear ambientes.

Este año, su obra ha estado expuesta en Zaragoza, Manchester, Córdoba y Barbastro. Pero reconoce que son los posos de una inercia muy positiva del pasado y que tiene que volver a crear.

Natalia no solo es artista, desde 2019, compagina el arte con la docencia en la universidad y en secundaria. “Siempre es un intento de tener cierta estabilidad. Realmente ser artista es luchar por serlo. Nuestro trabajo consiste en buscar continuamente trabajo justificando que eres bueno”.

Muchas de sus oportunidades le han llegado a través de concursos y residencias artísticas, pero reconoce que uno no puede ser artista concursante toda la vida y que, personalmente, se ha cansado de eso. “Ser artista concursante pervierte un poco tu trabajo porque estás constantemente reinventando un proyecto que, muchas veces, ni siquiera puedes llegar a desarrollar. Dedicas más tiempo en proyectar que en realizar”.

Consciente de que, a partir de los 35, los apoyos por ser joven se terminarán, sabe que su siguiente paso es un salto de gigante: ponerse en contacto con comisarios para ser más profesional y menos concursante. Si los políticos pudieran escucharle les pediría un proyecto cultural de ciudad donde se tuviera más en cuenta la opinión del artista y sus necesidades.

El universo gamberro de **elgato500euros**

@elgato500euros



Pie de foto: Bufandas "Ultras del amor".

No se equivoca al decir que es un artista multidisciplinar porque sus manos han tocado un poquito de todo. Aunque, haga lo que haga, toda su obra tiene una impronta tan infantil como macarra y tan naif como gamberra. Si le das a elegir entre museos o underground se queda con lo segundo. “Te permite hacer lo que te da la gana, crecer con la tendencia y con la gente de tu generación”. Y, precisamente, a ellos se dirige.

Con el grafiti comenzó su andadura y, bajo los sprays, nació su joya más preciada: el diseño de un gato color rosa que ha sido, desde entonces, su seña de identidad. “Mi nombre no tendría sentido sin ese gato. Es como para Walt Disney su Mickey Mouse”.

También del gato surgió su nombre artístico que, aunque comen-

zó siendo un pseudónimo para Instagram, vino para quedarse. “Ni siquiera me gusta aunque reconozco que, de tan absurdo, se queda al instante”.

Es de los que piensa que el artista trabaja mejor cuando existe una red en la que apoyarse. Quizá por eso, fundó el Gremio de Artistas de Zaragoza (GAZ) con el objetivo de formar piña y organizar eventos gratuitos.

El formato no es un obstáculo para este zaragozano. Su arte está presente en cuadros, esculturas o hasta en bufandas. Un trabajo que registró bajo su marca “Ultras del amor”. Pero su curiosidad, sin límites, lo ha llevado incluso a pinchar en discotecas. “Hay dos tipos de djs: los que nadie espera nada de ellos y los que buscan un sonido concreto y la gente va solo para escucharlos”. Su ilusión es

seguir formando parte de este segundo grupo y explorar un mundo sonoro que le abre otras tantas ventanas creativas.

Actividades artísticas diversas con las que, sin embargo, no consigue todavía mantenerse. Mientras encuentra la fórmula, trabaja como mediador y educador artístico en un centro de Zaragoza. “El dinero que gano allí lo invierto en nuevos proyectos. Creo que el 95% de las veces pierdes más dinero del que ganas”. Por eso, no se cansa de reivindicar el arte como un trabajo que requiere de sacrificio y constancia ^o

¿Qué inspira a los/as jóvenes poetas de Zaragoza?

En una revista dedicada al amor, la poesía no podía faltar (y si habéis leído los números anteriores, ya sabéis que aquí somos muy fans de este género).

JORGE GARCÍA

La poesía le ayudó a Valle durante su adolescencia. “Siente las cosas muy intensamente, ya que las hormonas están muy revolucionadas. Yo encontré en la poesía un canal ideal para ello”. Fue en esta época donde descubrió a algunos de sus referentes, aunque, reconoce, “no todos los autores durante el instituto me llegaron”. Sí que lo consiguió Neruda: “estudiándolo se me abrió un mundo enorme por la forma en la que tiene de concebir la literatura, la tengo yo también. Una poesía intimista, confe-

sional, muy centrada en el detalle. Este momento me sirvió mucho de reflexión”. Para Danielo, los que supusieron un antes y un después fueron Antonio Machado y Federico García Lorca, tanto que se puede encontrar su influencia en la obra del joven: “lo que hay de ellos es su forma de escribir, sobre todo la que voy teniendo ahora”. Tras su libro debut, Poemasías, ya está dándole vueltas al siguiente, en el que estas grandes figuras de la poesía española estarán todavía más presentes. “En este segundo libro que quiero

“Siempre es importante apoyar al pequeño comercio”

escribir, me identifico más con ellos por la forma y la métrica de los poemas va a ser clave como la descripción de las escenas”, asegura.

Si algo caracteriza a la poesía actual es la mezcla de artes. Ya no hay departamentos estancos y unas se influyen en otras. Danielo es un ejemplo: no solo es poeta, sino también ilustrador. Si pasaste por la parada de tranvía de Gran Vía durante el mes de noviembre, conoces su obra. Esta vez la inspiración no vino de Machado ni Lorca, sino de otro de los grandes nombres de la Generación de 27: Miguel Hernández y sus Nanas de la cebolla. No fue el único, ya que le acompañaron otros/as jóvenes artistas locales: Malena Goya, Ineso (a la que, por cierto, también puedes encontrar ilustrando algunos de los artículos de esta revista), Sofía Ozcoz, Daniel Vera y Pablo Agudo.

La música es otra disciplina artística muy relacionada con la poesía para estos jóvenes. “Yo creo que muchísimas canciones son poesía cantada”, asegura Valle. “Por ejemplo, Taylor Swift o Leonard Cohen me parecen unos grandes compositores. Yo me empapó de música a diario porque me ayuda mucho”. Danielo se queda más cerca en sus referentes musicales: “El principal grupo que me ha inspirado no lo va a conocer mucha gente, se llama Brotes Verdes y es donde toca mi amigo José. Más conocidos, me han influido artistas como Kase O porque es una música más recitada y hablada”.

¿Te has quedado con ganas de leer su obra? Valle tiene publicado un libro, *El comienzo*, de la editorial Maresía. Una pequeña revolución en el mundo de la poesía en España, que llegó a la lista de los poemarios más vendidos y ahí se mantuvo durante mes y medio. Lo puedes encontrar en grandes superficies, pero también en pequeñas librerías. “Siempre es importante apoyar al pequeño comercio”, asevera. Danielo opta por la autogestión: si quieres conseguir su *Poemasías* (“un juego de palabras entre poemas y poesía”, indica), puedes pedirse-

lo directamente a través de su Instagram @danielo_tena.

POESÍA CON RASMIA

Tanto Valle como Danielo participaron en el Festival Rasmia, que celebró entre el 23 de octubre y el 12 de noviembre su quinta edición. Organizado por Zaragoza Joven y la Asociación Cultural Noches de Poemía, tiene como objetivo que los jóvenes poetas de Zaragoza plasmen sus trabajos y que lleguen al máximo público posible. Si te lo perdiste, todavía puedes disfrutar de algunos de sus frutos, como el poemario *Nuevas voces de la poesía zaragozana 2023* o los vídeos de los Poetas Referentes ◦



¿Quieres descubrirlos?
Sigue el QR



Cuando la AMISTAD es la protagonista

Así que allá van algunas recomendaciones de libros, series y películas donde disfrutar de esta forma de amor tan potente y especial.

Amor. Son solo cuatro letras pero al verlas unidas tendemos a asociarlas siempre al amor romántico, al de pareja ¡como si no hubiera otros tipos! Uno de los más importantes, y que nos acompaña a través de nuestras vidas de diferentes maneras es la amistad y, como todo lo que nos resulta cercano, también nos gusta disfrutarla en la ficción.

LAURA LATORRE MOLINS. Escritora y periodista.



Se tiene que morir mucha gente

VICTORIA MARTÍN

Quizá escuchas cada semana a Victoria Martín

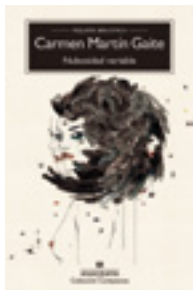
en alguno de los famosos pódcasts y programas en los que trabaja y si disfrutas con su humor ácido y su visión descarnada de la realidad, su primera novela te va a encantar. En ella, cuatro amigas luchan por sobrevivir en una vida que dista de parecerse a la que ellas deseaban y tratan de sobrevivir al fracaso, la maternidad o el amor.



Saga Dos amigas

ELENA FERRANTE

Esta tetralogía italiana nos lleva a mediados del siglo pasado, a Nápoles, donde nace la amistad entre Lenù y Lila, dos niñas a quienes acompañamos a través de varias décadas en las que su relación va cambiando y adaptándose al ritmo de sus vidas, que transcurren en ambientes y condiciones difíciles. La amistad no siempre es un lugar cálido y brillante en el que cobijarse sino que a veces se torna en una relación complicada, desigual o contaminada por envidias y secretos sin confesar, y eso también lo descubrimos leyendo estas novelas de Ferrante.



Nubosidad variable

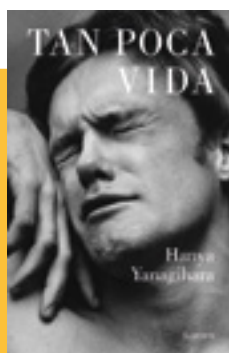
CARMEN MARTÍN GAITÉ

En esta maravillosa novela asistimos al reencuentro entre Sofía y Mariana, dos mujeres que de adolescentes fueron amigas inseparables pero que, por diferentes motivos, terminaron distanciándose. Poco a poco, y a través de la escritura, ambas irán reconstruyendo su relación tres décadas más tarde.

Un extra: la amistad en la pantalla

Para muchos es una serie de culto y, para los más jóvenes, quizá resulte ya "vieja" pero (también en homenaje al recién fallecido actor Matthew Perry), no se puede hablar de amistad en la ficción sin mencionar *Friends*. Algunos aspectos de esta serie pueden no haber envejecido bien pero el cóctel de profunda amistad, admiración, apoyo, humor y confianza que mantiene unido a este grupo de seis amigos neoyorkinos temporada tras temporada se mantiene intacto y los espectadores siguen deseando vivir en un apartamento (con puerta morada, a poder ser) junto a sus amigos, dispuestos siempre a ayudar, a hablar y a bajar a tomar un café ("¿A dónde?").

Terminamos con la película *Una joven prometedora* (dirigida por



Tan poca vida

HANYA YANAGIHARA

Si no te asustan las novelas largas (de esas que se suelen llamar "tochos") esta lectura es para ti. En esta multipremiada

novela nos acercamos a la vida de cuatro hombres a través de más de tres décadas y somos testigos de cómo sobreviven al fracaso y al éxito y cómo lidian con la intimidad, los sentimientos y la amistad que los une como lazos fuertes. Prepara los pañuelos de papel porque, aunque es una novela preciosa, también tiene una gran dosis de drama.



Mi amigo capricornio

OTSUICHI Y MASARU MIYOKAWA

Recomendación especial para los amantes de cómics y mangas. Esta conmovedora historia nos habla de bullying, de cómo la

indiferencia de muchos permite a unos pocos abusar de los más débiles. Pero también nos habla de amistad, de lo que uno es capaz (y a dónde está dispuesto a llegar) por ayudar y acompañar a un amigo que lo necesita.

Emerald Fennell y protagonizada por Carey Mulligan) que arrasó en cines hace un par de años con su mensaje crítico y contundente acerca de la cultura de la violación. Pero, además del potente cariz feminista de la película, otra de sus grandes fortalezas es el amor incondicional de la protagonista por su amiga Nina. Poco más puedo decir sin hacer spoiler, así que corre a darle al play ◦



Hazte la pregunta

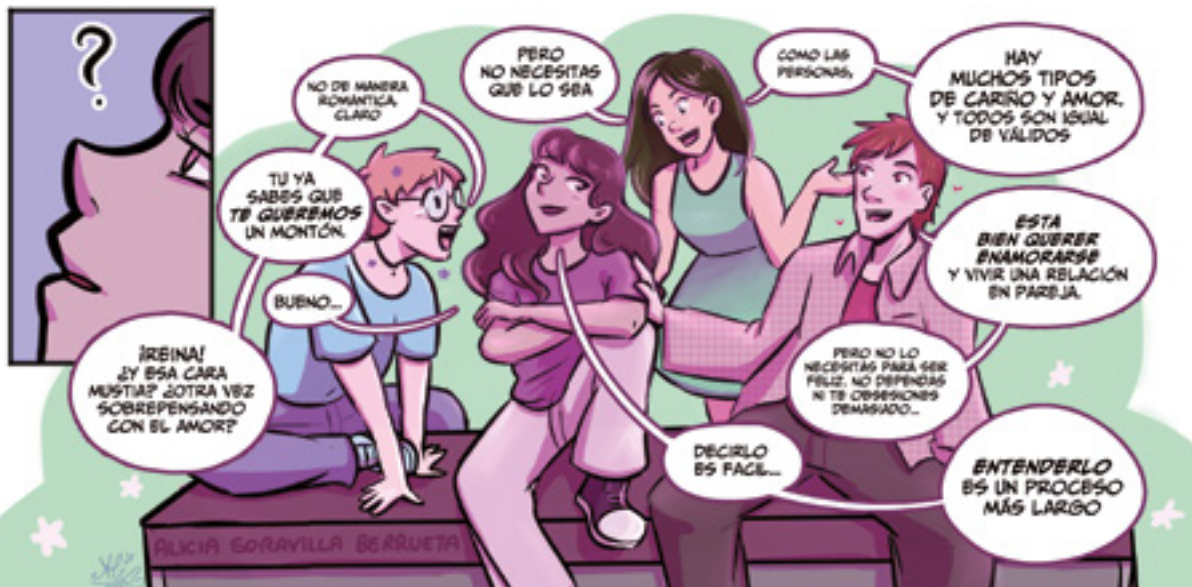
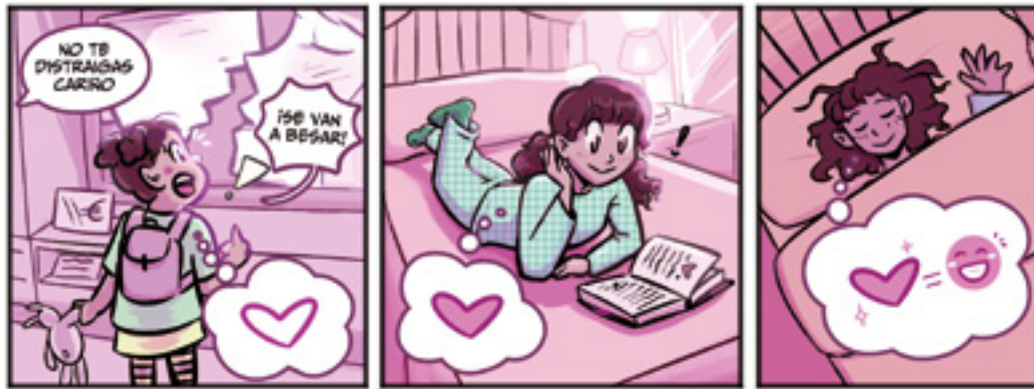
Y A TI QUÉ TE
mueve

¿Has pensado en ser voluntario/a de Zaragoza?



976 723 765
atencionvoluntariado@zaragoza.es

El cómic



¿Tu trabajo te hace feliz?



Pasamos más horas del día trabajando que en nuestra casa, más tiempo con nuestros compañeros de curro que con nuestros amigos/as. Así que sí, merece la pena preguntarse si nuestro trabajo nos hace, de alguna forma, felices. Si la respuesta es negativa o te genera dudas, quizá es hora de plantearte hacer un cambio en tu vida. Para averiguarlo, coge boli porque te vamos a hacer pensar.

ELISA NAVARRO



Cuestionario para calentar motores

1

¿Tu trabajo te hace feliz?

(Siendo 1 el más bajo y 9 el más alto)



2

¿Te sientes realizado y/o valorado?

(Siendo 1 el más bajo y 9 el más alto)



3

¿Se han cumplido tus expectativas iniciales?

(Siendo 1 el más bajo y 9 el más alto)



4

¿Te garantiza la independencia y/o ahorrar?

(1 si estás lejos y 9 si estás cerca)



5

¿Cómo describirías el ambiente laboral?

(Siendo 1 el más bajo y 9 el más alto)



6

¿Tienes equilibrio entre tu vida personal y profesional?

(Siendo 1 un equilibrio nulo y 9 un equilibrio óptimo)



Si el resultado de este test suman menos de **27 puntos**, significa que tu grado de satisfacción está por los suelos y que, realmente, deberías plantearte cambiar de trabajo. Si, por el contrario, tu puntuación se acerca más a **54**, estás de enhorabuena. **¡Tu trabajo se ajusta a tus necesidades!**

Aunque lo hemos planteado en forma de juego, es un tema serio. Cada vez hay más personas que padecen el denominado síndrome de Burn-out o del trabajador quemado. Si crees que podría ser tu caso, debes tener en cuenta que nada llega por casualidad y que existen muchos factores que influyen. Pero, no te estreses, todo tiene solución y ser consciente de lo que te pasa es el primer paso para cambiarlo.

Desde el Colegio Profesional de Psicólogos de Zaragoza, la psicóloga y escritora Gabriela Lardiés define este síndrome como “un desgaste mental y físico que te va erosionando y acaba generándote ansiedad, depresión, irascibilidad e incluso desesperanza”. Y asegura que existen variables sociales y personales que ayudan a explicar por qué los jóvenes —y no tan jóvenes— se cansan tan rápido de su trabajo. Analizamos, con su ayuda, cada una de los factores que intervienen:

VARIABLES SOCIALES:

Inaccessibilidad a la vivienda.

Actualmente, alquilar un piso puede ser más complejo que subir el Everest. También el tema de la hipoteca se complica si eres joven y tu trabajo no te permite llegar a fin de mes. Así que, a diferencia de lo que nos contaban nuestros padres, ahora el trabajar puede no ser sinónimo de independizarse. Si esto te está ocurriendo, ¡es normal que te agobies! Posiblemente tengas la sensación de que nunca evolucionas.



Lorien Mainar.

Cada vez hay más personas que padecen el denominado Síndrome de Burnout o del trabajador/a quemado/a.

en la motivación del trabajador. organización de la propia empresa va a influir pues -y mucho- en la motivación del trabajador/a.

VARIABLES PERSONALES:

Trabajos inestables y precarios. La inestabilidad y precariedad en el trabajo no tienen por qué ser solo económicas. La dificultad para organizar tu tiempo de ocio por culpa de unos horarios cambiantes o que te comunican sin mucha antelación, también puede ser síntoma de precariedad laboral. Si, por ejemplo, no se conocen los horarios de la semana siguiente, resulta muy difícil apuntarse a actividades que te puedan motivar. Por eso, la falta de organización de la propia empresa va a influir pues -y mucho-

El mal entendido perfeccionismo. La sociedad misma ha reforzado el perfeccionismo como una cualidad positiva. Parece que si dices que eres perfeccionista haces mejor las cosas, pero ¡ojo! también puede no ser cierto. “El perfeccionismo es más bien el miedo a equivocarse. Así que, lejos de ser una cualidad positiva, pasa a ser otra muy negativa que nos genera una inseguridad permanente”.

La autoexigencia. Estar motivado en el trabajo no tiene que significar presionarte por encima de tus posibilidades o no establecer límites saludables. Es bueno recordar que, motivación

y presión no son, en absoluto, sinónimas. “Las personas que tienen necesidad de control y que están constantemente intentando anticiparlo todo viven peor. Además, la autoexigencia provoca competitividad y, al final, siempre tenemos la sensación de que nunca es suficiente”. Por último, la autoexigencia nos lleva también a tolerar peor la frustración.

Cómo me hablo. El autodiálogo es esencial. Nos pasamos todo el día hablando con nosotros mismos y la forma en que lo hacemos influye también en cómo nos sentimos. “El autocuidado es fundamental y cuidarse bien también implica tratarse con respeto. Si me estoy criticando constantemente y pienso que soy peor que otras personas, me paso todo el día sufriendo”.

El no separar el ocio del trabajo. Seguro que a ti también te ha pasado eso de comer mientras redactabas un mail o lo de contestar mensajes del curro fuera de tu horario laboral. El hecho de no diferenciar tu tiempo de ocio y de trabajo acaba pasando factura sin repercutir en tus cuentas a final de mes.

No permitirse descansar. A veces, nos sentimos culpables por

Libro recomendado por la psicóloga



“Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz”

DE WALTER RISO

pensar que no estamos haciendo algo productivo. Vivimos en un mundo en el que nos “obligamos” a hacer cosas constantemente y, mientras tanto, nos olvidamos de descansar. Así que, en lugar de llenar la agenda con millones de actividades, a veces, el no hacer nada y escuchar a nuestro cuerpo sería más productivo. “Hacemos 1.000 cosas a la vez. ¿Cómo no nos vamos a agotar mentalmente?”. Una hiperactividad que se refleja incluso en nuestra vida social. “Parece que si durante el finde no tienes 40 planes eres un fracasado. Pero, ¿y si resulta que no me apetece salir?”.

La filosofía de lo malo conocido. El propio miedo a la pérdida puede hacer también que aguantemos situaciones que no son buenas. La filosofía de “lo malo conocido” puede jugarnos malas pasadas, ya que muchas veces el miedo a encontrar algo peor nos lleva a permanecer en un trabajo que no nos gusta. Pero es bueno recordar que el estar amargado

Muchas veces el miedo a encontrar algo peor nos lleva a permanecer en un trabajo que no nos gusta.

¿Te exiges demasiado? ¿Te comparas constantemente y tienes la sensación de no dar la talla? ¿Menosprecias tus logros personales? ¿Te importa mucho que te aprueben los demás? ¿Te angustia el futuro? ¿Te da miedo expresar tus emociones libremente? Si tu respuesta a algunas de las preguntas mencionadas es positiva, has sido víctima de un paradigma social de «perfección psicológica» que te impide ser feliz.

Walter Riso nos invita a rebelarnos contra el perfeccionismo irracional y a promover una autoaceptación incondicional y sin excusas.

en tu puesto laboral no solo te repercute a ti como trabajador, sino también a la empresa y a tus clientes.

Seguro que hay en variables en las que te has visto profundamente reflejado. Ser consciente de que existen es el primer paso para poder entender lo que ocurre en nuestro interior cuando nos asaltan ciertos sentimientos y pensamientos. En muchos casos, el abordar estas variables de forma consciente puede generar un impacto muy positivo y cambiar

nuestra actitud a la hora de percibir nuestro trabajo. Muchas veces el secreto se esconde en cómo nos cuidamos y nos hablamos ◦

EL AMOR:

qué cosa
tan rara



Pero qué bonita forma
de ver la vida.

EVA BORJA

Es una de las tres cosas casi sin descubrir de la vida humana: el cerebro, las profundidades de los océanos del planeta y la forma de entender el amor.

Lo más cerca que estamos de entenderlo es vivirlo, pero cuando te lo cuentan desde otra perspectiva, vuelves a hacerte preguntas. Lo que sí sabemos es que el amor es libre. Libre de prejuicios, libre de opiniones. Y por eso conocemos las diferentes formas de amar. ¿Cómo entiendes tú el amor?

Cuando pensamos en el amor, apelamos a un amor romántico, de pareja. Pero es una sola forma de amar de todas las que existen:



Amor Familiar

El amor entre miembros de la familia, como el amor de padres hacia sus hijos, entre hermanos/as, abuelos/as, tíos/as, primos/as, etc. Este amor puede variar en intensidad, pero a menudo está arraigado en el cuidado, el apoyo y la historia compartida.



Amor Propio

Es esencial. Consiste en tener un profundo respeto, aceptación y cuidado por uno/a mismo/a. Se trata de cuidar tu bienestar emocional, mental y físico.



Amor Platónico

Un amor que es más espiritual o intelectual que físico. A menudo se da entre amigos/as cercanos y se basa en la conexión emocional y mental, sin llegar a ser romántico.



Amor Romántico

Este es el tipo de amor que la mayoría de las películas y novelas románticas muestran. Incluye pasión, atracción física y una conexión emocional profunda entre dos o más personas, pues existen la monogamia y la poligamia. Muchas veces va de la mano con el amor incondicional, pero nunca apelando a la toxicidad.



Amor Fraternal

Es el amor entre hermanos/as o amigos/as cercanos/as. Se basa en el afecto, la lealtad, el apoyo mutuo y la conexión que se desarrolla con el tiempo. Un tipo de amor que muchos/as sentimos y no reconocemos.



Amor Altruista

Es el amor que se manifiesta a través de acciones desinteresadas hacia otras personas por un bien común.

El amor del que solemos hablar y que nos vuelca el corazón dentro de una montaña rusa es el romántico.

Un concepto del que nos nutrimos en la sociedad de a pie e incluso cultural e históricamente, y está, normalmente, ligado a la monogamia: una relación de dos, de mutuo acuerdo y que no acepta relaciones sexuales ni afectivas con otros/as.

Pero, al igual que la historia evoluciona y nosotros/as con ella, la monogamia no es la única manera de entender el amor.

La monogamia es, según Silberio Sáez, sexólogo, un constructo de amor romántico que hemos visto a través de la historia.

El amor es personal: una vía de relacionarse con otras personas de forma afectiva.

Y, como muchos autores escriben, las puertas hacia nuevas corrientes del amor están abiertas.

El poliamor es una de ellas:

La relación íntima que implica tener, simultáneamente, múltiples relaciones consensuadas y éticas con la plena y libre aceptación de todas las personas involucradas. En lugar de la monogamia tradicional, donde existe una relación exclusiva entre dos personas, el poliamor reconoce la posibilidad de establecer conexiones románticas, emocionales o sexuales con más de una persona de manera honesta y consensuada.

En el poliamor, el fundamento está en la comunicación abierta, la transparencia y el respeto. Establecer acuerdos claros entre todas las partes involucradas, con el objetivo de crear relaciones que funcionen para todos.

¿Te suena el término QUEER?

Para entender qué es la denominación queer, tenemos que hablar de identidades y orientaciones sexuales fuera del espectro heterosexual y cisgénero, ya que la comunidad LGTBQ+ se reapropió de este término, que ahora es una forma más de entender la realidad.

Dentro de la monogamia o poligamia, existen las diferentes orientaciones sexuales con las que podemos reconocernos. Eso sí, no pasa nada por no querer etiquetas.

Estas relaciones pueden tomar diversas formas. Algunas personas practican el poliamor en relaciones en grupo (donde todas las personas están involucradas con todas), mientras que otras pueden tener múltiples relaciones individuales que pueden o no estar conectadas entre sí. También existen variaciones como el poliamor jerárquico, donde se establecen distintos niveles de compromiso o prioridad en las relaciones.

El poliamor requiere un alto nivel de honestidad y gestión emocional, a la vez que un profundo respeto por las necesidades y límites de todas las personas involucradas. La práctica del poliamor varía ampliamente de una persona o grupo a otro. Por eso, es clave el consentimiento libre y consciente, la comunicación honesta, la seguridad y salud sexuales.

Lo más importante es entender tu realidad comparada con la de los demás. Por eso, si una persona no está de acuerdo en ostentar una relación poliamorosa, la clave será el entendimiento y la aceptación de que no todos somos iguales.

Dentro de la monogamia o poligamia, existen las diferentes orientaciones sexuales con las que podemos reconocernos. Eso sí, no pasa nada por no querer etiquetas.

La diferencia entre la orientación sexual y la identidad sexual, es cómo amamos o quiénes somos. Las personas que se sienten atraídas por personas de un género diferente son heterosexuales; es la orientación establecida y que ha llevado a formar una fuerte comunidad LGBTQ+ para reivindicar sus derechos y sentirse iguales a las personas que pueden tener una relación heterosexual sin problema.

Las personas que sienten atracción por personas del mismo género se denominan homosexuales: los términos sociales más extendidos son

gay y lesbiana. También, puedes sentir atracción por los dos géneros, por lo que cabrían dentro del espectro bisexual.

¿Y si nunca encuentro una pareja con la que sentirme cómodo/a en todos los ámbitos? A menudo, relacionamos amor y sexo, pero no siempre van de la mano.

¿Has oído hablar de la asexualidad?

La asexualidad es una orientación sexual donde las personas experimentan una falta de atracción sexual hacia otras personas. Esto no significa que las personas asexuales no sean capaces de amar o de formar lazos emocionales, sino que no sienten una atracción sexual o un deseo de intimidad física con otros individuos.

Tu orientación sexual e identidad de género pueden ser las mismas siempre, o cambiar de acuerdo a cómo te sientas a lo largo de tu vida. No tienes que elegir una sola etiqueta.

Las personas asexuales pueden experimentar una gama muy amplia de emociones y relaciones. Algunas personas asexuales pueden sentir atracción romántica, emocional o estética hacia otros, pero la atracción sexual no está presente en sus experiencias.

La asexualidad es una identidad sexual válida y se encuentra en un aprendizaje y descubrimiento continuado, lo que significa que puede manifestarse

Asexualidad

Algunas personas pueden ser asexuales en sentido estricto, mientras que otras pueden experimentar atracción sexual de forma ocasional o bajo ciertas circunstancias.

de diferentes maneras en diferentes personas. Es importante reconocer y respetar la identidad asexual de las personas, así como comprender que la falta de atracción sexual no implica que carezcan de una vida emocional plena o que no puedan formar relaciones íntimas y significativas en otros aspectos. Lo importante es analizar y reconocer tu situación. No pasa nada si necesitas ayuda de un profesional, ellos/as están ahí para apoyarnos y garantizarnos un camino seguro y pleno hacia nuestra propia identidad.

No debemos equivocarnos con la abstinencia

sexual: La asexualidad es una orientación sexual, no una elección de abstenerse del sexo. Las personas asexuales no experimentan atracción sexual en primer lugar, mientras que las personas que eligen abstenerse del sexo sí sienten atracción sexual pero optan por no tener relaciones sexuales.

Además, igual que en las relaciones, existe una variedad en la experiencia asexual. Las personas asexuales pueden tener experiencias diversas. Es corriente experimentar atracción romántica o emocional y buscar relaciones románticas o de pareja sin interés en el sexo, o preferir relaciones platónicas o amistosas.

Y por supuesto, como el amor es propio y personal, la asexualidad también se encuentra en un espectro amplio. Algunas personas pueden ser asexuales en sentido estricto, mientras que otras pueden experimentar atracción sexual de forma ocasional o bajo ciertas circunstancias.

Tu orientación sexual e identidad de género pueden ser las mismas siempre, o cambiar de acuerdo a cómo te sientas a lo largo de tu vida. No tienes que elegir una sola etiqueta.

Lo fundamental es respetar y aceptar la identidad y orientación sexual de las personas asexuales. No

es necesario que las personas asexuales se sientan obligadas a cambiar o "curarse" de su asexualidad, ya que es una parte válida de la diversidad humana. Y por ello, debemos recordar que la asexualidad no es un trastorno ni una disfunción sexual, y las personas asexuales pueden llevar vidas plenas y satisfactorias. Como en cualquier orientación sexual, es esencial que se respeten los deseos y las necesidades individuales, y que se promueva la comprensión y la aceptación de la asexualidad en la sociedad.

¿Cómo des-
cubriste tu
forma de



Álex,
19 AÑOS

Para mi entorno no hubo sorpresas. Sí que es verdad que muchas amigas “querían tener un amigo gay”, pero para mí fue muy raro. Un día pensé: “¿Y sí no me gustan las chicas, qué?” Y estuve durante un mes analizándome. Tenía 13 años. Hasta que llegó el momento de reconocer que no me gustaban. Me costó un poco aceptarme a mí mismo, y me sentía mal; pero mis amigas me apoyaron y al final fue un alivio saber quién era porque me entendí mejor a mí mismo.



Paula,
23 AÑOS

Yo pensaba que era algo que nos podía pasar a todos. Veía los personajes femeninos en las series de televisión y me llamaban mucho la atención. Lo guapas que eran, y lo “guays” que me parecían. Luego, veía a los protagonistas chicos y también me gustaban. Cuando fui creciendo, me pasaba lo mismo con las personas reales. Chicos o chicas, me preguntaba yo. Pues finalmente fueron los dos. No lo he dicho mucho a mi entorno, pero es algo que se sabe y nunca tuve que “salir del armario”. Aunque mis relaciones han sido con hombres mayoritariamente, las mujeres también me gustan. Y así descubrí que era bisexual.



Víctor,
22 AÑOS

Yo nunca he tenido que plantearme nada. No hubo un momento en el tuviese que pensar en qué me gustaba. Siempre me han atraído las mujeres, y nunca me he planteado si me gustaban los hombres.



Sandra,
24 AÑOS

De pequeña, por mi entorno, no creía que existiesen más opciones que la heterosexualidad. Cuando salí de la burbuja, pude llegar a plantearme si las chicas también eran tan guapas como los chicos. Tuve algún pensamiento de atracción hacia ellas, pero nunca me he visto relacionándome con ellas a nivel romántico o sexual. Así que acepté que era heterosexual ◦

amar?



Ana Leonarte



Apasionada del mundo de la ilustración. Vivo el mundo del arte con pasión e ilusión, disfrutando siempre de cada una de sus facetas y disciplinas. Acerca de mi trabajo, creo que podría ser definido como un estilo personal y creativo, siempre representando mi mundo interior y las cosas que me gustan o me interesan. Para mí el arte es como vivir en un sueño, donde todo es posible y no se limita a una sola realidad. Y es eso lo que trato de expresar con mis obras.

En este proyecto me sumerjo en el mundo de las palabras, en una búsqueda por representar palabras intraducibles de distintos idiomas del mundo. En concreto, esta obra describe la palabra Wanderlust, el fuerte impulso o deseo de viajar por todo el mundo.



Inés Abad

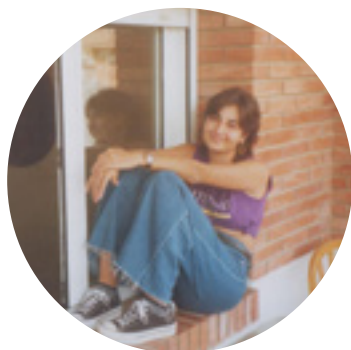


Instagram: @ines.psd

Apasionada de la tipografía, encontré en el diseño gráfico una gran motivación, pues me permite experimentar gráficamente para crear experiencias narrativas nuevas, que conecten con el público y las personas. Me gradué como diseñadora gráfica y posteriormente me especialicé en experiencia de usuario e interfaces, aunque actualmente estoy aprendiendo sobre accesibilidad, entre otras cosas. Siempre voy a estar dispuesta a seguir creciendo como persona y como profesional, aprendiendo cosas nuevas cada día.



Julia Ferrer



Soy Julia Ferrer, tengo 20 años y nací en Zaragoza. Tuve que mudarme a Teruel para empezar la carrera de Bellas Artes y fue una de las mejores decisiones que he tomado. Actualmente estoy haciendo un año de erasmus en Atenas para poder seguir haciendo una de las cosas que más me gustan que es viajar y aprender de nuevas culturas y recopilar experiencias. Este curso me voy a especializar en la fotografía pues es uno de mis mayores hobbies y fuente de inspiración. Esta ilustración, como la mayoría de mis dibujos y trabajos, es la interpretación de una fotografía que tomé en un viaje improvisado acompañada de buenas amigas. Siempre me inspiro en las fotos pues son la mejor manera de capturar la belleza que yo veo en las personas que quiero, o los sentimientos del momento vivido. Y por eso mismo, esa es siempre la intención última de mis obras, sacar a flote un recuerdo del pasado y tratar de convertirlo en arte.

“Soy de las que piensa que se puede bailar en la cocina”



Claudia Polo

Instagram y TikTok:
@soulinthekitchen

Claudia Polo (Zaragoza, 1999) es todo un fenómeno en el mundo de la gastronomía. Lo suyo es puro arte y desparpajo y, desde sus redes sociales, ha conquistado ya a cientos de seguidores (199K en TikTok y 107K en Insta al cierre de esta revista). Con su propia cocina como base de operaciones ha roto moldes y, entre sus muchos logros, su nombre figura entre los ‘100 jóvenes Talentosos de la Gastronomía 2022’, una lista que elabora el Basque Culinary Center. Y es que Claudia demuestra que es posible “bailar en la cocina”, allí donde combina sus dos grandes pasiones: la comida y la música. Plato favorito: la fritada de calabacín de su madre. Grupo musical preferido: Calvento.

Entrevista por ELISA NAVARRO

¿Cómo comenzó tu flechazo con la cocina y tu tirón en redes?

Estudié gastronomía en San Sebastián hace seis años y empecé a subir vídeos a Instagram como un autodiario. Desde entonces no he parado. Cada vez me lo curro un poquito más y mi comunidad va creciendo. La pandemia fue un buen empujón. También la publicación de mi primer libro ‘Mañanitas: Desayunos y rituales’ ilustrado por Blasina en 2021.

Las redes son tu altavoz para llegar a miles de personas... ¿Asusta?

Sí, siento responsabilidad. Por suerte, ha sido muy progresivo.

Eso sí, algo que me parece importantísimo para todas las personas que trabajan en redes es formación y formación. No hablar de lo que no sabes.

¿En qué piensas cuando grabas un vídeo?

Confío bastante en que lo que cuento tiene un sentido y una intención. Por pequeño que sea lo que genere... Por ejemplo, que alguien cocine cuando antes no lo hacía o que además de aprender una receta cojan herramientas para transformar alimentos, comprar, valorar un producto sin procesar... Si no fuese así con todo lo que conlleva la exposición no lo haría. No me quejo pero también es agotador.

“Cocinar tiene mucho poder. Los alimentos absorben nuestra energía al ser cocinados y tienen historias”

¿Te reconocen por la calle?

Sí. Todo el mundo es muy amable y encantador, pero lo llevo un poco regu. Al principio me daba vergüenza que me vieran comprando detergente en el súper como cualquier mortal. Creo que la clave está en intentar hacer de mi trabajo algo que me permita vivir sin volverme majara. No me gusta estar 12 horas con el móvil, pero... me da de comer.

¿A quién te imaginas al otro lado de la pantalla?

Tengo claro que me dirijo a gente más o menos de mi edad, que lidian con el siglo XXI e intentan comer más o menos bien.

¿Cuántas cosas haces?

Soy autónoma... creo que lo resume todo. Mil cosas. Gracias a las redes he creado Soul in the Kitchen como marca y, a partir de ahí, mis propios seguidores se convierten en clientes. Hago retiros de cocina, clases online, talleres, charlas, conciertos con menú...

Además, voy semanalmente a la radio, escribo para El País y El

Comidista, diseño recetas para terceros o hago vídeos parecidos a los de mi canal para marcas de leche, macarrones...

¿Qué triunfa en redes?

A veces, algo tan básico como unas lentejas estofadas. Las croquetas y el queso siempre lo petan. Funcionan visualmente y el algoritmo lo sabe. Aunque intento mantenerme alejada de eso porque si no te vuelves loca y pierdes el norte.

Hoy en día comer bien es un reto...

Hay poco tiempo, mucha desinformación y la sensación de que todo va muy rápido. Cocinar no entra en nuestras prioridades. Evidentemente, tenemos muchas más opciones de no hacerlo y la industria se frota las manos. Gastamos más dinero que nunca en comer, pero creemos que los huevos ecológicos son carísimos.

¿Un consejo para mejorar la relación con la comida?

En general, cocinar desde cero ya es buen paso para comenzar. Visualizar los ingredientes, saber lo

que cuesta cocinar, comprar... Da pereza, pero luego se convierte en un pequeño oasis, os lo prometo. Mi consejo es priorizar siempre productos naturales, comer mucha verdura, legumbre...

¿Qué es cocinar para ti?

Mucho amor. Cocinar tiene mucho poder. Los alimentos absorben nuestra energía al ser cocinados y tienen historias. Lo que más me gusta del mundo es invitar a gente a mi casa y cocinar durante toda la mañana. Disfruto mucho de eso.

Comer es algo mucho más grande que lo que te llevas a la boca y son muchas las variables que intervienen... La parte cultural, histórica o medioambiental relacionada con la comida me fascina.

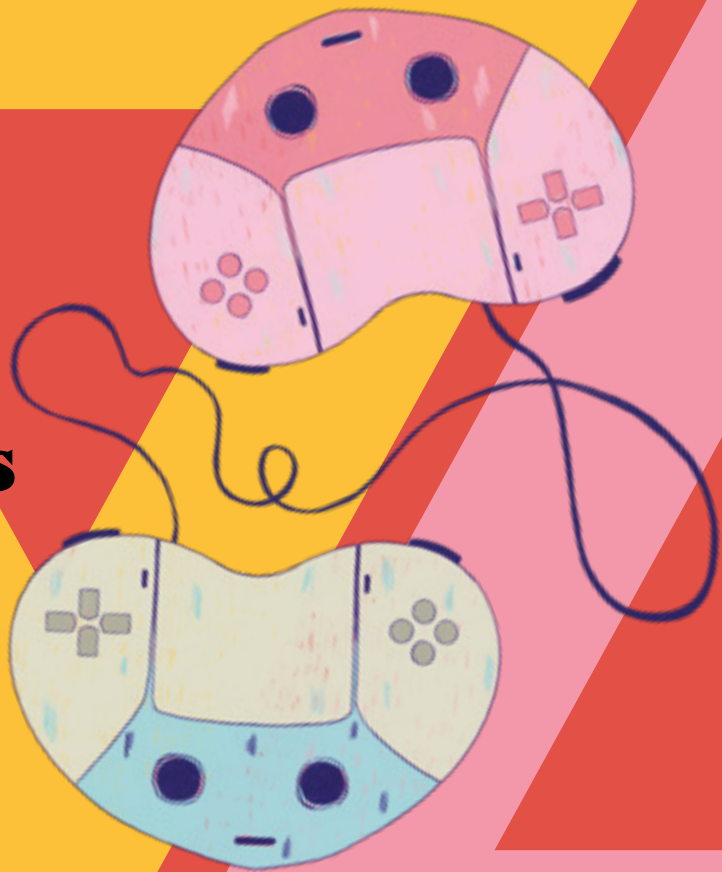


Sí, el amor también cabe en los videojuegos

El amor es también cosa de gamers. Y es que no solo plataformas, combates, partidos o carreras tienen cabida en los videojuegos.

ALBA MARTÍN AMARO

Son muchas las relaciones románticas que forman parte de estos medios de entretenimiento o, incluso, las protagonizan. Y tú, ¿todavía estás buscando a esa persona especial? Empatiza con los personajes, ¡y enamórate de estos videojuegos!



Ineso

▶ **Super Mario**

¿Un italiano bajito con bigote, peto, camiseta roja y gorra a juego? La respuesta es evidente, ¿no? ¡Mario! Sin duda, uno de los personajes de videojuegos más célebres de la historia. Del universo de Super Mario seguro que conoces estos personajes: su hermano Luigi, idéntico pero de color verde; el adorable dinosaurio Yoshi, Donkey Kong (con su propio videojuego) o la princesa Peach. Esta última es la hija del Rey Champiñón y pareja del protagonista. Así, en muchos juegos de la saga es liberada por su amado Mario.

✕ **Los Sims**

Son el juego de simulación por excelencia. Cual dios, puedes controlar a tus sims. Unos personajes que, al igual que los humanos, se relacionan con sus vecinos, hacen amigos, discuten, trabajan, cocinan, se mueren y, por supuesto, se enamoran. Su última versión es 'Los Sims 4', que presenta una gran variedad de expansiones inspiradas en la vida universitaria, las cuatro estaciones, un rancho de caballos o, incluso, en Star Wars, entre otros.

○ **Life is strange**

Life is strange es una aventura narrativa que destaca ya no solo por los temas tan importantes que trata —como la salud mental o el acoso escolar— sino también por el amor. El amor entre dos chicas, Max Caulfield y Chloe Price, amigas de la infancia que se reencuentran tras varios años separadas y que, poco a poco, descubren que son algo más que una amistad.

▶ **Mass Effect**

Año 2183. En plena colonización espacial, donde disparos y acción no escasean; el amor tampoco falta en esta historia (o historias, es una saga). Aunque no es la trama principal de este videojuego de ciencia ficción, algunos personajes se enamoran. Es el caso de Shepard y la alienígena Tali, sin ir más lejos. O, mejor dicho, sin ir más años luz.

✗ **The Witcher III: The Wild Hunt**

Si la historia de Geralt de Rivia y Yennefer de Vengerberg ya nos había conquistado a través de la pequeña pantalla o de los libros, imagínate a través de su videojuego. En esta ocasión, no hablamos de una pareja como tal; sino de un triángulo amoroso al que se suma la hechicera Triss Merigold. De hecho, tú podrás elegir el camino de tu brujo y, dependiendo de las decisiones que tomes, los acontecimientos serán unos u otros. Un videojuego que es pura fantasía (¡nunca mejor dicho!).

○ **Stardew Valley**

Por su parte, 'Stardew Valley' nos invita a la vida más rural y donde el amor también tiene su espacio. Monta tu granja a la vez que consigues pareja, te casas e, incluso, tienes descendencia. Para proponer matrimonio es necesario contar con 10 corazones de amistad con tu futura pareja, así como mejorar la propia explotación, entre otros.

□ **Florence**

Y no nos olvidemos tampoco de la versión mobile. Con Florence podrás vivir en primera persona la historia de dos jóvenes enamorados. Chico conoce a chica, chico y chica se enamoran y, finalmente, la pareja rompe (¡spoiler!). Experiencia por la que posiblemente todos los que leamos este texto hayamos vivido alguna vez.

▲ **Broken Sword**

En esta aventura gráfica, que nació en 1996 y que el próximo 2024 tiene prevista una nueva entrega, el amor también cabe. Esta vez, de la mano de la periodista Nicole Collard y el turista norteamericano George Stobbart. Broken Sword se ha convertido en toda una saga para el mundo del videojuego en la que conspiraciones, historia, mitología y, por supuesto, caballeros templarios no pueden faltar.

Es un hecho: sí, el amor también cabe en los videojuegos. Como en la vida real, nuestros personajes favoritos se enamoran de sus parejas, emulando la propia realidad de las personas que disfrutan de sus historias... personas como tú. ¿Estás listo/a para empezar una partida?

6 libros para amar la NATURALLEZA

Si estás leyendo esta sección de nuestra revista, es porque te atrae la naturaleza. Pero a lo mejor hace demasiado frío o llueve y lo que te apetece ahora mismo es estar debajo de una manta en casa, con una taza de algo calentito en la mano y no tanto paseando por un bosque o una montaña.

CENTRO DE DOCUMENTACIÓN
DEL AGUA Y EL MEDIO AMBIENTE

Esos no significa que no puedas disfrutar de ella de otra manera, como con alguno de los libros que hemos seleccionado para ti junto al Centro de Documentación del Agua y el Medio Ambiente del Ayuntamiento De Zaragoza (CDAMAZ). Encima, conseguirlos es tan fácil como acercarte por ahí y pedirlos en préstamo. ¡Es gratis! Y si quieres leer en compañía, échale un ojo al club de lectura y a todas las actividades que hacen en el CDAMAZ (te dejamos el enlace en el QR).



Un mundo asombroso: elogio de las luciérnagas, tiburones ballena y otras maravillas

AIMEE NEZHUKUMATATHIL

¿Te has parado alguna vez a pensar lo rarísimo que es que un insecto como una luciérnaga sea capaz de emitir luz? Aunque para loquísimos, los ajolotes, que no solo tiene toda la pinta de ser un personaje de Pixar, sino que encima conserva algunas de sus características de renacuajo cuando es adulto, lo cual es muy poco habitual. La que se ha dado cuenta de todo esto es la escritora y poeta Aimee Nezhukumatathil, que en este libro recorre una treintena de animales sorprendentes entremezclándolos con sus vivencias y sacando de ellos moralejas y metáforas.





La ventisca de polillas: naturaleza y gozo

MICHAEL MCCARTHY

Disfrutar de la naturaleza no significa cerrar los ojos al deterioro que sufre a pasos agigantados. Eso es lo que hace Michael McCarthy, quien parte de cómo descubrió la naturaleza a los 7 años, en un momento clave de su vida. A través de sus recuerdos y anécdotas podrás ver los paisajes de su niñez, llenos de mariposas, aves, liebres... que le sirvieron para escapar de una situación dura y cómo la mano humana ha hecho que toda esta biodiversidad vaya desapareciendo.



Disfrutar en la naturaleza

JOSÉ LUIS GALLEGO

Una buena opción para recorrer todo tipo de paisajes sin moverte de tu sillón es este libro. En él, José Luis Gallego nos lleva a la estepa, a la marisma, el bosque, un monte nevado... e incluso a disfrutar de la naturaleza desde nuestro balcón o ventana, contándonos cómo hacer para avistar aves desde allí o, incluso, conseguir que se acerquen. Este amor a la naturaleza se traduce en el deseo de conservarla porque, como dice el autor, "¿cuál es el precio de una mariposa macaón sobrevolando unas genistas de Grazalesa?".



Por los bosques

LLUÍS VERGÉS

Si tienes poco tiempo para leer, este libro es perfecto para ti: está compuesto por historias breves sobre árboles y personas enamoradas de ellos. Eso sí, cuidadito porque engancha: es uno de esos en los que los capítulos van cayendo como pipas. Además, el libro viene con instrucciones: para disfrutarlo todo lo posible debes convertirte en un/a "abrazar-árboles" y leerlo a la sombra de uno. ¿Te apuntas?



Biofilia: el amor a la naturaleza o aquello que nos hace humanos

EDWARD O. WILSON

En la introducción de este artículo partimos de la idea de que te gusta la naturaleza, pero, ¿te has planteado por qué? Esa es la pregunta que se hace el biólogo Edward O. Wilson. Para él, relacionarnos con la naturaleza es tan importante como hacerlo con otras personas, una conexión ancestral que nos transmite paz y refugio. Como en las anteriores recomendaciones, el autor mezcla historias de su vida con observaciones sobre biología, pero también sobre historia y filosofía. Además, nos propone formas de avivar nuestra biofilia, es decir, nuestro amor por la naturaleza.



El clamor de los bosques

RICHARD POWERS

Vamos a cambiar de género: esta vez te hablamos de una novela, pero no de cualquiera, sino del premio Pulitzer de 2019. En ella, cuatro personas con una historia relacionada con los árboles se reúnen para salvar el último bosque virgen del continente americano. Así, conoceremos a una científica que descubre que los árboles pueden comunicarse entre ellos, una fotógrafa con una colección de fotos del mismo castaño durante un siglo, un soldado que salva la vida gracias a un banano y una universitaria que muere y resucita gracias a unas criaturas, que nos muestran cómo cada vez más personas echan en falta el vínculo perdido con la naturaleza.

CDAMAZ:



¿Qué significa

Hemos hablado de amor romántico... ¿qué tal si hablamos de amor por una causa concreta?

EVA BORJA

ser

La palabra “veganismo” apareció por primera vez en 1944, en Estados Unidos. Desde ese momento, define una forma de vida que está profundamente ligada a excluir, en la medida de lo posible, todas las formas de explotación y crueldad animal.



Ineso

vegano/a?

El veganismo se basa en el principio de no consumir ningún producto de origen animal. Esto se aplica no solo a alimentos como la carne, los huevos o la miel, sino también a los cosméticos y la ropa. Por tanto, no se utiliza la piel o la lana, ni se utilizan productos cosméticos que puedan haber hecho daño a los animales. Con la evolución de la tecnología y de las nuevas técnicas científicas, el veganismo es ahora una elección más fácil para quienes desean seguir el movimiento. Hay marcas cosméticas veganas (que ya no testan en animales), hay alternativas a la carne o pescado en el comercio de alimentación, y podemos encontrar materiales sintéticos para vestirnos.

Además, se apoya en diferentes pilares, como la ética animal, la sostenibilidad para reducir la huella ambiental y la salud. En el ámbito de la ética animal, la posición que sostiene que los intereses humanos cuentan más que los de los demás animales ha sido conocida como “antropocentrismo”. El antropocentrismo defiende, así, que los seres humanos son los únicos seres moralmente considerables, o que lo son siempre en mayor medida que las restantes entidades no humanas, según la Sociedad Española de Filosofía Analítica. Por eso, el veganismo está en contra de todo esto, y aboga por el control del bienestar animal y el respeto de los ecosistemas que existen en la naturaleza.

Esto también recae sobre la sostenibilidad. La producción cárnica y producción de alimentos de origen animal en general están asociadas a altos niveles de emisiones

de gases de efecto invernadero, deforestación y uso ineficiente de recursos. Es algo que se busca con la agricultura ecológica y el consumo de una moda responsable.

EL VEGANISMO ES UNA FORMA DE ENTENDER LA VIDA, NO SOLO LA ALIMENTACIÓN

El movimiento vegano ha crecido considerablemente en los últimos años, impulsado por una mayor conciencia sobre los derechos de los animales, preocupaciones ambientales y un interés creciente en la salud personal. Aunque a veces puede ser un desafío, especialmente en términos de encontrar alternativas veganas en la vida diaria, el movimiento ha ganado adeptos y ha generado cambios significativos en la industria alimentaria y la conciencia global sobre los derechos de los animales.

¿SABES CÓMO ENCONTRAR PRODUCTOS QUE NO DERIVAN DE ORIGEN ANIMAL?

Existen diferentes etiquetados para saber que podemos estar tranquilos y consumir productos que no tienen origen animal. Uno de ellos es el indicativo Expertise Végane Europe, o EVE Vegan, que es una agencia de certificación francesa que verifica la ausencia de ensayos y fabricación relacionada con animales.

La más conocida es la etiqueta Cruelty Free relacionada con los cosméticos que no han sido testados en animales, y por otro lado existe la etiqueta PETA Cruelty Free and vegan, que incluye el hecho de que no contiene ningún

Con la evolución de la tecnología y de las nuevas técnicas científicas, el veganismo es ahora una elección más fácil para quienes desean seguir el movimiento.

material de origen animal. Es muy importante conocer la diferencia, ya que muchos/as de nosotros/as creemos que la primera de ellas incluye el hecho de ser vegana, pero no es así.

EMPEZAR A SERLO, UN RETO PARA TODOS/AS

Los jóvenes somos quienes más concienciados/as nos mantenemos ante la situación que se agrava. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el sector cárnico emite más gases de efecto invernadero que todo el transporte mundial junto: un 14,5% del total de emisiones. Es una de las causas más sonadas que defiende el veganismo y vegetarianismo, con, por supuesto, defender la vida e integridad de los animales.

Comer carne o pescado es una decisión propia y personal, al igual que consumir o no ciertos productos; por eso, si estás pensando en comenzar una vida ligada al veganismo, está bien comenzar por una dieta vegetariana para adaptar tus necesidades alimentarias y a comprar con conciencia y convencimiento dentro de tus posibilidades ◦

RUGBY

**pasión por
un deporte
en auge**

JORGE GARCÍA



Que te guste el fútbol o el baloncesto está muy bien... pero también muy visto. Los llamados “deportes minoritarios” atraen a muchos/as jóvenes que quieren hacer deporte, pero algo diferente.

Entre estos deportes está el rugby, que en Zaragoza tiene una buena cantera, tanto de jugadores/as como de aficionados/as. Entre ellos están Álvaro Mirallas, José Miguel Zaera, Nicolás Aranda, Julia Horno, Haron El Omari y Jorge Olleta, que este verano disfrutaron de este deporte de una manera muy especial: siendo voluntarios/as en el Mundial de Rugby 2023 en Toulouse. Este voluntariado se enmarca dentro del programa Cuerpo Europeo de Solidaridad en el que Zaragoza Joven participa como organización de apoyo a las personas jóvenes que quieren tener una experiencia de voluntariado dentro de esta iniciativa financiada por la UE.

La oportunidad surgió gracias al anuncio que leyeron a través de la web de Info Joven o en las redes sociales de Zaragoza Joven. ¿Te hubiera gustado participar a ti también? ¡Pues apúntate a nuestra newsletter y revisa de vez en cuando nuestra web y nuestras redes

A todos/as les gustó la idea de unir su pasión por el rugby, hacer un voluntariado fuera de su ciudad y vivir la experiencia de un torneo mundial.

sociales para no perderte nada! Julia tuvo un poco de ayuda: “en mi caso, una profesora de francés me habló de este voluntariado. Fuimos allí con mucha ilusión”.

A todos/as les gustó la idea de unir su pasión por el rugby, hacer un voluntariado fuera de su ciudad y vivir la experiencia de un torneo mundial. Unas expectativas que, según nos han contado, se colmaron, hasta el punto de que aseguran que volverían a repetir la experiencia sin ningún tipo de dudas. Según José Miguel, “la participación fue muy satisfactoria. Conocimos a gente muy interesante y pasamos una experiencia muy chula, de la que aprendimos mucho y fue muy bonita”.

A Haron le llamó mucho la atención del estadio de Toulouse, sobre todo “la capacidad que tienen para albergar a tanta gente”. “Nunca había visto un estadio tan grande. También, las instalaciones estaban muy adaptadas a lo que es el juego del rugby y sobre todo los colores que llevan, los logos... Es increíble ver todo esto”.

Aunque no todo fue rugby: también conocieron a mucha gente y hasta les dio tiempo de conocer un poco Toulouse. “La verdad que nos acogieron muy bien. Al ser una ciu-

dad del sur de Francia, está muy españolizada. Tienen esa cultura de socializar, de estar todos juntos mezclados. La vida diaria de por las tardes y por la noche fue muy bien. Toulouse es una ciudad muy bonita, de lo poco que pudimos ver haciendo turismo”, explica Jorge.

LECCIONES APRENDIDAS

El viaje les sirvió para conocer a jóvenes con intereses similares y también a desenvolverse. Álvaro comentó que de este proyecto había aprendido que no hay que tener una mentalidad cerrada: “Ha sido una experiencia muy bonita. Me quedo con muchas cosas para mi vida siempre y descubrir cosas y gente nueva siempre es muy positivo”. Julia también afirma que han aprendido de otras culturas y de otros países, ya que han convivido y pasado juntos mucho tiempo.

Para Jorge, el mayor reto fue administrarse el dinero. Les daban un presupuesto limitado para las comidas y habría que controlar bastante en este aspecto. También, el lingüístico fue un desafío porque algunos no contaban con mucho nivel de francés. Hablar con una persona nativa francesa a veces les suponía un problema. Por último, la convivencia también fue un

desafío, ya que les mezclaban por nacionalidades en la habitación.

NUEVOS/AS AMIGOS/AS

Nico ha aprovechado bien el tiempo. Poco después de volver de Toulouse, ya estaba viajando hasta Macedonia para visitar a sus compañeros/as de voluntariado. Además, se lo pusieron fácil ya que “son muy buena gente” y le ofrecieron su casa para visitarles. ¿Su próxima parada? ¡Nueva Zelanda!

Todos/as los/as voluntarios/as están contentos/as de haber compartido habitación con personas de otros países y de haber hecho nuevos amigos/as de otras nacionalidades. Así, han podido practicar idiomas y disfrutar de su deporte favorito a la vez.

EL FUTURO DEL RUGBY

El rugby es un deporte que está en auge y crece en fichas federativas cada año más. La repercusión mediática que ha tenido este Mundial de Rugby 2023 ha sido espectacular. Los/as jóvenes se interesan más por este deporte, en el que se exige una gran forma física y conocer las reglas que son esenciales para su comprensión.



En Zaragoza, Daniel Escolá es uno de los jugadores emergentes. Juega en el equipo Rugby Fénix de Zaragoza y fue convocado para el Campeonato Europeo de Rugby M18. Su talento y habilidad para este deporte no ha pasado desapercibido para los ojeadores.

Una de las ventajas del rugby respecto a otros deportes es su inclusividad. Existen competiciones en las que participan personas con discapacidad. Hay que destacar la participación del rugby en silla de ruedas, que ya se practica en 40 países. Además, el rugby femenino ha crecido mucho con una gran participación.

Además, la práctica deportiva de este deporte promueve una mejor salud física y mental. El rugby es un deporte más seguro y está emergiendo en muchos países. La

educación también forma un papel fundamental, por su fuerza para mejorar los resultados académicos. Además, el rugby es un deporte sostenible. Es una de las primeras federaciones internacionales en firmar el Marco de Acción Climática del Deporte de la ONU y lanzar su propio Plan de Sostenibilidad Ambiental en 2030.

El problema que tiene en la actualidad para sus jugadores/as son los abandonos cuando se llega a cierta edad. “Hay mucha gente con talento por debajo de los 18 años”, asegura Haron. “Sin embargo, cuando pasan de categoría se les

Una de las ventajas del rugby respecto a otros deportes es su inclusividad. Existen competiciones en las que participan personas con discapacidad.



Aunque en España el rugby sigue siendo un deporte minoritario, Francia ha recibido a más de 500.000 visitantes, con unos ingresos de 1.000 millones de dólares.

hace grande porque hay posiciones que no son para chavales de esta edad. Entonces, tienes que pegarte con gente que tiene una forma física más desarrollada que tú. En esa transición que no puedes jugar categoría senior por todo lo que implica o de categoría de menos de 18 años, surge la idea de "contra quien juego". Aquí es donde surge el abandono de este deporte, en otros países como Francia está más controlado.

Hay deportistas zaragozanos/as que están jugando en Top 14, que es la primera división francesa de rugby, una de las mejores ligas que hay en el mundo de rugby. Por ejemplo, Bing Bing Vergara que iba a ser voluntaria también en el Mundial de Francia, pero no pudo participar por no poder compaginarlo con su carrera deportiva. La jugadora ya ha debutado con la selección española absoluta a sus 18 años. ¡Toda una promesa del rugby femenino!

UN DEPORTE QUE MUEVE MILLONES

Aunque en España el rugby sigue siendo un deporte minoritario, Francia ha recibido a más de 500.000 visitantes, con unos ingresos de 1.000 millones de dólares. En el país galo este deporte es casi tan importante como el fútbol (depende a quién le preguntes, más) y se prevé que tras el torneo crezcan las fichas federativas, especialmente en el rugby femenino.

Antes de terminar, te damos unos cuantos datos para que quedes como alguien que sabe mucho de rugby, aunque te llegue justo para saber lo que es una melé:

La selección ganadora del Mundial de Rugby 2023 fue Sudáfrica, que se enfrentó a Nueva Zelanda. Los sudafricanos ganaron su cuarto mundial y ya poseen uno más que Nueva Zelanda.

Los jugadores más destacados del Mundial de Rugby 2023 han sido Will Jordan de Nueva Zelanda con 8 ensayos, Thomas Ramos de Francia con 21 conversiones y Ardie Savea con 82 carreras. El jugador con más puntos anotados fue Owen Farrell con 75. Damian Penaud fue destacado con Francia por sus 13 cortes limpios y Marcos Kremer con 91 placajes.

El país con más puntos anotados fue Nueva Zelanda con 336. En placajes, sobresale Sudáfrica con 974 y en tarjetas amarillas y rojas Rumanía y Nueva Zelanda fueron los más apercibidos con 5 y 2 respectivamente.

La próxima Copa del Mundo de Rugby se celebrará en 2027 en Australia, del 1 de octubre hasta el 27 de noviembre (¡aún tienes tiempo para aficionarte!)

¿Por qué cuando vas a vivir fuera las relaciones son más intensas?

Desde hace tiempo, se ha observado un curioso fenómeno entre aquellos/as que deciden aventurarse en el extranjero por motivos laborales, académicos o de prácticas.

Basta con revisar las redes sociales para encontrar esas instantáneas espontáneas, tomadas apenas unos días después de haberse conocido, con la leyenda "familia". Este suceso a menudo es muy criticado, "pero si las conoce de cuatro días", "no sabrá ni de donde son", "en un mes ni se hablan". Puede resultar un pensamiento lógico desde la comodidad de tu casa, de tu entorno, de tu familia, de tu lugar seguro. Pero ahora imagina que te arrebatan todo eso, ¿da vértigo no?

CARLOS SORIANO



Ineso

Irse de Erasmus, hacer prácticas en el extranjero o irse a trabajar fuera de tu ciudad es algo que tenemos muy normalizado, pero es un ejercicio de valentía. Renunciar a tu red de seguridad para vivir nuevas experiencias, ampliar horizontes laborales o por una buena oportunidad es complicado y nos pone ante situaciones en las que no habíamos estado antes.

De repente te ves solo/a, en una ciudad que no conoces, en una habitación que no es la tuya y piensas... ¿ahora qué? No puedes bajarte a tomar un café con tu amigo/a del instituto, o volver a casa con tu familia o compañeros/as y cenar juntos/as. Te tienes que buscar un nuevo círculo. En este contexto, nos encontramos todos en la misma página de un capítulo incierto. La distancia de casa, la exposición a culturas desconocidas y la inevitable soledad crean un terreno fértil para la conexión.

Por lo tanto en la creación de estos vínculos se encuentra la vulnerabilidad compartida. Todos/as estamos lejos de nuestra zona de confort, en busca de un sentido de pertenencia y apoyo emocional. Este nuevo círculo a menudo está en una situación similar a ti, un escenario bastante idóneo para forjar vínculos. Sin darte cuenta la chica que conociste hace cinco días está en tu casa comiendo, haciendo cosas que hasta el momento solo hacías con personas que conocías de

hace mucho. Le cuentas tus problemas, inquietudes y sueños a un completo desconocido. Y sin comerlo ni beberlo son tu... ¿familia?

Sin embargo, no todo es tan sencillo como subir una foto con la etiqueta "familia". Estas relaciones no surgen de la nada, no son algo espontáneo, detrás de ellas está la empatía, e apoyo mutuo, estos vínculos llenan la nueva normalidad a la que nos enfrentamos al cambiar de ambiente de forma radical.

Este fenómeno muestra nuestra capacidad como seres humanos para unirnos ante situaciones desconcertantes, muestra como buscamos el apoyo de los demás. Estas relaciones son tan rápidas y aparentemente precipitadas porque ofrecen una conexión emocional a la que normalmente no estamos acostumbrados/as.

En el mundo actual, forjar amistad en lugares lejanos es crucial para no sentirse solo emocionalmente. Y no solo eso, sino que también

refleja lo más humano que hay: la habilidad de encontrar compañía en los lugares menos pensados. Al construir conexiones a distancia, nos damos cuenta de que la verdadera riqueza radica en la diversidad de amistades que creamos, formando una red global que perdura más allá de cualquier experiencia temporal en un sitio nuevo ◦

¿Qué es el amor ROMÁNTICO?



Las expectativas o los fracasos amorosos

CARLOS SORIANO

Bella y Bestia, Carrie y Mr. Big de Sexo en Nueva York, Blair y Chuck de Gossip Girl, H y Baby de Tres metros sobre el cielo; todas estas relaciones míticas de la televisión y de nuestra infancia o adolescencia nos han bombardeado con estereotipos y concesiones sobre lo que es el amor y las relaciones un tanto irreales.

Los mitos que rodean al amor romántico son muchos: el mito de la media naranja, mito de la equivalencia (amor y enamoramiento se conciben como lo mismo), la convicción de que los celos demuestran amor, la necesidad de tener pareja para sentirse pleno, y un sinfín de ideas más que desarrollan una concepción irreal de lo que es el amor.



Muchas personas hemos escuchado a lo largo de nuestra vida esa mítica frase que dice... **“El amor lo puede todo”**. Una idea que puede resultar inofensiva a simple vista pero con un fondo un tanto oscuro. Esta idea es algo que nos inculcan prácticamente desde que nacemos, en la literatura, en el cine, en las historias que nos cuentan nuestros seres queridos. Un ideal de amor incondicional, perfecto y para toda la vida que supera cualquier obstáculo o problema.

El amor romántico es un producto social heteronormativo. Sin embargo, las historias LGBT también se ven afectadas por los cánones y estereotipos amorosos heterosexuales. Bien es cierto

que, hasta hace relativamente poco, este ideal de amor ha estado centrado en relaciones heteronormativas, silenciando las demás realidades de una parte muy amplia de la sociedad.

Esta idea idílica y novelesca del amor trae consigo muchas consecuencias y conductas tóxicas. Se crean una serie de niveles que hay que conseguir en una relación para que sea un “éxito”, y si no cumples esos límites... has fallado, algo ha ido mal, **“no ha servido para nada conocerle”**.

De esta forma nos encontramos ante una forma muy ordenada de vivir nuestras relaciones. Según lo que nos han enseñado sabemos (supuestamente) que debemos hacer, como nos debemos sentir, a quien debemos querer. **Pero... ¿y si las cosas no son como “deben ser”?**

Conocerse, enamorarse, salir, casarse, una casa, hijos, mascotas. **¿Y si tu relación no es así? ¿Y si te quedas en la primera fase, o en la tercera? ¿Has fracasado?**

La concepción de una ruptura como un fracaso es algo muy extendido. No se ve lógico conocer a alguien y “no llegar a nada” como si conociendo a una persona no estuvieras ya en algo. Esto ocurre por lo dicho anteriormente, hay una serie de pautas establecidas, una serie de niveles que debemos escalar en nuestras relaciones, y, si no los superas es un fracaso. **Si no terminas siendo pareja de esa persona no ha pasado nada, si no os casáis no ha servido de nada. ¿Agotador no?**

Por lo tanto, nada es un fracaso. Aun sin darnos cuenta, cada persona que pasa por nuestra vida, sea la relación del tipo que sea nos enseña algo, o nos deja una costumbre, nos descubre un grupo de música, nos hace ver una parte de nosotros mismos que no conocíamos. Cada persona está de una forma diferente en nuestras vidas y **tenemos que aceptar que no hay una forma de amor universal**, sino que hay un montón de ellas y también hay que descubrirlas ◦

NO ES AMOR es obsesión

A veces, las paradojas existen. Y una de ellas es estar insano por querer cuidar la salud. “Una vuelta de tortilla”, en la que comer saludable se convierte en un auténtico problema con nuestra relación con la comida.

ALBA MARTÍN



“En nombre de la salud, los hábitos saludables y buscando la estética a veces nos vamos a un extremo, que es totalmente obsesivo. Si yo no puedo salir con mis amigas a tomar algo o no puedo comer un donut, porque lo como y me siento culpable, eso no es salud”

Aclara Lara Barahona, psicóloga sanitaria en AFDA (Asociación de Apoyo al tratamiento de Ansiedad y depresión en Aragón) y especialista en conducta alimentaria.

Y es que esta experta lo tiene claro: “El objetivo es que se entienda la comida como amor y autocuidado. Que la entendamos como el enemigo es causar el problema”. Es decir, es necesario conocer la razón de ese comer emocional para darle solución. Porque sí, las emociones están unidas al comer.

COMER EMOCIONAL

“Comer no es un acto aséptico, despojado de emociones. Nos manejamos con la comida desde que nacemos y la asociamos a un montón de cosas”, advierte la psicóloga. ¿O no es el helado un clásico ante el mal de amores? ¿O el chocolate, un aliado contra un mal examen? Sin olvidar tampoco ese voy a por algo rico, ante el puro aburrimiento. De ahí que comer por ansiedad sea un mecanismo más del cuerpo: “la ansiedad es la respuesta natural a una situación estresante o a un período de estrés”.

Sin embargo, no es lo mismo comer emocional que ansiedad por la comida. Barahona lo compara con un tirachinas: “Imagínate que creo que un donut es malo. Y no puedo comerlo porque está mal y

encima me voy a engordar, lo que es terrible. Pero me apetece. Vaya lucha, ¿no? Y, cuanto más tenso, muchas veces acabo en atracones”. Atracones que pueden desarrollar un trastorno de conducta alimentaria, “una etiqueta súper rígida”, que Barahona subraya que no es lo primordial: “Haya TCA o no haya TCA, si estás sufriendo con tu relación con la comida, ya está. Muchas chicas tenemos, hemos tenido o han tenido problemas en su relación con la comida sin que tengan por qué desembocar en un TCA; así que ya merece atención”.

Pero no solo son emociones negativas. La comida también está asociada a momentos de alegría, de celebración, y más en una cultura como la española. “La comida es un reforzador natural. Está ahí disponible y es normal que nos alivie. Sirve para regularnos. Cada persona responderá a la emoción que ha aprendido a manejar con esa comida”, declara.

CULTURA DE DIETA

Los problemas con la comida se perciben, sobre todo, desde que se da el cambio: “Sobre todo chicas jóvenes, a partir de la adolescencia y de ahí en adelante”. ¿El motivo? La especialista apunta a la “cultura de dieta” que vivimos, donde “está muy premiada determinada figura y ese comportamiento de buscar adelgazar, buscar comer menos”.

Ante ello, muchas chicas han optado por comportamientos restrictivos, donde las reglas alimentarias se han vuelto esenciales para ellas y donde hay alimentos buenos y malos: “Estos últimos, más asociados puramente al placer, si ser tan nutritivos. El mismo uso del lenguaje condiciona muchísimo la experiencia. Si como algo que creo que es malo, van a surgir emociones de culpa, de vergüenza, de querer eliminarlo. A la vez, los humanos somos un bicho que cuantos más nos prohibimos algo, más queremos. Ahí es donde se genera la lucha”.

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

“Importante, no. ¡Importantísima!”, sentencia Barahona. Cuidar la salud mental para aprender a gestionarlo: “Creo que lo importante es entender que comer emocional, lo hacemos todos a veces. Hay que desdemonizar esto. La comida está ahí, es placentera y sirve para aliviar. Pero no puede ser la única herramienta que tenga – ahí está el matiz importante-, porque voy a depender de ello”.

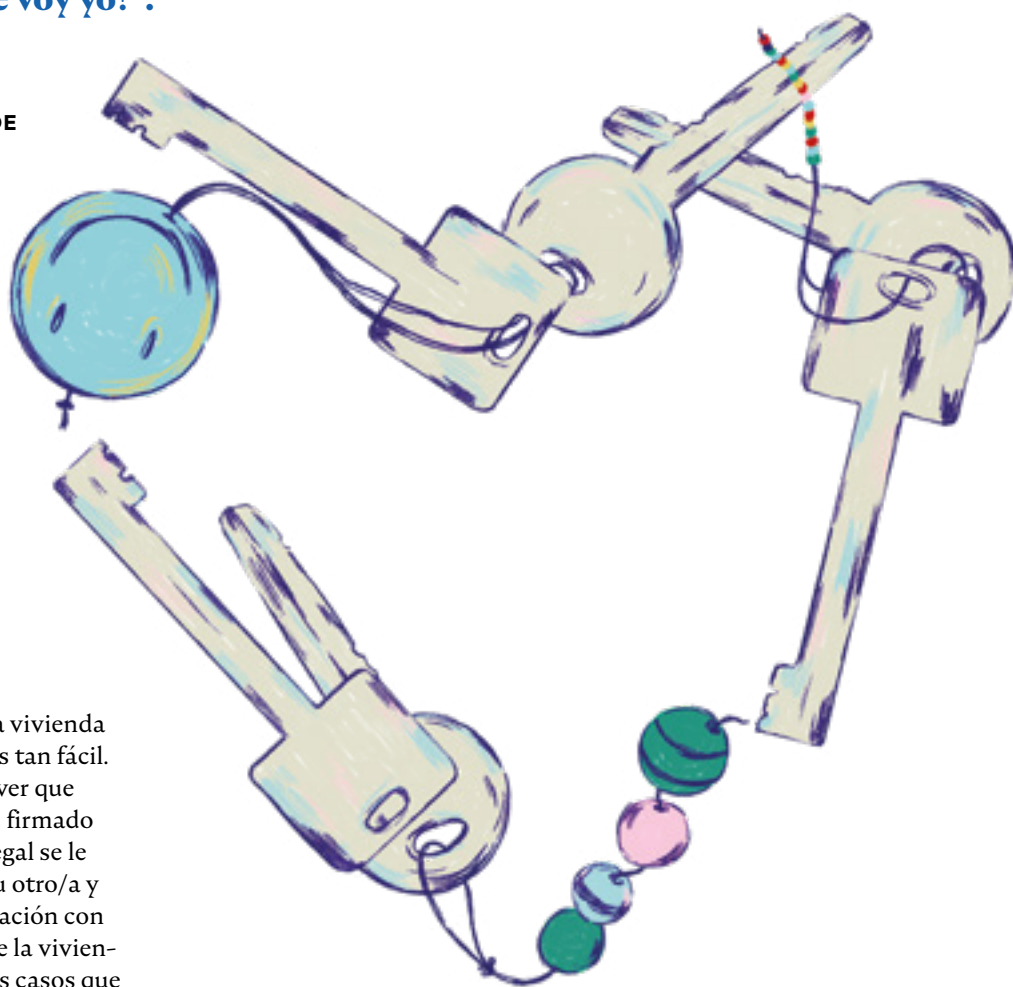
Además, Barahona destaca lo esencial que es “ir desmontando las reglas”. Dejar de etiquetar, de poner un valor moral a la comida. “La comida es comida y ya está. Hay que entender que cada cosa tiene un lugar. Si tuvieras que cuidar a un niño, no le darías de comer solo lo que le apetece. Pero tampoco le prohibirías todo, si quieres que tenga una buena relación con la comida. Es ese punto en el que para que haya libertad de elección, no hay que prohibir ni obligar. Y desde ahí puedo elegir” ◦



Compartimos piso pero se acabó el amor

Cuando vivimos de alquiler con nuestra pareja o con otros/as compañero/as de piso, puede darse el caso de que se acabe el amor o la convivencia no sea lo esperado y llegado un punto digamos “¡Basta, ya no aguanto más! ¡O te vas tú o me voy yo!”.

**BOLSA DE VIVIENDA DE
ZARAGOZA JOVEN**



Pero abandonar la vivienda así de golpe no es tan fácil. Tendremos que ver que tipo de contrato hemos firmado para ver qué solución legal se le da a la salida de uno/a u otro/a y cómo finalizamos la relación con el resto de ocupantes de la vivienda. Veamos los distintos casos que pueden darse.

En la mayoría de los contratos de alquiler hay una cláusula que prohíbe expresamente el subarriendo. ¿Qué es eso del subarriendo? Consiste en alquilar alguna habitación de la vivienda a otras personas desconocidas percibiendo un dinero “extra” por ello.

a) Si hemos firmado un contrato de habitación y cada uno/a tiene el suyo, debemos leer nuestro contrato para ver si hemos pactado un plazo de duración concreto (un mes, seis meses, etc.), si se ha cumplido y si hay fijado algún tipo de indemnización por marcharse antes de finalizar ese plazo. También si hay pactado un plazo mínimo de preaviso para la resolución del contrato (15 días, un mes...). En este tipo de contratos cada uno es responsable únicamente de su contrato de habitación, por lo que tu marcha no afectará a los demás ocupantes del piso. Es problema del propietario/a encontrar una nueva persona para ocupar tu hueco.

b) Si tenemos un único contrato de alquiler de vivienda entre varios compañeros/as de piso. En este caso todos/as los/las que habéis firmado juntos/as el contrato os obligáis “solidariamente” a responder. Es decir,

se puede reclamar a cualquiera de los/las firmantes por todo (aunque luego se pueda repercutir a los/las demás). Por ejemplo, la renta no se paga por partes: hay que ingresar todos los meses la cantidad total al propietario/a en su cuenta (aunque entre vosotros/as hayáis acordado un pago según el tamaño de la habitación que os toque). Esto supone que, si alguien decide marcharse y dejar de aportar su parte al total, los/las que quedan deben seguir abonando el 100 % de la renta mientras sigan ocupando la vivienda. En estos casos, lo mejor es hablar con el/la propietario/a para buscar un nuevo/a compañero/a de piso e incluirlo/a en el contrato quitando al que ha salido.

c) Lo mismo si alquilas un piso con tu pareja y firmáis los dos el contrato. Si uno de los dos decide abandonar la vivienda, la renta debe seguir pagándose completa. Pero ojo, os vamos a contar algo muy importante para los dos casos anteriores. Abandonar la vivienda así, “a la francesa” recogiendo las cosas y no decir ni adiós no te exime de las obligaciones que tienes firmadas en el contrato. Así que te podrían reclamar rentas, gastos, etc. dentro de un

tiempo aunque ya no estés viviendo, porque tu nombre y tu firma figuran todavía en el contrato de alquiler. La manera de evitar esto es hablar antes con el/la propietario/a y firmar un documento indicando que abandonas la vivienda a partir de X fecha y que no hay nada que reclamarte por deudas anteriores. Este documento acredita que al marcharte nada debías y que a partir de esa fecha ya no debes abonar cantidad alguna por el alquiler.

d) Vivo con mi pareja pero no figuro en el contrato de alquiler. En la mayoría de los contratos de alquiler hay una cláusula que prohíbe expresamente el subarriendo. ¿Qué es eso del subarriendo? Consiste en alquilar alguna habitación de la vivienda a otras personas desconocidas percibiendo un dinero “extra” por ello. Por ejemplo, en este caso no puedes alquilar una habitación de la casa que tienes arrendada a un turista durante unos días. Pero compartir la vivienda con tu pareja no se puede considerar subarriendo (se hace una vida en común, se comparten gastos, etc.), como tampoco lo es que un familiar te visite y esté en el piso unas semanas contigo o que invites a un amigo/a a que conozca la ciudad o pase las Fiestas del Pilar aquí. Así que no hay problema en hacerlo. Eso sí, en este caso, como no figuras en el contrato de alquiler, el día que se acabe el amor, dices adiós y te marchas, no problem ◦

FORMAS DE AMOR, FORMAS DE AMAR

Piensa en el amor. Sí, ya lo sabemos: casi seguro que has pensado en el amor romántico. Quizás estemos demasiado condicionados por la influencia de la televisión, las redes sociales, la publicidad...

ESCRIBEN: Eduardo Ibáñez, Marta Fernández, Rocío López, Santiago Salgado, Manuel Mazarico, Javier Sebastián, Enrique Borlizzi, Claudia Consuegra, Paula Blanco, Javier García Roco, Marta Saura, Leyre Gasión, Paula Chueca, Ana Blanco, Raúl Gaudio, Marta Blanco, Clara Fernández, Lidia Piquero, María Canales, Medardo Heredia.



Nuestra intención al pensar sobre el amor es ir más allá. Somos seres que aman y son amados y creemos que hay muchas formas de amor comunes.

Para muchas personas el amor más importante está en la familia, el núcleo donde aprendemos a dar y recibir amor. Este es un amor más allá de condiciones, que nos protege y cuyo vínculo dura toda la vida.

Fuera de la familia, la amistad es un amor que nos define y nos hace mejores personas: aprendemos a compartir, ayudar y escuchar. La amistad, si el amor es sincero, dura toda la vida.

Al crecer, puede surgir el amor romántico, el enamoramiento, del que muchas veces se crea un proyecto de vida común. Con el tiempo, si hay voluntad, aunque el enamoramiento pase, se crea un amor diferente y profundo.

El amor más contradictorio que hemos encontrado es a la naturaleza. La amamos y la necesitamos, pero la destruimos. Buscamos su conexión, pero estamos desconectados casi siempre. Y nos va la vida en ello.

Con los animales el amor es más especial, sobre todo con nuestras mascotas, con las que nos damos cariño y nos enseñan la fidelidad del amor. Aunque no lo extendemos a todos los seres vivos con el mismo celo, es cierto.

Amamos también aquello que hacemos con pasión, como escuchar música, que nos transporta a nuestro mundo interior y nos emociona. Para otras personas el amor puede ser a un deporte, el arte o las diversas actividades de ocio que hacemos. Incluso muchas personas aman su trabajo, un ideal que no siempre se consigue.

El amor es para todas las personas y parte del respeto mutuo. La única condición es cultivarlo, regarlo un poco cada día para que no muera. Pero sin olvidar, que el amor bien entendido tiene que empezar por uno mismo, desde la aceptación sincera. Sólo así seremos capaces de dar y recibir amor en la forma más acorde a cada persona.

Cómo cambia el amor

Mariposas en el estómago, chiribitas al cruzarte con la persona que te gusta, y nerviosismo cuando tenemos una cita.

Son sentimientos que nos provocan los primeros pasos de una relación, pero no podemos confundirlos con el amor. Hablamos de la ciencia detrás del enamoramiento.

EVA BORJA

El enamoramiento se caracteriza por ser un estado emocional que experimentamos las personas cuando nos sentimos profundamente atraídas por alguien. Es una etapa inicial y emocionante en las relaciones románticas, caracterizada por una intensa fascinación, deseo y conexión emocional con la persona objeto de afecto. Cada “flechazo” no tiene por qué desencadenar en una relación estable y duradera, a veces creamos vínculos afectivos que pueden ser pasajeros y, al contrario de lo que pensamos, no pasa nada porque una relación termine.



Si te preguntas por qué hay parejas que cumplen 50 años juntos, es porque el esfuerzo de seguir juntos está presente.

Según Silberio Sáez, sexólogo, el enamoramiento es “lo silvestre”, lo nuevo y lo incontrolable; y el amor es “la jardinería”: la capacidad y voluntad de mantener lo que ha nacido, de controlarlo y establecer un cuidado continuado para que no muera. Si te preguntas por qué hay parejas que cumplen 50 años juntos, es porque el esfuerzo de seguir juntos está presente.

El amor es voluntad, pero también es un proceso fisiológico que vive nuestro cerebro, sobre todo relacionado con la química. ¿Habías oído hablar de la oxitocina y la vasopresina?

La oxitocina es la “hormona del amor” o “hormona de la vinculación”. Se libera en situaciones de intimidad física, como el contacto físico y el abrazo, contribuyendo a fortalecer la conexión emocional entre dos personas.

La vasopresina, al igual que la oxitocina, está relacionada con la formación de lazos emocionales y la fidelidad en las relaciones. **Se ha observado que niveles más altos de vasopresina están asociados con comportamientos de apego y compromiso.**

Son las dos claves que nos ayudan a conocer a una persona en la fase de enamoramiento. Lo contaba Adolf Tobeña en su libro El cerebro erótico, un relato que estudia cómo se comportan nuestros niveles químicos en esta situación, y que todavía tiene mucha investigación por delante. Así que, aunque creas que controlas los sentimientos que te evoca ese chico o chica con el/la que estás quedando... Amigo/a, ¡es todo ciencia!

Y, ¿POR QUÉ PASA EL TIEMPO Y PIERDO LA “LOCURA” POR ESA PERSONA? ¿POR QUÉ YA NO SIENTO LO MISMO?

Las relaciones son planes a futuro para los que a veces no estamos preparados/as. No pasa nada, Silberio apunta a que los jóvenes intentamos vivir historias para las que no nos han preparado; nos piden tener las cosas claras cuando no sabemos cómo desenvolvernos.

Ajustar expectativas es importante. El enamoramiento, con la

estabilización de una rutina, con el conocimiento pleno del otro, a veces se apaga. Esto no significa que no exista amor o cariño, pero muchas personas prefieren terminar la relación porque ya no les merece la pena, y otras, en cambio, apuestan por “cuidar” el jardín que comenzó a nacer.

No existe un rotundo “nada es para siempre”, ni tampoco una obligación de que todas las relaciones perduren hasta el final de los tiempos, pero sí las herramientas para conocer cómo debemos seguir adelante si tenemos voluntad de ello.

El amor, por lo tanto, es la parte sosegada del cauce de las relaciones románticas. El amor es conocimiento y entendimiento, con expectativas adaptadas y por la lupa en cómo somos nosotros/as, y cómo nos gustaría estar con otras personas. La comunicación es lo que facilita el camino, pero el amor es otra cosa: “voluntad, hacer algo que dependa de mí para que mi pareja se quede conmigo”^o

El amor es conocimiento y entendimiento, con expectativas adaptadas y por la lupa en cómo somos nosotros/as, y cómo nos gustaría estar con otras personas.

¡Entra en Info Joven!

Encontrarás:

Todas las **actividades para jóvenes** que se realizan en **Zaragoza**.

La **actualidad** que más te interesa. **Concursos, becas, exámenes...** que te ayudarán en tu futuro.

Anuncios para facilitarte **encontrar casa, trabajo, amigos... ¡de todo!**

Información sobre cualquier tema relacionado con la **gente joven de nuestra ciudad**.



Y si todavía tienes dudas, ¡pregúntanos directamente!

Ven en persona a Info Joven.

Estamos en la Casa de los Morlanes (Pza. San Carlos, 4), lunes, martes, jueves y viernes de 10 a 14 h y miércoles, de 15 a 18 h (en vacaciones, de lunes a jueves, de 10 a 14 h y viernes, de 10 a 13 h).

Llámanos al 976 721 818.

Envíanos un Whatsapp al 608 748 112 o un correo electrónico a infojoven@zaragoza.es.

Y si tus preguntas son sobre Europa, envíanosla a nuestro correo de Eurodesk: infojovenzaragoza@eurodesk.eu

Zaragoza

**JO-
VEN**



Zaragoza
AYUNTAMIENTO