

JÓVENES PERIODISTAS

Rubén Bailo

Juan Del Prin

Sergio Guillén

Ana Lasheras

Indiana Matos

Silvia Rived

Alesandra Puyuelo

**En el nº 6, la autora del artículo
«Gabinete de curiosidades»
es Marta Parra.*

ILUSTRACIONES

Sonia Hernández

Pedro Suárez

CÓMIC

Candela Rodríguez

REDES SOCIALES

Facebook, Twitter, Youtube
y TikTok: @zgzejoven

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

A vueltas con la inteligencia

En esta edición, te invitamos a sumergirte en el fascinante mundo de las inteligencias. Desde las múltiples formas en las que podemos ser inteligentes, pasando por la inteligencia artificial, hasta cómo nuestras acciones impactan el medio ambiente, este artículo tiene como objetivo despertar tu interés y animarte a descubrir más sobre estas apasionantes áreas.

Qué, ¿te gusta esta introducción? Hemos de reconocer que no la hemos hecho desde Info Joven, sino que quien escribe el primer párrafo de esta revista es una inteligencia artificial. Teniendo en cuenta que este número va de inteligencias, casi era obligatorio, porque es uno de los temas estrella de la actualidad. ¿Nos dejará a todos y todas sin trabajo o nos ayudará en el día a día? Las posibilidades están abiertas y a eso dedicamos unos cuantos de nuestros artículos.

Pero la inteligencia, como ya nos adelantaba la IA al principio, es mucho más. Y no nos referimos solamente a sacar buenas notas y ser más listo/a que nadie. Si te tienes que quedar con una idea después de leer esta revista (porque te la lees de cabo a rabo, ¿verdad?), es que las inteligencias son múltiples y que aunque aunque no seas el primero/a de la clase, eso no significa que no seas inteligente. Por ejemplo, tienes un artículo enterito en el que te explicamos qué es eso de la inteligencia emocional y qué hacer para mejorarla.

inteligencia
artificial



inteligencia(s)

influencers

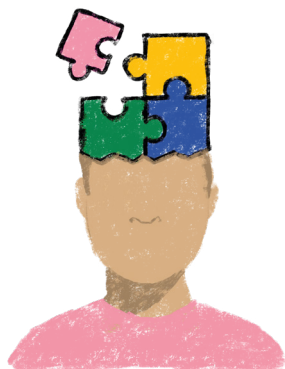
sostenibilidad

También hablamos de las altas capacidades que, a pesar de la creencia general, no se refiere a la gente que saca notazas. Sí, puedes tenerlas y que te vaya genial en los estudios, pero también todo lo contrario: se trata más bien de personas que tienen muchas aptitudes para aprender, pero también necesitan que se les apoye para no acabar aburriéndose y perdiendo el interés. Bueno, esto es una explicación muy resumida, pero si pasas a la página 8 tienes más información.

Hay otro tipo de inteligencia en la que pensamos poco: la inteligencia corporal. Si te enganchaste a los Juegos Olímpicos este verano, fliparías con las capacidades de los y las deportistas, pero en la mayoría de los casos no los habrás calificado como “inteligentes”.

Y lo son, no solamente por pensar estrategias y llevarlas a la práctica, sino porque para moverse de la manera que lo hacen necesitan este tipo de inteligencia. Por eso en este número también tenemos un rinconcito para hablar de danza, de deporte... ¡y de mucho más!

Contenidos.



/SIN DUDAS

- 6 **Tus emociones son tu fortaleza.**
- 8 **¿Qué son altas capacidades?**
- 10 **Cómo presentar una reclamación.**
- 12 **En el amor... ¡sé inteligente!**
- 14 **Las adicciones: un secuestrador de cerebros.**

/CULTURÍZATE

- 16 **Umbra, un aprendizaje neuronal que nos llama a reflexionar.**
- 20 **El arte de criticar.**
- 22 **Libros que perjudican la ignorancia.**
- 24 **Usa la cabeza.**

/ZARAGOZA SOLIDARIA

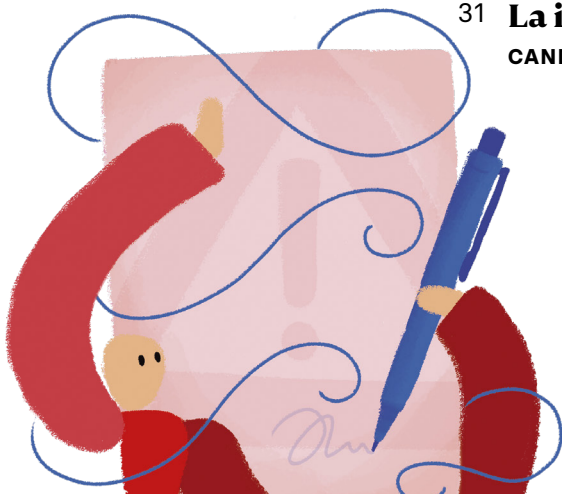
- 28 **Inteligencia colectiva.**

/ARTISTAS INFO JOVEN

- 30 **Laura Manso Tomey.**

/EL CÓMIC

- 31 **La inteligencia.**
CANDELA RODRÍGUEZ





/ EMPLEO

32 **La Inteligencia Artificial en el empleo.**

35 **El síndrome del impostor y la cultura del esfuerzo.**



37 **Lo veo en Instagram... ¡y lo quiero!**

/ EL HILO

39 **Inteligencia a todo color.**

/ LA ENTREVISTA

45 **Sidral Games.**



/ EN TU PANTALLA

47 **¿Beneficiosa o perjudicial?**

49 **Caza de brujas, caza de IAs.**

/ VIDA SOSTENIBLE

51 **¿Por qué están cambiando los árboles de Zaragoza?**

53 **¿Qué significa ser inteligentemente sostenible?**

/ MUÉVETE

55 **El ajedrez y sus beneficios.**



/ EL TUTORIAL

57 **¿Cómo conseguir que la rutina no nos supere?**

/ JÓVENES EN ZARAGOZA

60 **EVAU. Una carrera estudiantil por ver quién tiene mejor futuro.**

/ EN CASA

61 **El bienestar emocional de los jóvenes ante la emancipación.**

/ A LA ÚLTIMA

63 **Proyectos que impulsan la Inteligencia Artificial en Zaragoza.**

Tus emociones son tu fortaleza

Hay personas que quizá no son los cerebritos de clase o las más listas de la oficina, pero tú notas que tienen algo especial: se llevan bien con todo el mundo sin que nadie se aproveche de ellas, mantienen la calma en momentos de estrés, si te ven desanimado/a tienen la palabra perfecta para mejorar tu día...

INFO JOVEN con la colaboración de
ASESORÍA PSICOLÓGICA
DE ZARAGOZA JOVEN



Pedro Suárez

Son gente inteligente, solo que en otra modalidad diferente a la que nos solemos referir con esa palabra: su fuerte es la inteligencia emocional.

Este tipo de inteligencia consiste en percibir, entender y saber utilizar y gestionar nuestras emociones y las de los demás.

No significa que las personas que tienen este tipo de cualidad estén felices las 24 horas del día 365 días al año, sino que son capaces de darse cuenta cuál es su estado emocional, por qué se sienten así y actuar. Por ejemplo, si les molesta como les trata un amigo, en lugar de callarse su malestar y dejar que vaya creciendo una bola de

rencor hasta explotar el día menos pensado con consecuencias catastróficas, son capaces de hablar con la otra persona, exponer qué es lo que le hace sufrir y ver con ella cómo solucionar el problema. ¿A que suena bien?

Las personas tenemos unas emociones básicas (si viste la película

Lo mejor de la inteligencia emocional es que se aprende. Crecer también significa conocerse mejor a uno/a mismo/a, saber cómo reaccionamos a ciertas cosas y ser más asertivo/a.

Del revés, esto te sonará): la alegría, la tristeza, el miedo, el asco, la sorpresa y la ira. Todas son necesarias, porque nos ponen sobre aviso de lo que ocurre a nuestro alrededor e intentan protegernos. Las personas del ejemplo anterior han sentido la ira de sufrir un trato que no consideran justo, pero en lugar de quedarse ahí, reconcomiéndose, han dado un paso más: han reconocido su emoción y han actuado para mejorar su relación. De esta manera, la ira, en lugar de dañarlas, ha mejorado su vida. ¡Menudo superpoder!

Lo mejor de la inteligencia emocional es que se aprende. Crecer también significa conocerse mejor a uno/a mismo/a, saber cómo reaccionamos a ciertas cosas y ser más asertivo/a, es decir, saber

expresar nuestras necesidades teniendo en cuenta a los/as demás. Si quieres mejorar en este campo, hay algunas técnicas que te pueden servir:

Conócete a ti mismo/a

Nadie es perfecto, todos tenemos nuestras fortalezas y nuestras debilidades. Saberlas nos permitirá apoyarnos en las primeras y trabajar en las segundas.

Reflexiona sobre tus sentimientos

A veces vamos tan rápidos/as, que ni nos tomamos un momento para sentir. Hacer una pausa y mirar hacia dentro es una buena idea. Puedes utilizar un diario de emociones, en el que cada día apuntes que has hecho y cómo te has sentido.

Busca tus desencadenantes

Lo bueno del diario es que de vez en cuando puedes echar un vistazo y descubrir qué es lo que te hace sentir de una manera en concreto. Así sabrás qué provoca tus emociones y podrás preverlas y saber cómo actuar en ese caso.

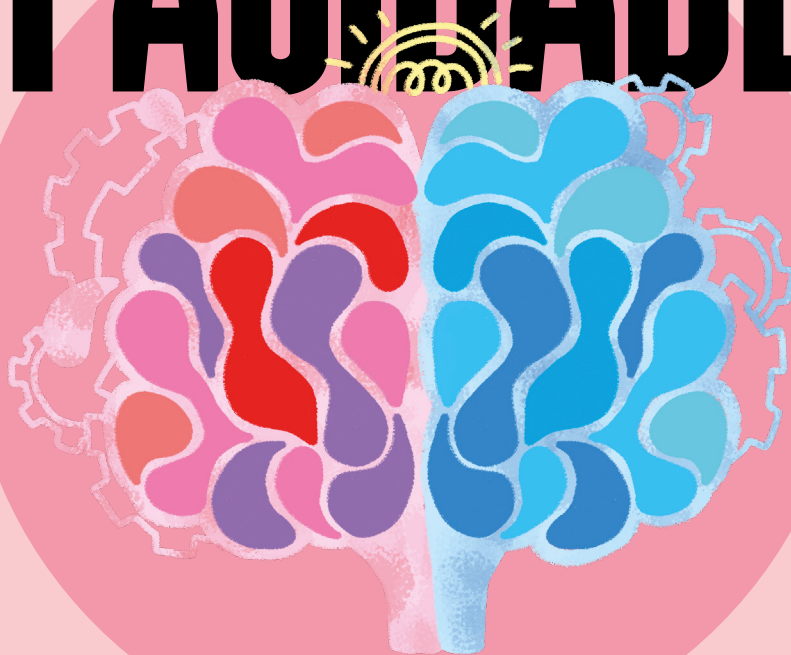
Descubre estrategias para regular tus emociones.

Las emociones son positivas, pero a veces nos desbordan. Para esos momentos está muy bien tener técnicas que nos relajen. No se trata de evitar la emoción, sino responder ante ella sin que nos perjudique. Lo más típico son ejercicios de respiración y meditación, pero también puede ser el movimiento. Hay gente que como mecanismo de regulación mueve una pierna, presiona el botón de los bolis retráctiles... muchas veces sin ni siquiera darse cuenta, para relajarse o mejorar su concentración. También es posible que necesites tener un momento a solas. Saber qué es lo que a ti te funciona de antemano te servirá como kit de emergencias para echar mano de él cuando te haga falta.

Observa cómo te relacionas con los demás

La inteligencia emocional empieza por uno/a mismo/a, pero sigue por cómo nos comportamos con quien tenemos alrededor. Hay personas que naturalmente son muy empáticas o muy asertivas y se relacionan muy bien con la gente, pero otras tienen más dificultades. No siempre vas a acertar en las respuestas que des, pero si eres capaz de analizarlas, puedes buscar maneras de dar una mejor contestación la próxima vez o pedir perdón si ves que te has sobrepasado la situación.

¿Qué son ALTAS CAPACIDADES?



Sonia Hernández

En un aula, siempre está la “clase media” y luego la gente que destaca, para bien o para mal. Los/as que sacan todo dieces y quienes pasan de todo. Lo curioso es que en algunos casos, la razón es la misma: las altas capacidades.

Seguro que has oído el término de "altas capacidades", pero lo cierto es que hay un poco de confusión sobre él. No se trata de personas que tienen buenas notas o que tienen una puntuación muy alta en los test de inteligencia (o al menos, no solo), sino de gente que tiene una gran rapidez de aprendizaje y se comporta de una manera que no se espera para su edad. Eso se puede reflejar en chavales/as que tienen un vocabulario más amplio de lo que se espera por los años que tienen, muy buen rendimiento académico, pero también en gente que tiene unas notas más bajas, pero aprueba sin prácticamente ningún esfuerzo. Es muy posible que conozcas a alguien que casi ni toca los libros, pero luego nunca suspende. Aunque no es la primera persona que te viene a la cabeza cuando piensas en altas capacidades, es posible que las tenga.

Las personas con altas capacidades se caracterizan por aprender con rapidez y ser creativos/as, además de tener una gran memoria de trabajo, que es lo que nos permite enlazar los conocimientos que ya tenemos con los que estamos aprendiendo en ese momento. También suelen disfrutar resolviendo problemas o averiguando cómo funciona algo. En general, son personas curiosas y que se concentran fácilmente. Esto no significa que sean buenísimas en todo lo que hacen: hay quien tiene altas capacidades para todo lo que llevan a cabo y personas que se centran en un ámbito de su interés.

No todas las personas con altas capacidades son iguales, pero sí

hay una tendencia a que suelen ser muy perfeccionistas y auto-críticas, por lo que se exigen a ellas mismas mucho más de lo requerido. Eso hace que prefieran trabajar solos/as y que, muchas veces, hacer un trabajo en grupo les suponga un dolor, en especial cuando hay personas que se limitan a hacer lo mínimo para aprobar y ellos/as quieren hacerlo lo mejor posible. También suelen tener una gran sensibilidad hacia sí mismos/as y hacia los demás. En muchas ocasiones son percibidas como personas "diferentes", lo que puede abocar en casos de bullying: en torno a la mitad de las personas con altas capacidades lo han sufrido a lo largo de sus años de colegio e instituto. No es de extrañar, por tanto, que haya quien intente esconder sus facultades evitando sacar muy buenas notas o adaptándose al nivel de los demás para no destacar. El problema es que no solo no pueden desarrollar todo su potencial, sino que además no pueden ser ellos/as mismos/as, con el sufrimiento que conlleva.

Las personas con altas capacidades suelen tener muy desarrollado el sentido de la justicia y no aceptan las normas "porque sí", sin que les expliquen las razones. Esto hace que muchas veces se les cuelgue la etiqueta de "rebeldes" o "respondonas" por parte de las personas adultas de su alrededor. Otro problema que pueden tener en una clase es que se aburran como ostras. Entender a la primera algo y pasar todo el resto de la clase escuchando cómo lo vuelven a explicar una y otra vez puede ser frustrante, ¡imagínate que te pase casi todo el tiempo! Por eso, mu-

Las personas con altas capacidades suelen tener muy desarrollado el sentido de la justicia y no aceptan las normas "porque sí", sin que les expliquen las razones.

chas veces se aburren y desconectan. Repetir mil veces lo mismo no es lo que necesitan para aprender, sino enfrentarse a problemas que les motiven, así que en ocasiones terminan sacando peores notas que el resto de sus compañeros/as. De ahí que haya algunas que se cataloguen como "malos/as estudiantes", cuando lo que les falta es motivación. Adelantarles de curso o agrupar al alumnado con características similares son algunas de las soluciones que se suelen tomar, con el inconveniente de separarles de sus amigos/as, la gente de su misma edad... Otra solución es adaptar el contenido de las clases, para poder profundizar más y dar rienda suelta a sus talentos ◦

Que no te tomen el pelo

Cómo presentar una reclamación

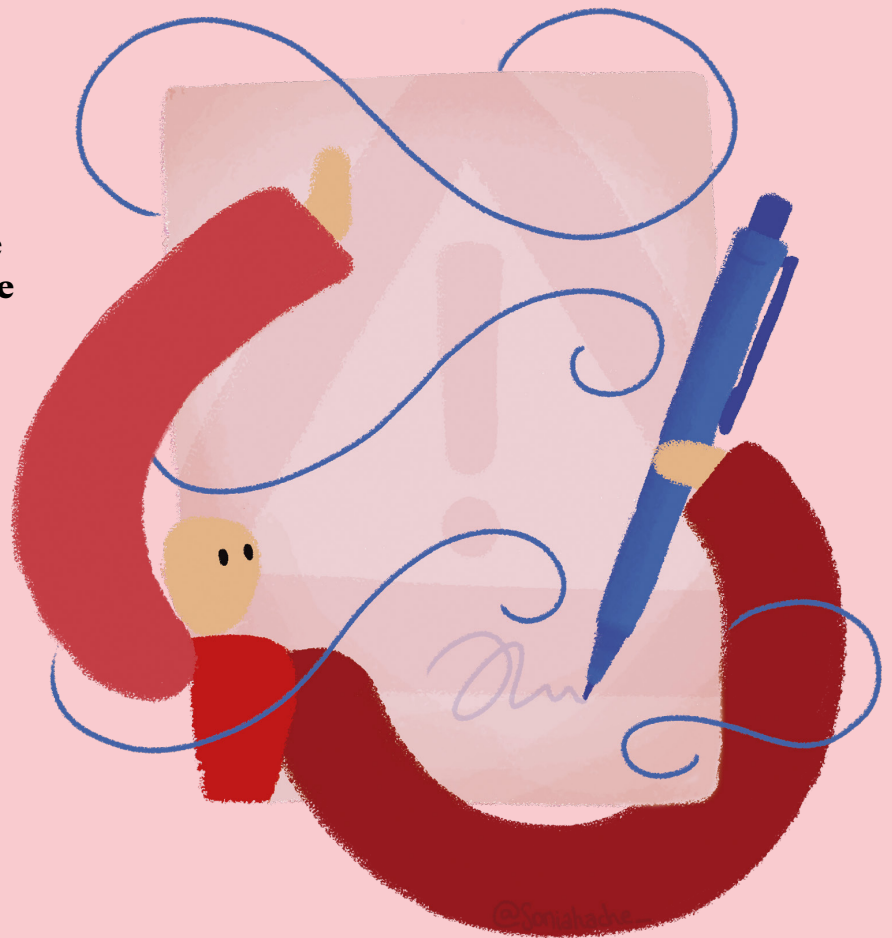
¿Has contado alguna vez cuántas compras realizas a lo largo de un mes? Incluso aunque sigas viviendo en casa de tus padres y no estés encargado/a de ir al súper, es bastante probable que sí te encargues de renovar tu armario de vez en cuando, vayas al cine, te compres algún libro...

INFO JOVEN con la colaboración de
ASESORÍA JURÍDICA
DE ZARAGOZA JOVEN

Para que te hagas una idea, los/as aragoneses/as nos gastamos el año pasado de media 536,53€... ¡solo en ropa y calzado! Entre tanta adquisición, es fácil que alguna vez nos intenten dar gato por liebre. Ahí tienes dos opciones: o aguantarte o que-

jarte. Y aunque lo de protestar parece que tiene mala prensa, en realidad estás ayudando a evitar que le pase a otra persona.

En la actualidad tenemos mucha costumbre de quejarnos por redes sociales o en los comentarios de



Sonia Hernández

Tu derecho a reclamar no tiene nada que ver con el medio por el que has hecho la adquisición.

las aplicaciones. Está bien, porque permite a otras personas pensar si se arriesgan a comprar el producto o no... pero a ti no te va a servir de mucho (más allá de quedarte a gusto). Si quieres recuperar tu dinero, tendrás que ponerte las pilas.

Pongamos que te has comprado una camiseta y en cuanto te la has puesto en casa, te has dado cuenta de que está toda descosida. Lo primero es presentar una queja ante la tienda o empresa que te ha vendido el producto o el servicio. Si es en una tienda física, ¡no olvides llevar el ticket! Ojo, si has comprado algo y luego te has arrepentido, fíjate en las condiciones para las devoluciones de la tienda, ya que no están obligadas a cambiarte algo que no esté defectuoso (aunque la mayoría lo hacen dentro de un plazo, que suele ser un mes). Si has comprado por internet, la mayoría de las tiendas y plataformas suelen tener sus propios procedimientos que, no nos vamos a engañar, algunas veces funcionan bien y otras no tanto. Eso sí, tu derecho a reclamar no tiene nada que ver con el medio por el que has hecho la adquisición. Ah, y en este caso,

sí tienes 14 días para devolverlo salvo algunos casos (como entradas y billetes, descargas en línea, etc.).

Ya has hablado con la empresa, pero no te han hecho ni caso. Llega el siguiente paso: poner una reclamación. Si has ido a la tienda, puedes pedir una hoja de reclamaciones, en la que indiques el problema y se la entregas. Si en el plazo de un mes no te han contestado, llega el momento de reclamar ante la administración. Puedes hacerlo ante la Oficina Municipal de Información al Consumidor del Ayuntamiento de Zaragoza (OMIC). Tienes la opción de presentarla de forma presencial o digital. Te dejamos aquí abajo la información para hacerlo en persona y en el QR, el enlace a este artículo, donde encontrarás el enlace a la web para hacerlo por internet.

Oficina Municipal de Información al Consumidor del Ayuntamiento de Zaragoza (OMIC):
Vía Hispanidad, 20. Tel. 976 724 738. Horario: lunes, miércoles y jueves de 10,30h a 13,30h.

Desde aquí, mediarán entre la empresa y tú para llegar a una solución. Si la respuesta te sigue sin convencer, puedes seguir el proceso a través del Sistema Arbitral de Consumo. Las empresas se adhieren a él de forma voluntaria, pero incluso si no lo han hecho

previamente, pueden aceptar de manera puntual el realizar el arbitraje. En ese caso, se celebrará una audiencia en la que las dos partes podréis explicar vuestros puntos de vista e intentar llegar a un acuerdo. Lo bueno de esto es que es rápido (como mucho, puede durar cuatro meses) y gratuito. El problema es que si la empresa no está adherida, puede rechazar esta solución. Si ocurre esto o no llegáis a un acuerdo, solo quedará una solución: ir a juicio. Ahí tienes que valorar si te compensa, ya que en este caso sí tendrá unos costes.

En el caso de que el problema sea con una empresa digital o quieras hacer el procedimiento a través de internet, puedes ir directamente a la plataforma europea de resolución de litigios en línea de la Unión Europea (RLL). Desde que envías tu queja, la empresa tiene 90 días para contestarte. También puede proponerte un organismo de resolución de litigios para que medie. ¿No llegáis a un acuerdo? Si la empresa está ubicada en otro país de la Unión Europea, puedes iniciar un proceso europeo de escasa cuantía. No necesitas abogado/a, pero está limitado a 5.000€ y deberás pagar unas tasas, que se te devolverán si lo ganas.

MÁS INFORMACIÓN

—



En el amor... ¡sé inteligente!

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

Parece que en el ámbito de la atracción, el enamoramiento o el amor todo fuera cuestión de “química” o de “impulsos”, sin tener la posibilidad de manejar nuestras emociones, sentimientos o comportamientos para disfrutar, satisfacernos y tratarnos mejor a uno mismo/a y en la relación con otra/s personas. Pero, ¿qué tal si probamos?

La inteligencia (en este caso la emocional) puede ayudarnos mucho en nuestros deseos y relaciones. Nos permite desarrollar capacidades y habilidades que se convertirán en nuestras herramientas para enfrentarnos a los cambios y dificultades que pueden ir apareciendo.

Para encontrar la respuesta correcta para cada cual, podemos trabajar por un lado **competencias intrapersonales** (para una/o misma/o) e **interpersonales** (dirigidas al resto) en el terreno de la sexualidad, la pareja y la erótica (deseos y placeres).

Empezando por las competencias interpersonales, necesitamos:

Conocernos a nivel corporal y emocional. Saber cómo es nuestro cuerpo para el placer, el bienestar y la salud es un buen punto de partida. Tomar conciencia de nuestros gustos, preferencias o límites cuando compartimos placer e intimidad nos ayudará a hablar de ello y poder estar más a gusto.

Identificar nuestras emociones, necesidades... Plantearnos qué esperamos de una relación va a favorecer la comunicación y llegar a acuerdos sobre cómo construirla. Sólo puedo abrirme a la otra persona, a sus emociones y a sus sentimientos, si estoy en contacto con los míos. Una relación necesita una evolución y desarrollo de la confianza mutua.

Podemos empezar haciéndonos preguntas, por ejemplo:

¿Cómo me comporto cuando tengo delante a alguien que me gusta?

- 1 Me entra miedo y me quedo en el mundo de la fantasía esperando a que la otra persona de el primer paso.
- 2 Exhibo todo mi repertorio de seducción ante él/ella...
- 3 Me muestro dominante o superior porque creo que así le seduciré...

4 Me acerco de forma amistosa a entablar conversación.

5 Voy a comprar piña al supermercado de 19 a 20 h, a ver si me choco con él/ella.

Y entonces, seguimos con un “¿qué me hace sentir eso?”. Es posible que algunas de nuestras respuestas ante la persona que nos hace tilín nos hagan mostrarnos de una manera que en realidad no somos y no estemos cómodos/as, por mucho que nos hayan dicho que “es la manera de ligar”.

En cuanto a las competencias interpersonales, la comunicación verbal (lo que decimos con las palabras) y la no verbal (lo que comunicamos con gestos, actitudes, miradas...) son muy importantes. Si tienes un problema con tu pareja, empieza hablando de ti, de cómo te sientes, de qué te preocupa, y de lo que te gustaría que cambiase. Sin usar el silencio, la amenaza, chantaje afectivo o manipulación emocional, por favor. Cuando discutimos, intentamos buscar soluciones satisfactorias para ambos. Para poder llegar a acuerdos tendremos que negociar y ceder. Conocer tus líneas rojas, escuchar a la otra persona, empatizar con sus sentimientos y respetarla nos ayudarán en este momento, para poder estar juntos a la vez que mostrar diferencias.

Ten en cuenta que disfrutar de estar y hacer cosas juntos y también del espacio personal (tus amigos/as, aficciones...) construye relaciones más satisfactorias. La clave en una relación de pareja está en intentar sumar, no restar.

El deseo y la atracción son características que diferencian este tipo de vínculos. Las relaciones sexuales son satisfactorias si parten de las propias ganas y se busca el placer compartido. ¡Cuidado! Nos pueden decir no y podemos decir no. Por eso es importante conocerse y expresarnos con asertividad, y hacer trabajito personal para poder aceptar la frustración.

También hay que tener en cuenta la corresponsabilidad en diferentes aspectos de la relación. Por ejemplo, preocuparnos entre las dos personas de cuidar la salud sexual, buscando asesoramiento y atención en el uso de protección y métodos anticonceptivos, evitando Infecciones de Transmisión Sexual y embarazos no planificados.

Intimar requiere abrirse, pasar a “interdepender” de una persona que libremente decide empezar la relación y libremente puede decidir dejarla, aunque a la otra persona le duela. La libertad para decidir una ruptura no está reñida con el cuidado emocional, intentar dañar lo menos posible y respetar los derechos de la otra persona.

Si te interesa el tema, en el QR te dejamos el Instagram de María Esclapez, psicóloga que trata temas como el amor, las relaciones...



It's a match!



Pedro Suárez

Las

ADICCIONES:



Sonia Hernández

INFO JOVEN con la colaboración del
CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN Y
PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES (CMAPA)

un
secuestrador
de cerebros

**Ser inteligente es
sinónimo de ser libre,
de poder elegir. Y ser
adicto/a es justo su
antónimo. Es estar
preso/a de algo,
alguien, o de nosotros/
as mismos/as.**

Las adicciones pueden ser palos en las ruedas que nos ponemos con el vano intento de resolver traumas emocionales y que no nos permiten avanzar. Son el cómo y solo con inteligencia podemos encontrar algún porqué, limitar algún cuándo y cómo y sobre todo con quién y para qué.

La inteligencia interfiere y define la capacidad de deseo, de auto-control o dominio personal en los

estadios del proceso adictivo y su resolución última, que es la del sentido profundo de la inteligencia, la libertad de elección.

Desde la neuropsicología se habla de un “cerebro secuestrado” cuando se ingieren tóxicos o de “miopía cerebral” (no ver las consecuencias), haciendo alusión a esa dificultad de elegir la opción más ventajosa o adaptativa y a la otra gran dificultad: que resulta muy costoso el aprendizaje de

Las redes neuronales se han automatizado y esclavizado bajo el señorío de las adicciones y les cuesta generar nuevas conexiones que se traduzcan en acciones, pensamientos y especialmente emociones que permitan la autonomía, libertad de acción e identidad.

situaciones nuevas, bien sean alternativas de pensamiento, de conductas satisfactorias y diferentes del consumo de tóxicos, crear relaciones nuevas o implementar estilos creativos para estar gozosos/as. Las redes neuronales se han automatizado y esclavizado bajo el señorío de las adicciones y les cuesta generar nuevas conexiones que se traduzcan en acciones, pensamientos y especialmente emociones que permitan la autonomía, libertad de acción e identidad.

Las capacidades cognitivas, la anticipación de consecuencias y la planificación que se ven reducidas con esa miopía cerebral para el futuro, además de no visualizar las consecuencias de las acciones del presente. Por ejemplo, al abusar del alcohol no se ven las posibilidades de tener un accidente de tráfico si se conduce, una agresión en un contexto de desinhibición o una conducta sexual con consecuencias como embarazos no deseados o infecciones de transmisión sexual. La atención se minimiza o se dispersa, la memoria se funde a negro o se traumatiza, el pensamiento se automatiza o se bloquea y la identidad se desintegra o se divide como las muñecas rusas, unas matriuskas que no conocen la inmediatamente superior o inferior aunque están conteniéndose unas en otras.

Una forma de visualizar el ser humano y sus componentes es usar la metáfora del cochero. El cochero serían los lóbulos prefrontales cerebrales y el carruaje, nuestro cuerpo. El cochero es quien nos lleva en dirección a una acción (estudiar, trabajar, tener amigos/as, hacer deporte, realizar una actividad creativa...). Sin él, el carruaje no tendrá destino y los caballos (nuestro sistema límbico) irán donde su instinto les oriente: alimentación, reproducción... sin otro objetivo familiar, individual o social diferente, sin poder elegir. Además existe un elemento clave, que es el que realmente conoce y tiene conciencia: el viajero. El destino es atribuir significado último al viaje de la vida, que da sentido a la existencia. Las adicciones pueden comprometer a todos los tipos de inteligencia: dañar el cerebro en corteza (cochero) descontrolar los impulsos de los caballos (el sistema límbico), muchos órganos del cuerpo (el carruaje), pero especialmente al viajero, a su conciencia, su sentido vital, su libertad de acción y su capacidad de elegir, en definitiva a su inteligencia general.

Ya te hemos contado que hay diferentes tipos de inteligencia. En el tema de las adicciones, las más relevantes son la intrapersonal y la emocional (el autocontrol, la autoconciencia, empatía y ha-

bilidades sociales...). Es decir, las habilidades de conocer al otro y a nosotros/as, escuchar el cuerpo e identificar bajo qué emoción decidimos son las claves. Todos los estudios indican que si se implementan y desarrollan estas habilidades, retrasan el inicio de los consumos de alcohol, tabaco y cannabis y son herramientas esenciales para redirigir la deshabituación cuando ya están instaladas las adicciones. Otra implicada es la inteligencia interpersonal: al no ser capaz de decir que no ante la presión del grupo para consumir, no elegir una conducta saludable para compartir con amistades o una relación consiente afectivo sexual.

La inteligencia nos tiene que permitir elegir lo saludable, lo bello, y lo verdadero, si no es así, nos conduce hacia la prisión, la enfermedad, la fealdad, y la mentira. Necesitamos un imaginario, un arquetipo inteligente, libre y hermoso. Estamos programados para ello y no para lo contrario.

La elección está en nuestra mano 

Si quieres dejar un mal hábito o necesitas ayuda con una adicción, en el QR puedes encontrar algunas apps que te pueden ayudar.



Umbra

un aprendizaje neuronal que nos
llama a reflexionar desde LaYouth
Dance Project





Bailar, bailar puede hacerlo casi todo el mundo, pero meterse en el mundillo de las artes escénicas como el teatro, danza, ópera, ballet, circo, y representaciones musicales es otra cosa.

INDIANA MATOS

Seguro que has oído hablar de aquellas personas que tienen la habilidad de apreciar la imagen visual y espacial, de representar gráficamente las ideas, de sensibilizar el color, la línea, las formas, la figura, el espacio o aquellos que tienen el oído superfino para identificar y/o transformar los sonidos y los ritmos. Esas son personas que, de acuerdo con la Teoría propuesta por el psicólogo estadounidense Howard Gardner en 1983, gozan de inteligencias múltiples. Todas las personas que practican algunas de las disciplinas que acabamos de mencionar la poseen. Pero, centrándonos en el mundo de la danza, su representación en vivo frente al público va más allá, implica disciplina, entrega, trabajo en equipo, responsabilidad, y mucho compromiso.

Todos estos elementos están integrados en LaYouth Dance Project, un proyecto basado en el impulso juvenil y la difusión de las artes escénicas del movimiento y que trata de satisfacer las inquietudes creativas de los/as jóvenes de nuestra ciudad. Además, este proyecto busca realizar creaciones innovadoras relacionadas

con el movimiento en el ámbito de las artes escénicas, así como fomentar la danza creativa como herramienta fundamental en el desarrollo de un proyecto artístico y contribuir a que Zaragoza sea referente en el ámbito de la creación e innovación juvenil en el contexto de la danza.

Pero... ¿Cómo los jóvenes viven el proceso de aprendizaje en LaYouth para lograr la puesta en escena de *Umbra*? Espera, que ellos/as mismos te lo cuentan:

“Ha sido un desafío, es el empezar algo yo sola, en un ambiente que no conocía a nadie en el que no sabía a lo que me enfrentaba: si iba a ser muy fácil, muy difícil o la gente no me iba a caer bien o no iba yo a encajar en ese grupo” opina Ana Chacón, quien trae experiencias de la danza clásica y del flamenco.

En esa misma línea se expresa Luis Gaudó, al afirmar que el objetivo de entrar a este tipo de proyectos es alcanzar un sueño que es acabar bailando: “Al final es un paso más porque descubres todo el proceso que hay para hacer

una actuación en completo. Es un paso muy grande porque también te enfrentas a un proyecto real”.

Durante el proceso de aprendizaje, todos/as los/as intérpretes han trabajado en un fin común: la representación de *Umbra*, una propuesta sobre las luces y las sombras de los pensamientos y emociones con un ambiente escénico en el que los volúmenes son también protagonistas gracias al uso de la luz. Todo ello resultado de un proceso creativo con la participación y complicidad de las personas que forman parte de esta tercera edición.

DE VUELTA A LA DANZA

LaYouth es un proyecto integrador y con *Umbra* algunos/as soñadores/as vieron sus anhelos hacerse realidad por primera vez o estar de vuelta a aquello que realmente les apasiona.

Este es el caso de Ana Chacón, que nos cuenta su experiencia tras cuatro largos años de parón, luego de una vida completa dedicada a la danza. “Yo he bailado toda mi vida, desde los tres años hasta los 18. Ahora tengo 22, voy a hacer

23; esos cuatro años de parón realmente no son nada en comparación con todos los años que yo llevo bailando. Al final, esa técnica o esa base sí que la tenía”.

Asimismo, valora la experiencia como enriquecedora, ya que tuvo que romper con sus esquemas y de alguna manera desaprender para fluir y dejarse llevar. “Cuando empecé a estudiar la carrera lo dejé y ahora he retomado otra vez la danza. La verdad que era un objetivo que yo quería cumplir, porque para mí la danza y el baile es algo muy importante en mi vida: me hace desconectar. Era objetivo que yo tenía este año y lo he cumplido”, explica.

DESCUBRE LOS PROCESOS DE CREACIÓN Y APRENDIZAJES

Es importante señalar el rol que juega tener inquietudes artísticas para integrarse a este tipo de proyectos:

“Respecto a la danza, yo tenía un bagaje similar a este año, que era el primer año del proyecto. A

nivel de lo que hacemos de danza es parecido, en esa parte tenía el conocimiento y la práctica. Yo no tengo técnica de danza concreta y en este proyecto tampoco se requiere”, señala Pablo de Marco.

Es bueno saber que en una primera etapa, LaYouth presentó el espectáculo *Resiliencia*, que se estructuró en 10 escenas, en las que los/as intérpretes inician un recorrido por diferentes etapas a través de imágenes oníricas y alegóricas, poniendo en relieve la capacidad del ser humano en superar los obstáculos a los que se ha de enfrentar. En la segunda etapa, fue presentada la puesta en escena *A flor de tiempo*, una metáfora que hace referencia a momentos específicos o etapas de la vida que, a pesar de ser fugaces y efímeros, tienen un impacto profundo y duradero. Una frase que pretende dar énfasis a la importancia de apreciar y aprovechar cada momento. En la tercera edición de este año, nace *Umbra* un espectáculo que buscó transmitir un mensaje de superación ante los desafíos de la vida. El

proceso creativo ha generado un prólogo, 11 escenas y un final, que fueron interpretados por 19 bailarines/as durante los 70 minutos que dura el espectáculo. Todo unido representa un amplio imaginario repleto de matices sobre las sombras de nuestras mentes y la búsqueda de identidad. Pese a su significado: sombra, *Umbra* se planteó como un espectáculo repleto de luz, profundidad, texturas y juegos escénicos.

Es por esto y muchas cosas más que desde la revista Zaragoza Joven y la Youth Dance Project te invitamos a participar en este proyecto, sumergiéndote en una experiencia tan gratificante que nunca podrás olvidar.

¿Qué necesitas? Disponibilidad y tener entre 17 y 24 años (excepcionalmente hasta 30).

Pero nunca he hecho danza... No importa, aquí aprenderás.

En palabras de Marta Crecente, bailarina profesional y técnico de proyectos artísticos (equipo TE-



LaYouth. Sandra Martínez.

Todo unido representa un amplio imaginario repleto de matices sobre las sombras de nuestras mentes y la búsqueda de identidad.



LaYouth. Sandra Martínez.

CAD), en el Centro de Danza, “no hay ningún impedimento en que alguien que no ha hecho nada de danza se meta en el proyecto, para eso existen los talleres previos en los que la gente puede conocer un poco de qué va la cosa”. “Es una expresión corporal a través del movimiento, todo el mundo

está capacitado para eso. El reto es la continuidad y entrega cada miércoles en El Túnel, que uno se entregue sin prejuicios, que se sienta libre, porque estamos todos en el mismo camino”, agrega.

LaYouth Dance Project es un proyecto de impulso juvenil y



LaYouth. Sandra Martínez.

difusión de las artes del movimiento en el ámbito de las artes escénicas que se desarrolla de manera conjunta entre Zaragoza Joven (el Servicio de Juventud del Ayuntamiento de Zaragoza) y el Centro de Danza del Patronato Municipal de las Artes Escénicas y la Imagen ◦

Te cuento mi experiencia?

Quien te habla tiene una pasión: escribir. Soy periodista de profesión, pero también tengo una afición que es el teatro y fue el mismo Teatro Principal de Zaragoza que me envió directa a otra dimensión artísticamente hablando. Así fue como llegué a LaYouth.

Conocí el proyecto cuando fui a ver la presentación de *A flor de tiempo*. Quedé impactada y enamorada de la puesta en escena. Al final de la presentación, informaron de que había espacio para un nuevo grupo de jóvenes y que debía inscribirse a través de la página web: no dude ni por un segundo de que quería estar en el grupo y lo logré.

Sin embargo, al integrarme descubrí un viaje de emociones,

desde sentir que no encajaba, que no me salían bien las cuentas, incluso hasta dudar de mi habilidad para bailar. Lo confieso... Nunca había hecho danza, solo sabía bailar bachata, merengue y un poquito de salsa y llegó un momento en el que dije: “esto no es para mí” y dejé de asistir. Pero Marta me llamó y me convenció de volver sin saber que yo quería dejarlo.

Fue todo un reto, en donde aprendí sobre la conciencia corporal y espacial, el trabajo en equipo, la diversidad, iluminación, escenografía, vestuario, maquillaje y la importancia de recibir un buen apoyo de parte del equipo artístico y muchas cosas más. Como por ejemplo, había términos que no dominaba... “plié” (sí, porque de ballet

no sé nada), “escápula”, “omóplato”... así que también tuve que recurrir al diccionario.

En *Umbra*, experimenté mis propias luces y sombras: me liberaba y me comprimía, caía al suelo y me levantaba, sonreía y enfurecía, pero encontré la fuerza necesaria para llegar hasta el final y estar en la presentación en el Teatro Principal de esta ciudad.

Gracias infinitas al equipo artístico Amador Castilla, Marco Dugnani, Marta R. Crecente y Gemma R. Maldonado y a Raquel Poblador por el vestuario.

Leer es fundamental

El arte de criticar



El 29,7% de españoles/as afirma tener entre 5 y 10 amigos de esos que están en las buenas y en las malas.

RUBÉN BAILO

¿POR QUÉ CADA VEZ SE NOS DA PEOR HACER AMIGOS?

Internet y las redes sociales están cambiando la idea del mundo y, con ello, la identidad de las personas. Como jóvenes, necesitamos sentir que pertenecemos a un grupo mayor para empezar a concebirnos como individuales (y poder canalizar nuestra energía de personaje principal). Por eso, casi el 50% de los jóvenes entre 16 y 29 años, declara tener alrededor de 5 y 10 amigos, un porcentaje más alto que el de los adultos, pero que a la larga es preocupante.

Por un lado, se nos presenta la posibilidad de hacer más amigos que nunca a una velocidad y facilidad abrumadoras; por otro, parece que cada vez queremos menos amistades, y aquellas que concebimos como pasajeras, las consideramos como una pérdida de tiempo y las utilizamos para cuando nos aburrimos, pero no las consideramos nuestras amistades.

Como si de un colador se tratase, buscamos encontrar un círculo reducido y cerrado de personas afines a nuestros pensamientos mientras filtramos aquellas que nos suponen poco más que un dolor de cabeza, tendiendo a individualizarnos.

La realidad es que la tolerancia al conflicto y su superación es lo que solidifica y refuerza las relaciones. ¿Te imaginas lo aburrido que sería hacerle ghosting a toda persona que no encaja al 100% contigo?

INTELIGENCIAS INTERPERSONALES QUEER

Descubrir lo que es una drag queen teniendo 17 años hace que te replantees la concepción de todo lo establecido hasta el momento, y más si lo primero que escuchas es como se ponen verdes en el escenario: “eres tan vieja que tu bolsa de colostomía está hecha de madera”, “espero que estés disfrutando de este momento porque no te quedan muchos”, “pareces el Pee-wee Herman negro”.

Rupaul's drag race es un programa de telerrealidad estadounidense en el que, desde el año 2009, diferentes artistas del mundo drag

compiten en retos de actuación, improvisación, costura, baile y humor para convertirse en “la próxima superestrella drag americana” (y ahora, internacional), definida como la más “carismática, única, descarada y talentosa” o, a grandes rasgos, la más inteligente.

¿Por qué Rupaul, una presentadora con más de 40 años de carrera a sus espaldas haría espectáculo de unas críticas tan crueles hacia su carrera, su edad y su aspecto? ¿Vemos bien que se rían de nuestros defectos? Pero, sobre todo, ¿podemos reírnos nosotros/as de ellos? En aquel momento, presenciando una versión más suave de lo que es el entretenimiento queer y mientras trataba de entender el sentido del show me di cuenta de lo mucho que me quedaba por aprender.

DICCIONARIO: NO ES PERSONAL, SOLO ES HUMOR

¿Alguna vez has presenciado ese tipo de amistad en la que dos personas se tiran puyas de la forma más graciosa posible? A lo largo de los últimos años, la forma de relacionarnos en las redes sociales ha cambiado y, últimamente, está de moda criticar a tus amistades exagerando sus características. La forma de demostrar que les

respetas es hacer la broma más inteligente, y si no, díselo a Twitter. Llegados a este punto, es necesario conocer de dónde nace esta tendencia y, para ello, hacemos un repaso de cuatro términos imprescindibles a la hora de entenderla.

Read someone (leer a alguien):

poner a alguien en su sitio, rebajarlo o darle un toque de atención de la forma más creativa e inteligente posible.

“No digo que ella no sea hermosa, digo que esta noche su belleza parece haberse ausentado, así que no puede igualarme: mira su maquillaje, ¡es terrible!”. Crystal Labeija, *The Queen*.

El auge de esta práctica social coincide con el del fenómeno *ballroom*, el movimiento queer neoyorkino de moda de los años 70 y 80 que supuso un espacio social seguro de arte y hermandad entre jóvenes afro y latinos/as que eran rechazados por su identidad de género u orientación sexual.

En estos eventos se celebraban competiciones entre artistas en las que se hacía un alarde de talentos sin precedentes: *lip sync*, baile, modelaje y, sobre todo, performance. Una buena “lectura” podía elevar tu estatus, integrarte en la comunidad y hacer que, gracias a tu inteligencia, se te admirara. Si quieres saber más sobre tema te recomendamos el documental *Paris is burning* y la serie *Pose*.

Reading is fundamental (leer es fundamental): reto de “lectura mordaz” en el que la artista con los comentarios más ocurrentes, inteligentes y divertidos, gana.

“En honor a la gran *Paris is burning*, la librería está abierta, porque leer es ¿qué? Fundamental”. Llegados al punto de la competición en el que las reina se conocen entre ellas, Rupaul presenta el reto como una forma de entretener y también de educar a la juventud en agilidad mental y hermandad a través de la inteligencia que supone ser mordaz. Y qué mejor forma de hacerlo que haciendo referencia a la organización de alfabetización infantil más importante de Estados Unidos, Reading is fundamental. Cada cierto tiempo puedes ver que alguna de las lecturas se ha hecho viral en Twitter.

“Monique, alardeas tanto de que siempre haces tus propios vestidos. Siento decirte que son tan feos, que se cuelgan ellos mismos”. Valentina, *Rupaul’s Drag Race*.

Roast: espectáculo que mezcla bromas pesadas, ironía y humor negro centrado en una o varias personas relevantes en la opinión pública.

Al igual que el “sí, y...” de la improvisación, la dinámica de un roast se basa en dar una de cal y una de arena. Lo más importante es mostrar amor y respeto hacia la persona criticada para luego lanzarle la puya.

“Esta noche tenemos la oportunidad de saludar a una gran y empoderada figura lesbiana de los medios, gracias por estar aquí Ross Matthews. Ross tiene la cara de un joven gay y la voz de una mujer adulta, así que, lo contrario que Tamar Braxton”. Sasha Velour, *Rupaul’s Drag Race*.

Throwing shade (tirar sombra): un acto de malicia pícaro y perspicaz basado en resaltar y exagerar los defectos de alguien.

Fuera del espectáculo, una persona puede ser “shady” con buenas y malas intenciones. Cabe destacar que su uso en forma de broma, ya sea entre amistades en privado, o entre desconocidos en redes sociales, se basa en una forma de crítica indirecta pero muy aguda que ha conseguido crear una nueva forma de hacer humor irónico y de reírse de los problemas utilizando la inteligencia.

LA FAMILIA ELEGIDA

“Si alguien es tu hermana y realmente sientes cariño hacia ella, le lees una y otra vez”. Mistress Isabelle Brooks.

Siempre se ha dicho que las personas queer tienen el privilegio de elegir a sus propias familias. En cierto modo, tus amistades pueden llegar a ser tan importantes como tu familia. Las generaciones que vinieron antes crearon esta cultura para ellas mismas y, como parte de este fenómeno es nuestra responsabilidad mantenerla viva. Aprender a recibir críticas y participar en este tipo de dinámicas sociales reduce las tensiones y crea un ambiente de confianza. Al final, proviene de un acto de resiliencia y, por ello, los beneficios que aporta tienen que ver con la estimulación mental, la concepción de uno mismo y el fortalecimiento de los lazos de amistad. ¿Qué más necesitas para empezar a poner verde a todo el que amas? ◊

LIBROS



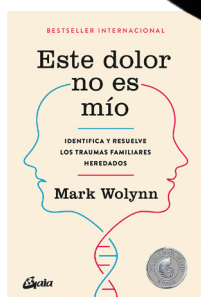
QUE PERJUDICAN LA IGNORANCIA en jóvenes con mentes inquietas

Entre los beneficios que traen consigo los libros está poder imaginar, descubrir, viajar y conocer sobre el mundo que nos rodea, pero también son una excelente manera de ampliar nuestros conocimientos.

INDIANA MATOS

Nuestra mente se enriquece con cada libro que leemos, nos invitan a desafiar nuestras creencias preestablecidas y mejorar nuestra capacidad de pensamiento crítico.

Para fortalecer tu mente, adquirir nuevas ideas, ampliar tus conocimientos de cultura general y ganar sabiduría ponemos a tu disposición una lista con cinco libros imprescindibles que te recomendamos leer antes cumplir los 30.



Este dolor no es mío de Mark Wolynn

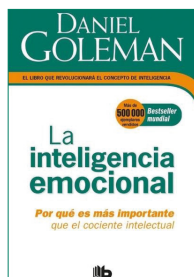
—
Es un libro de autoayuda que está destinado a personas que luchan con los efectos de traumas y patrones negativos heredados de generaciones anteriores, y que pueden afectar sus vidas. En él se abordan episodios de ansiedad crónica, relaciones tóxicas, patrones destructivos en sus relaciones debido a dinámicas familiares disfuncionales arraigadas desde hace generaciones.

Este libro te ofrece una variedad de ejercicios prácticos que te ayudaran a desarrollar más entendimiento, compasión y autocompasión. Wolynn te muestra cómo puedes identificar y liberarte de estos patrones heredados para vivir una vida más plena y auténtica, ofreciéndote un mensaje de esperanza, para encontrar el camino hacia tu libertad y tu sanación.



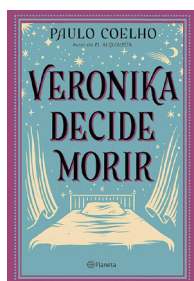
El Principito, de Saint-Exupéry

—
Aunque solemos confundir la obra con un cuento infantil, este es un libro sin tiempo, y válido para todas las épocas y todas las edades. En él, se abordan temas universales y atemporales, en donde el escritor te invita a reflexionar sobre el valor de las relaciones genuinas, la naturaleza del amor y el compromiso y también sobre la tendencia de las personas adultas a perderse en trivialidades, olvidando las verdades simples, pero esenciales que los/as niños/as comprenden intuitivamente.



La inteligencia emocional de Daniel Goleman

En su libro Goleman argumenta que la capacidad de comprender y manejar nuestras emociones, así como las de los demás, es igual o tan importante como el cociente intelectual para el éxito en la vida. Aunque si bien es cierto que el coeficiente intelectual es sinónimo de inteligencia, estudios muestran que la capacidad cognitiva que mide el CI solamente aporta el 20 % de lo necesario para el éxito. El resto se le atribuye a las habilidades emocionales que seas capaz de desarrollar frente a cada situación.

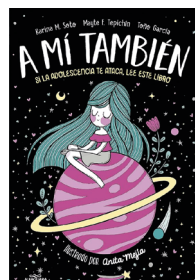


Verónica decide morir de Paulo Coelho

Aunque el título sea trágico, la historia nos lleva a reflexionar sobre el valor de la vida, la esencia y la belleza de cada momento en la misma. Verónica es una joven de 24 años con una vida normal, trabaja, es maja e inteligente, tiene amigos, una familia amorosa y una buena

vida en sentido general, pero vive sin mayores sobresaltos, ni grandes alegrías, ni grandes tristezas. Es por esto que tras darse cuenta de que no tiene un propósito decide partir de este mundo. Ella ingiere unas pastillas para lograr su objetivo; sin embargo, su intento suicida falla y va a parar a un hospital psiquiátrico llamado Villete, donde se entera de que debido a un problema cardíaco le quedan muy pocos días de vida (una semana). En este lugar Verónica conoce nuevos amigos, cuya estancia ahí viene derivada de depresión clínica en el caso de Zedka, mientras que Mari sufre de ataques de pánico; y Eduardo tiene esquizofrenia y es de quien Verónica se enamora.

En esos días de vida que le quedan, Verónica como ya sabe que no tiene nada que perder, hace lo que desea. Se atreve a vivir por primera vez a plenitud y descubre sentimientos que jamás se había permitido experimentar tales como: odio, temor, curiosidad, amor, e incluso el despertar sexual. Sin embargo, el director del hospital pudo haberle dicho alguna mentirilla a Verónica...



A mí también de Karina M. Soto, Mayte F. Tepichin, y Toño García

Esta es una obra muy especial, centrada en la autoayuda para

adolescentes, esta etapa tan crucial minada de cambios y preguntas frecuentes. A mí también está diseñada para acompañarte en todo ese extraño y nuevo proceso llamado adolescencia, que todos sabemos que es una de las etapas más complicadas para cualquier ser humano.

En este libro encontrarás algunos consejos sobre tu cuerpo, el amor, la amistad y el sexo; testimonios de chicas y chicos como tú, pero además opiniones de expertos °

BENEFICIOS DE LOS LIBROS

Cada libro te ayudará a crear tu propia perspectiva sobre el mundo, estimularás tus capacidades cognitivas, te dejarán lecciones de vida, que te pueden servir de orientación en algún momento, te ayudarán a mejorar tu capacidad de lectura y escritura. Y hay que reconocer que es un increíble pasatiempo.

Sin lugar a dudas, el balance de leer libros siempre dejará un saldo positivo en nuestras vidas, ya que es una poderosa herramienta para combatir la ignorancia y enriquecer nuestra vida intelectual, proporcionándonos un panorama más amplio de la realidad, debido a que ellos son una ventana hacia nuevos horizontes °



Usa la CABEZA

JUAN DEL PRIN ALFRANCA

Hacer gracia no es suficiente para subirse al escenario

Algo se cuece desde hace años en los escenarios de Zaragoza. Cada vez más jóvenes se suben al escenario y llenan la sala de carcajadas con sus monólogos, chistes e improvisaciones.

La comedia local vive un momento de crecimiento gracias, entre otros, a propuestas como Zaragoza Comedy o Somardas, un grupo de comediantes unidos por la risa y las ganas de coger el micrófono. Pero ¿es sencillo hacer reír?, ¿hay teoría detrás del humor? ¿qué les han enseñado las tablas? y ¿cómo funciona un chiste? Hablamos con Carmen Puertas, Andrés Llena, Anna Wine y Sergio Ronda para que nos saquen dudas.

En primer lugar, ¿la comedia es algo innato o requiere de mucho

trabajo? "Hay una parte del humor que es espontánea, casi todo el mundo es gracioso en un contexto concreto, pero el proceso de escribir monólogos tiene mucha teoría, hay estructuras para contar un chiste, maneras de hacer que algo se vuelva gracioso", explica Andrés Llena, poeta y comediante que se acercó a este mundo para amenizar las presentaciones que hacía en eventos profesionales.

Carmen Puertas comenzó a escribir monólogos en 2022 y es una habitual en los shows de micro abierto de Somardas: "Aunque no

lo parezca hacer chistes tiene su miga, hay que saber separar a la persona del personaje que subes a escena". En su caso el humor ha sido una herramienta catártica. "Escribir ha sido una manera de canalizar todo mi dolor y todos mis traumas. Esto lo decía mucho Woody Allen: "la comedia es verdad y dolor"".

Para Sergio Ronda el acercamiento a la comedia fue de manera natural y un reto personal. "Consumía monólogos, series y películas de comedia, siendo más chaval. Pero nunca me imaginé subirme

a un escenario y hacerlo yo. El día que entendí que yo podía hacerlo fue como, ¿y si lo pruebo yo también?".

Desde entonces Ronda entiende que el humor requiere de teoría y práctica "hay que fijarse en los detalles que por lo general la gente pasa por alto. Tener espíritu de currar y echarle muchas horas. No se trata de escribir mejor o peor sino de escribir muchísimo y sacar lo mejor".

¿Cuáles son las cualidades del comediante? "Lo primero de todo te tiene que gustar. Que no te de miedo, pero todo es trabajarlo, tener interés, ver muchos monólogos, aprender de gente que lleva más tiempo y no querer correr antes de andar", explica Anna Wine, humorista y creadora de contenido de humor en redes sociales. Puertas añade la imaginación como una herramienta imprescindible: "Que sea muy creativa

y que tenga muchas conexiones mentales, que sepa unir distintos conceptos para formar algo nuevo que incluso llegue a rozar lo absurdo".

Pero hay algo que no queda claro ¿hay que ser inteligente para hacer reír? Más allá del concepto básico que podemos manejar, existe desde 1983 la Teoría de las Inteligencias Múltiples, del psicólogo Howard Gardner que contempla varias definiciones más complejas que las relacionadas con la agilidad mental o "ser listo". Estas son: naturalista, lógico-matemática, espacial, musical, corporal y cinestésica, intrapersonal, interpersonal y lingüística. Para esta pregunta quizá conviene recurrir a las tres últimas, el conocimiento de nuestras emociones, las relaciones sociales y la capacidad de comunicar. Un tipo de comedia en vivo que está cada vez más en boga es la interacción con el público o "*crowd work*" en este caso hay que tener mucha capacidad de reaccionar y que sea inmediato teniendo asimiladas toda las teorías y estructuras y lanzar el chiste para que sea improvisado en el momento y bueno", señala Llena.

La inteligencia lingüística, explica Ronda, es clave para el humor: "Hay que saber qué palabras usar y cómo comunicarlo. También usando la lógica. La comedia surge

entre lo que el público espera que va a escuchar y la sorpresa. Genera una risa porque no esperaban esa respuesta o final".

Entender las emociones personales y aprovecharse de ellas en el escenario es otro punto fuerte que tiene que tener quien suba al escenario. "Es muy inteligente saber reírte de ti mismo o de las cosas, tanto para ser humorista como para ir a ver monólogos. Como humorista, aunque hables de cosas que no son tuyas personalmente, sí que lo cuentas desde tu punto de vista", cuenta Wine.

Antes del escenario hay todo un proceso de escritura hasta llegar al monólogo, ¿cómo se enfrentan al aprendizaje de ese texto? Cada uno tiene su propia técnica "En mi cabeza tengo la lista de remates que tienen que aparecer. Es complicado porque tampoco puedo hacer frases muy largas que tengan un remate final e intentar acortarlo" explica Puertas.

Otros prefieren un sistema más clásico: "Escribo mi guión con los chistes, me lo aprendo y trabajo sobre ello, en el ensayo puede que salgan cosas nuevas", aclara Llena.

"Hay que saber qué palabras usar y cómo comunicarlo. También usando la lógica. La comedia surge entre lo que el público espera que va a escuchar y la sorpresa".



Andrés Llena.



Anna Wine.

"Ese chiste lo recoges y te lo guardas en un cajón. Puede que lo uses en el futuro y le des una vuelta pero ya has visto que la reacción que tiene el público es mala. Y está bien, es perfectamente válido".

En cambio Sergio Ronda opta por una combinación "hay chistes que los he construido mejor en el escenario, con el tema a tratar, el punto de vista que le quería dar y hay otros textos que me los aprendo y pienso en pequeños matices dependiendo de cómo esté el público ese día". Wine se ha lanzado a probar diferentes técnicas, aunque por el momento ha encontrado un punto medio. "La improvisación, en algún monólogo

me he visto capacitada, pero en mi caso he sido de trabajar el texto, memorizarlo y también me parece muy importante ensayar en casa como si estuvieras frente al público".

Pero no siempre surge la carcajada, hay momentos en los que un chiste no funciona y la sala se queda en silencio ¿qué ocurre entonces? "Coger tus cosas seguir adelante y ya está", dice Puerta. "Ese chiste lo recoges y te lo guardas en un cajón. Puede que lo uses en el futuro y le des una vuelta pero ya has visto que la reacción que tiene el público es mala. Y

está bien, es perfectamente válido". Andrés Llena lo ve como un error y no un fracaso estrepitoso: "Muchas veces sales diciendo: hoy me podría haber quedado en casa. Pero también hay que pensar que hay muchos textos que han funcionado, en otros momentos y que en otra sala y con otra energía puede funcionar".

Si además de compartir ciudad, los humoristas jóvenes de Zaragoza tienen en común que no hace tanto de sus primeras veces en los escenarios. Recomiendan a quienes quieren hacer comedia, además de escribir, interesarse por este mundo. "Que descubra qué sitios le interesa visitar, porque hay cómicos y cómicas de mil estilos diferentes, que explore qué le interesa de todo esto y que se informe sobre teoría de la comedia", cuenta Ronda, quien recomienda a Somardas, el grupo de cómicos al que pertenece y que además de



Carmen Puertas.

shows, ofrece consejos a quien quiera unirse a este mundillo. "Cuando empezamos, si te salía mal te ibas a casa triste, lo que hemos podido hacer es crear una red donde la situación es similar y en el caso de que te hundas alguien está a tu lado y te pueda apoyar. Ofrecemos esto para que la escena crezca. También hemos creado un micro abierto para probar chistes, que no había antes en Zaragoza. Buscar un sitio donde formarte aunque sea autodidacta y permitirte ser malo al principio, no pasa nada porque pinches", añade.

Cada día más, la comedia llega a las salas de la capital aragonesa y el público acepta mejor estos shows producidos por locales. ¿Cómo lo viven sus protagonistas? "Hay una escena mediana que está en camino. Desde hace un tiempo está surgiendo una escena interesante, hay cómicos veteranos que están ayudando en pro-

"Hay una escena mediana que está en camino. Desde hace un tiempo está surgiendo una escena interesante, hay cómicos veteranos que están ayudando en proyectos jóvenes, tanto en Zaragoza como fuera está teniendo reconocimiento".

yectos jóvenes, tanto en Zaragoza como fuera está teniendo reconocimiento", explica Sergio Ronda.

"Desde 2020 en adelante ha habido un resurgimiento de la comedia en Zaragoza, Sobre todo a raíz del grupo de Somardas, que no



Sergio Ronda.

solo están trayendo a gente local sino también a gente de fuera. Además también está Zaragoza Comedy, que hacen un trabajo espectacular, y *La comedia está en Las Armas*. Ahora estamos en un punto buenísimo en Zaragoza como referencia para resto de Comunidades Autónomas", concluye Carmen Puertas ◦

Inteligencia colectiva:

una nueva forma de participación e implicación ciudadana en Zaragoza

ALESANDRA PUYUELO



Marina Montero

En Zaragoza algunas de las iniciativas que han empleado la inteligencia colectiva para fomentar la participación de la sociedad civil han sido laboratorios ciudadanos como LAAB del Gobierno de Aragón, proyecto que busca ser un espacio de encuentro y reflexión entre la Administración y los ciudadanos para hacer frente a los desafíos comunes que enfrenta la sociedad aragonesa.

Con este mismo objetivo, desde el Ayuntamiento de Zaragoza se ha creado también la plataforma de participación ciudadana Idea Zaragoza, que persigue que la ciudad crezca y se desarrolle, al mismo tiempo que los ciudadanos que la viven y la disfrutan. A través de la

creación de retos lanzados por el propio Ayuntamiento, la ciudadanía puede expresar su opinión o aportar ideas que resuelvan las necesidades de sus conciudadanos.

De hecho, esta nueva forma de participación se ha visto en el laboratorio ciudadano CIBICO (Ciudad Biblioteca Comunidad), que desarrollaron con motivo del veinte aniversario del Centro de Documentación del Agua y del Medio Ambiente. Esta iniciativa buscaba convertir a la biblioteca

en un agente de cambio ante la crisis climática, ya que cualquier persona o colectivo que tuviera ganas de crear, aprender y compartir conocimientos sobre este tema podía presentar sus propuestas.

En 2019, en la Cumbre del Clima celebrada en Madrid la inteligencia colectiva al servicio de la lucha contra el cambio climático se pudo



Fuente: Ibercivis.

observar también en el experimento que desarrollaron conjuntamente el CSIC, el Gobierno de Aragón, Kampal Solutions, spin off de la Universidad de Zaragoza e Ibercivis, fundación ubicada en Zaragoza y referente a nivel nacional en ciencia ciudadana. En este proyecto se empleó la plataforma en línea Kampal Collective Learning basada en el paradigma de la búsqueda de inteligencia colectiva. Eso es, siguiendo a Javier Fernández, Product Manager de Kampal Solutions, “un tipo de inteligencia surgida de la colaboración efectiva de un gran número de individuos” que se aplica no solo a nivel educativo sino también en la realización de proyectos de participación ciudadana.

En el proyecto, 12.000 alumnos y alumnas de entre 15 y 17 años de 60 centros educativos a nivel nacional trabajaron de forma colaborativa en línea y presencial para buscar la inteligencia colectiva compartiendo ideas sobre el cambio climático en relación a los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Los/as participantes crearon 14.000 ideas diferentes a lo largo

del proyecto. Entre las ideas más mencionadas se encontraban ahorrar energía, reducir emisiones de CO₂, tomar medidas contra la deforestación, reciclar o reducir el consumo de plásticos.

Esta iniciativa demostró que las decisiones colectivas son más efectivas, así como el potencial de la ciencia ciudadana, ya que este proyecto combinaba la inteligencia colectiva con ella. La ciencia ciudadana, como afirma Sergio Ondiviela, miembro del Departamento de Comunicación de Ibercivis, se puede definir como “el compromiso del conjunto de la sociedad en actividades de investigación científica”. Esto se recoge en el lema de la propia Fundación, “gente haciendo ciencia”, ya que, como sostiene Ondiviela, la ciencia ciudadana se caracteriza porque “cualquier persona sin importar su nivel académico, sus estudios, su edad puede contribuir con su conocimiento a hacer ciencia”.

Este compromiso con la promoción de la ciencia ciudadana y también con el despertar vocaciones científicas entre los/as más

jóvenes se observa así en algunos de sus proyectos más reconocidos. Por ejemplo Vigilantes del aire, donde a partir de las hojas de una planta de fresa que los participantes colocaban en su balcón, han podido medir y analizar la calidad del aire en España, así como la creación a través de los datos de los participantes de un mapa de la calidad del aire en España.

Recientemente, para fomentar la participación en proyectos de ciencia ciudadana, acaban de lanzar la app Geonity. Esta app es de carácter gratuito y permite crear a cualquier persona su propio proyecto de investigación y recolectar datos a través de la geolocalización, así como consultar los proyectos y recursos de formación que ofrece la Fundación. Tanto la ciencia ciudadana como la inteligencia colectiva buscan favorecer la participación y colaboración de toda la ciudadanía, generando de este modo decisiones colectivas más efectivas, que aborden los retos presentes y futuros, que enfrentan actualmente las sociedades aprovechando el desarrollo científico-tecnológico.

Ganadora de Ygualarte 2024



Laura Manso Tomey



Laura Manso Tomey, artísticamente llamada Soul Dafne, es una ilustradora y dibujante de cómics zaragozana. Estudió bachillerato de artes y cómic y ahora se encuentra en proceso de profesionalizar su carrera artística.

Siempre que puede participa en festivales de arte exponiendo sus obras (Festival Cauces, Pop-Up artístico, The Room, etc.) y a veces se deja ver por mercadillos variados si la batería social se lo permite. También ha participado en fanzines como Ruge y el organizado por PatadaenlaCaraFest, además de crear los suyos propios.

Su TFG La Niña y el Espantapájaros fue nominado a los premios Monstruo de la Escuela de Artes de Zaragoza en la categoría de cómic.

Aficionada al folclore, la naturaleza, lo bizarro y la música, siempre está creando historias que está deseando contar al mundo algún día.



La Inteligencia Artificial en el empleo: ¿tenemos más trabajo o menos?

INTELIGENCIA ARTIFICIAL



RECOJA SU CV

La inteligencia artificial, que llamaremos a partir de estas líneas con sus siglas IA, ha transformado nuestro día a día, ya que es una de las tecnologías que afecta a nuestra sociedad en términos como la empleabilidad.

SERGIO GUILLÉN

de forma independiente. Los cambios tecnológicos, en realidad, no son nada nuevo, sino que ya ha habido en etapas como la Revolución Industrial (siglo XIX).

La IA permite la automatización de tareas repetitivas, sobre todo en sectores como la logística o el comercio minorista. En ellos, los sistemas automatizados y los robots con inteligencia artificial han sustituido el trabajo realizado por los humanos en el pasado. En Amazon, por ejemplo, los robots se encargan de mover los productos, por lo que ya no es necesario que los/as trabajadores/as del almacén realicen estas tareas. Lo

La IA, que se compone, entre otros, de sistemas autónomos y algoritmos de aprendizaje, varía la forma en la que todo se lleva a cabo, de modo que el panorama laboral se ve redefinido. Tiene dos caras, por una parte aumenta la eficiencia, pero también reemplaza el trabajo humano, lo que viene a significar que hay puestos que no tienen por qué ser ocupados por personas, sino que las máquinas tienen también la capacidad para realizarlos

Los/as trabajadores/as deben estar dispuestos/as a adquirir nuevas habilidades y, lo que es más importante, a adaptarse a las nuevas tecnologías si quieren seguir participando en el mercado laboral.

mismo ocurre en las fábricas: los robots pueden realizar trabajos de montaje de manera más eficiente que los humanos, ¡y pueden hacerlo más rápido!

La inteligencia artificial también ha transformado los trabajos intelectuales. Por ejemplo, en el ámbito jurídico existen herramientas para analizar documentos y contratos legales, que hasta ahora sólo podían ser realizados por humanos. En medicina, es un sistema utilizado para diagnosticar enfermedades y prescribir tratamientos.

En lo que a la empleabilidad se refiere, el impacto de la IA no solo se refiere a la sustitución de trabajos. De hecho, la demanda de habilidades en el mercado laboral ha sufrido una transformación. Ahora, la capacidad de trabajar junto a sistemas de IA, e incluso usar herramientas que provienen de ella, son ahora habilidades en muchos campos. Por ello, hay un aumento en la demanda de habilidades tecnológicas y analíticas, y

de competencias en áreas como la ciberseguridad y la ética de la IA.

Pero hay que resaltar que la inteligencia artificial no es negativa por sí misma, porque hay trabajos que buscan implementarla. Y resulta que estos trabajos están en auge, tal y como apunta un estudio de LinkedIn. En él, se explica que las habilidades en aprendizaje automático (el proceso por el que los ordenadores aprovechan las redes neuronales para reconocer patrones y mejorar su capacidad para identificarlos) y en ciencia de datos (el estudio de datos con el fin de extraer información significativa para empresas) están entre las más demandadas en el mercado laboral actual. Los/as informáticos/as, desarrolladores/as de software e ingenieros/as de inteligencia artificial pueden gestionar y construir sistemas, lo que ofrece muchas oportunidades profesionales y grandes recompensas.

Asimismo, la velocidad del desarrollo de la IA apunta a la importancia del aprendizaje y la adaptación continuos. Por lo tanto, los/as trabajadores/as deben estar dispuestos/as a adquirir nuevas habilidades y, lo que es más importante, a adaptarse a las nuevas tecnologías si quieren

seguir participando en el mercado laboral. Los programas de capacitación y nuevas capacitaciones y habilidades son importantes ahora para preparar a la fuerza laboral para el futuro.

Pero no es oro todo lo que brilla, ya que la inteligencia artificial tiene muchos problemas, como su capacidad de crear desequilibrios en el mercado laboral. Por ejemplo, es posible que se pierdan empleos en ciertos sectores, lo que afectará a los/as trabajadores/as con menos habilidades técnicas. Otro problema puede ser la concentración de la inteligencia artificial en manos de unas pocas empresas tecnológicas, creando oligopolios. También se teme que provoque desigualdades económicas. Los trabajadores y trabajadoras en puestos como servicio al cliente o producción en masa son desplazados porque sus puestos son más fácilmente reemplazables por la inteligencia artificial. La situación es diferente para los empleados con habilidades avanzadas en tecnología y análisis de datos que pueden aprovechar las oportunidades creadas por la inteligencia artificial. Esto puede crear bipolaridad en el mercado laboral.

Si queremos implementar la inteligencia artificial, debemos considerar cuestiones éticas. Si los algoritmos no se diseñan cuidadosamente, la toma de decisiones automatizada puede resultar sesgada y discriminatoria. Es importante que las empresas y los desarrolladores consideren la transparencia y la equidad en sus sistemas de IA. Además, la protección y la seguridad de los

El impacto de la inteligencia artificial en el rendimiento también varía significativamente entre regiones e industrias.

datos son cuestiones clave, ya que la IA a menudo requiere grandes cantidades de datos personales para funcionar de forma eficaz.

A medida que la inteligencia artificial siga desarrollándose, es probable que aumente su impacto en el empleo. Sin embargo, existen formas y estrategias que pueden reducir los impactos negativos y maximizar los beneficios, como las políticas gubernamentales y la educación. Los gobiernos tienen un papel importante que desempeñar para facilitar la transición a una economía impulsada por la IA. Esto incluye invertir en educación y capacitación para preparar a los/as trabajadores/as para futuros empleos. Los sistemas educativos deben adaptarse para enseñar habilidades técnicas y pensamiento crítico desde una edad temprana. Además, programas de apoyo como el seguro de desempleo y los programas de reentrenamiento ayudan a los/as trabajadores/as desplazados/as a encontrar nuevas oportunidades. Por eso la IA no debería verse como un reemplazo directo de los trabajadores, sino que debería verse como una herramienta que complementa y mejora las capacidades humanas. Muchas tareas pueden beneficiarse de

la colaboración entre humanos y máquinas, ya que ahí la IA se encarga de las tareas diarias más mecánicas mientras las personas se centran en los aspectos creativos y estratégicos. Este enfoque puede aumentar la productividad y crear nuevos tipos de empleos que antes no existían.

La IA también está impulsando la innovación y creando nuevas oportunidades de negocio. Las startups y las empresas utilizan la inteligencia artificial para desarrollar nuevos productos y servicios que antes no eran posibles. No sólo creará nuevos puestos de trabajo, sino que también contribuirá al crecimiento económico. Gracias a la inteligencia artificial se han logrado grandes avances en áreas como la salud, la energía y el transporte, que pueden mejorar la calidad de vida y crear nuevas formas de trabajar.

El impacto de la inteligencia artificial en el rendimiento también varía significativamente entre regiones e industrias. Por un lado, los países desarrollados están invirtiendo en infraestructura tecnológica y educación para preparar a sus ciudadanos para la era del conocimiento. Por ejemplo, se están implementando a gran escala programas de capacitación en habilidades digitales en Europa y América del Norte. Por el contrario, muchos países en desarrollo enfrentan desafíos relacionados con la infraestructura y el acceso al conocimiento técnico, lo que puede exacerbar la desigualdad laboral internacional.

No hay duda de que la inteligencia artificial está cambiando el mun-

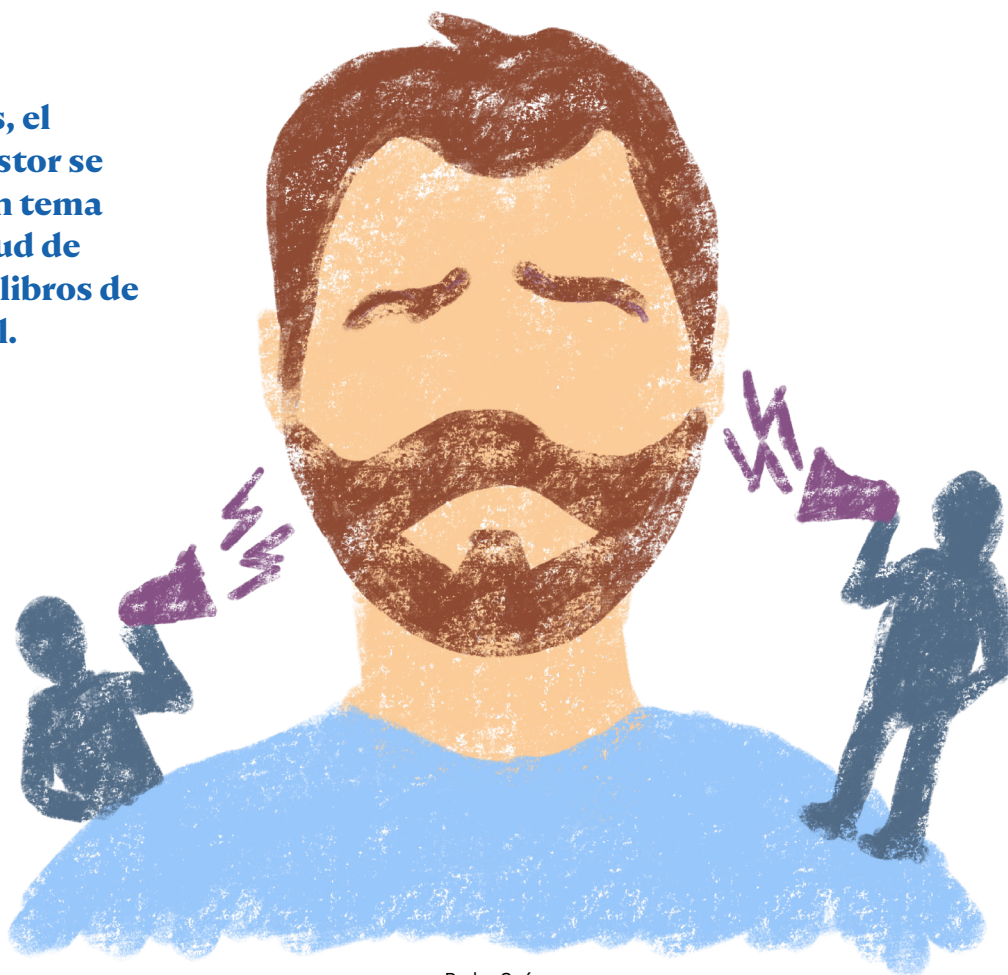
do del trabajo de muchas maneras y en profundidad. Si bien se trata de un gran desafío, especialmente en términos de desigualdad y desempleo, también hay muchas maneras de mejorar la eficiencia, la creatividad y la calidad de vida. La clave para gestionar este cambio es la adaptación, la formación continua y la colaboración entre humanos y máquinas. El desarrollo y uso de la inteligencia artificial a través de directrices adecuadas y enfoques éticos puede reducir los riesgos y al mismo tiempo aprovechar los beneficios, mejorando así el equilibrio y la estabilidad del trabajo en el futuro ◦

EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR

y la cultura del esfuerzo

En los últimos años, el síndrome del impostor se ha convertido en un tema presente en multitud de podcast, revistas y libros de desarrollo personal.

ALESANDRA PUYUELO



Se usa a menudo para explicar la sensación que algunas personas tienen de no ser suficiente y de no merecer sus propios logros, especialmente en el ámbito profesional.

Este concepto, sin embargo, no es una novedad, ya que a finales de los años 70 las psicólogas Pauline Rose Clance y Suzanne Imes demostraron la existencia del síndrome del impostor entre alumnas y profesoras universitarias en Estados Unidos. Si bien no existe evidencia científica de una mayor predisposición en determinados grupos de la población, dado que puede afectar a cualquier persona con independencia de su sexo, edad, raza o nivel de estudios en cualquier momento de su vida. De hecho, como señala Carla Barros, psicóloga sanitaria en PSICARA, el síndrome del impostor no se trata de una enfermedad sino más bien de “un patrón de comportamiento en el que oscilan dudas en torno a las propias habilidades, el miedo al fracaso y unas bajas expectativas en cuanto a los resultados, que se pueden alcanzar”.

En el síndrome del impostor se experimenta así un sentimiento intenso de falsedad o falta de autenticidad con respecto a la imagen de competencia que tengamos de nosotros mismos que se une como señala esta psicóloga “a que nosotros seguimos trabajando para sacar adelante un proyecto y vamos arrastrando ese sentimiento de «soy una falsa, en cualquier momento me van a descubrir, y de que lo que tengo que hacer es esforzarme más, ser más perfeccionista, como si lo que yo soy o lo que yo se hacer ya no fuera suficiente»”.

El síndrome del impostor funciona de este modo como una rueda que se va sobrealimentando. Pero, ¿qué estrategias podemos usar para pararla? Podemos hacerlo, en primer lugar, según Barros: “dándonos cuenta de lo que está pasando, de que estamos poniendo toda la responsabilidad de lo que está sucediendo fuera de nosotros o que estamos poniendo todos los logros fuera de nosotros”.

Después también es importante echar la vista atrás y ver qué experiencia vital hemos tenido, eso es, cómo nos han acompañado. Pues, como sostiene, “si ahora mismo estoy viviendo la cultura del esfuerzo, el que más hace mejor y si además a lo largo de toda mi vida, no se han reforzado los logros porque es lo que tenía que hacer, y aun encima se me ha castigado cuando no he llegado a eso que se supone que tenía que hacer, ¿en qué momento yo he aprendido a valorar mis logros?”.

Fortalecer nuestra autoestima es entonces clave, ya que más allá de aquello a lo que le han dado valor siendo niños/as es importante preguntarnos: “¿Qué significa para mí el éxito? ¿Qué significa el fracaso? ¿Qué dice de mí eso? ¿Significa qué si yo no tengo éxito, pierdo valor? ¿No puede ser valorado/a o aprobado/a por la sociedad? ¿Cómo me trato yo desde eso? ¿Qué espacio ocupa eso en mi vida y en mi identidad? ¿Qué cosas se quedan atrás cuando dejó la parte profesional a un lado? ¿Qué queda? ¿Quién soy y quién quiero ser?”.

En este sentido, es necesario trabajar la gestión emocional, eso es abordar las emociones que nos

El síndrome del impostor no se trata de una enfermedad sino más bien de “un patrón de comportamiento en el que oscilan dudas en torno a las propias habilidades, el miedo al fracaso y unas bajas expectativas en cuanto a los resultados, que se pueden alcanzar”.

vienen e identificarlas y decidir qué hacer con ellas. Además en el síndrome del impostor también ayuda abordar el diálogo interno y separarnos de esa voz, que me está diciendo en mi interior que soy un fraude, pues no significa que lo seamos.

Un ejemplo de ello son personalidades como el Premio Nobel de Física, Albert Einstein, y la Premio Nobel de Literatura, Alice Munro, quienes declararon haber padecido el síndrome del impostor en algún período de sus vidas, no obstante el elevado nivel de sus propios logros profesionales, pues el umbral de realización personal es distinto en cada uno de nosotros y la inseguridad es una sensación universal que todo ser humano ha atravesado o atravesará alguna vez en un algún momento de su vida ◦

Lo veo en Instagram...

Los influencers:
puentes entre
empresa y
consumidor



En el mundo digital, el término influencer es uno de los temas más importantes y revolucionarios del marketing. ¿No sabes lo que significa ser un influencer hoy en día?

SERGIO GUILLÉN

No te preocupes, aquí tienes una breve explicación: esta es la persona que crea credibilidad e importancia en sus redes sociales. Es decir, existen usuarios/as activos/as en las redes sociales y una audiencia fiel que las empresas utilizan para comercializar sus productos.

La clave de su éxito radica en la honestidad y la integridad. A diferencia de los medios tradicionales, que pueden percibirse como intrusivos y falsos, los/as influencers se comunican con su audiencia de una manera más personal y auténtica. Esta confianza genera un alto nivel de confianza y es más rentable a la hora de recomendar un producto o servicio. Un estudio de Nielsen encontró que el 92% de los consumidores confían en las recomendaciones de personas que conocen sobre otras formas de publicidad.

Uno de los mayores beneficios de trabajar con personas influyentes es la capacidad de segmentar a su audiencia de manera precisa y efectiva. Por ejemplo, las marcas de maquillaje pueden asociarse

con estilistas de belleza para llegar directamente a maquilladores/as. Esta orientación eficaz no sólo aumentará la relevancia de sus anuncios, sino que también mejorará el retorno de la inversión, una métrica que se utiliza para ver cuánto dinero gana una empresa con sus inversiones.

Además, habrás notado que no todos los/as influencers tienen millones de seguidores/as. A estos se les llama micro y nanoinfluencers. Las marcas saben que múltiples microcampañas pueden ser más efectivas que trabajar con una sola macro debido a la credibilidad y relevancia del mensaje.

Los/as creadores de contenido tienen una gran influencia en el comportamiento de compra. Un

estudio de Mediakix encontró que el 49% de los consumidores confía en las recomendaciones de influencers para tomar una decisión de compra. Este efecto es especialmente fuerte entre los/as consumidores/as jóvenes que dependen de las redes sociales para encontrar y evaluar productos. No sorprende que la capacidad de un/a influencer para mostrar los productos que ha usado, brindar reseñas honestas y responder preguntas influya directamente en las decisiones de compra de los estudiantes.

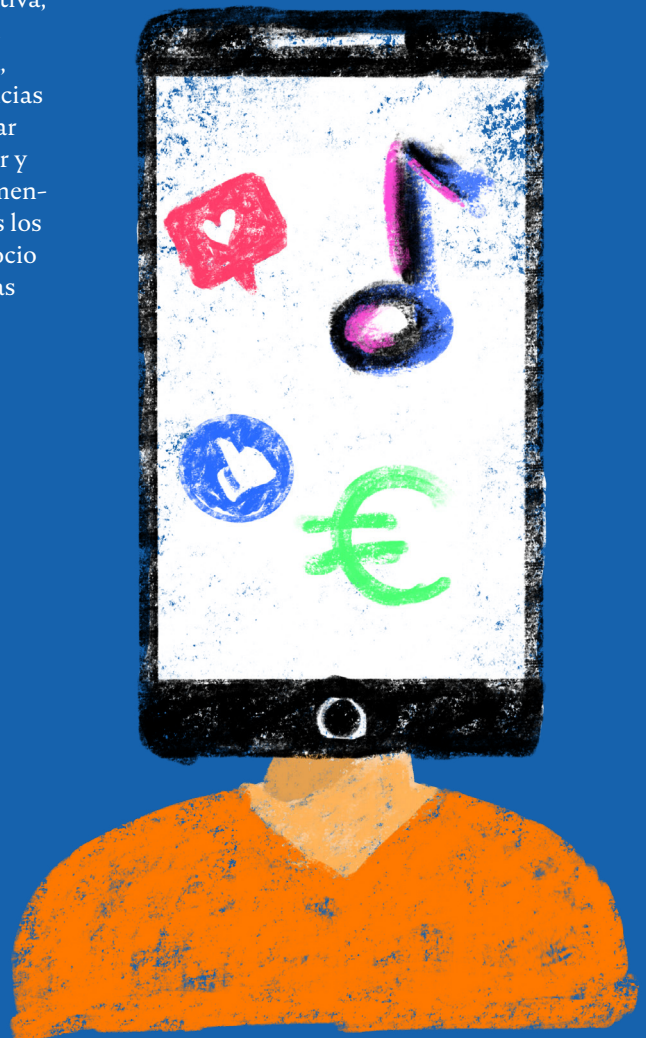
Además, una de las principales ventajas de trabajar con ellos es la posibilidad de recopilar datos y analizarlos continuamente. Las plataformas de redes sociales proporcionan métricas detalladas sobre el rendimiento del contenido, desde el alcance y la participación hasta las conversiones y las ventas. Estas métricas permiten a las marcas ajustar sus estrategias y optimizar sus campañas de marketing para lograr un mayor impacto.

Al asociarse con los influencers, las marcas pueden experimentar con nuevas ideas y métodos de marketing y aprovechar así la creatividad y la innovación de estos creadores. Eso sí: a pesar de sus numerosos beneficios, el marketing relativo a todo el tema de influencers también conlleva desafíos y consideraciones éticas. La transparencia y la autenticidad son importantes. El público puede reaccionar negativamente si cree que el/la influencer está promocionando un producto únicamente por motivos económicos, y esto repercute en la interacción de la

publicación (suele pasar, sobre todo, en influencers que no se dedican al estilo de vida). Cabe subrayar que, en muchos países, están obligados por ley a indicar claramente cuándo una publicación está patrocinada, y en redes sociales como Instagram o TikTok ya se permite identificar cuándo una publicación lleva publicidad.

Los/as influencers han redefinido el panorama del marketing digital y se han convertido en una importante herramienta de inteligencia empresarial en línea. En definitiva, su capacidad para generar confianza, segmentar audiencias con precisión, crear contenido de valor y adaptarse rápidamente a las tendencias los convierte en un socio estratégico para las marcas °

Los/as influencers han redefinido el panorama del marketing digital y se han convertido en una importante herramienta de inteligencia empresarial en línea.



inteligencia



a
todo
color

Pedro Suárez

Entiende y potencia
tus capacidades

ANA LASHERAS

“La inteligencia es la capacidad de adaptar tus habilidades personales al entorno, para vivir con eficacia y con eficiencia”.

— María José Mas

A lo largo de la historia, muchos expertos han intentado definir qué es la inteligencia. Desde científicos hasta filósofos, todos han tenido algo que decir. Pero, si lo ponemos en palabras sencillas, podríamos decir que la inteligencia es la capacidad de nuestra mente para aprender cosas nuevas y resolver problemas. Suena simple, ¿verdad? Sin embargo, no todos están de acuerdo en qué significa exactamente ser inteligente.

Hoy en día, los científicos tienen una idea que muchos consideran la más cercana a la realidad: **la inteligencia es un combo de habilidades que nos permite adaptarnos bien al mundo que nos rodea**, tanto en lo físico como en lo social. Básica-

mente, es lo que nos ayuda a entender, navegar y triunfar en los diferentes ámbitos de la vida.

¿Alguna vez has pensado que tu forma de pensar y aprender es diferente a la de tus amigos? Pues el psicólogo Howard Gardner lo pensó también y lanzó una idea que cambió todo: la Teoría de las Inteligencias Múltiples. En lugar de medir la inteligencia con un solo número o con los resultados de los exámenes, Gardner dijo que hay un montón de maneras en que las personas pueden ser inteligentes. Desde ser un genio en matemáticas, hasta tener un oído perfecto para la música o una habilidad increíble para entender a los demás, todos tenemos talentos únicos.

Un poco de historia...

Hace más de 100 años, un psicólogo francés llamado Alfred Binet revolucionó el mundo al presentar el concepto de inteligencia en la psicología. ¿Cómo lo hizo? Creando la famosa prueba de CI (Cociente Intelectual), que intentaba predecir quién tendría éxito en la escuela. Pero hoy en día sabemos que la inteligencia es mucho más que sacar buenas notas o pasar exámenes.

Antes, la inteligencia se veía como algo único. Sin embargo, en los últimos 50 años, la forma en que entendemos la inteligencia ha cambiado mucho. Las teorías antiguas, como el Factor G de Spearman, que decía que la inteligencia era una sola cosa, han sido sustituidas por ideas más modernas. Ahora, más bien se ve a la inteligencia como un equipo de habilidades diferentes, cada una con su propio papel, pero trabajando juntas.

Por ejemplo, Raymond Cattell propuso que hay dos tipos de inteligencia: cristalizada (lo que ya sabes y puedes usar) y fluida (cómo resuelves problemas nuevos). Otro autor, Joy Paul Guilford, sugirió que la inteligencia es un mix de habilidades que se dividen en operaciones, productos y contenidos. ¡Parece complicado, pero en realidad, es solo una forma de decir que somos buenos en muchas cosas diferentes!

Luego, en los años 70, llegó una verdadera revolución con Howard Gardner y su Teoría de las Inteligencias Múltiples. Propusieron que hay muchos tipos de inteligencia, cada uno igual de importante. Un poco después, Salovey y Mayer, con la ayuda de Daniel Goleman, popularizaron otro tipo de inteligencia: la inteligencia emocional; que integra cómo percibimos, manejamos y expresamos nuestras emociones. ¡Resulta que ser inteligente es mucho más que que se te den las matemáticas o leer rápido!

INTELEGENCIAS MÚLTIPLES: LA VISIÓN DE HOWARD GARDNER

Imagina que alguien te dice que las calificaciones y los títulos no son lo único que define tu inteligencia. ¡Así de revolucionario fue lo que propuso Howard Gardner y su equipo en la Universidad de Harvard! Ellos cuestionaron la idea de que la inteligencia académica, la que se refleja en exámenes y diplomas, es la única que importa.

Gardner fue más allá y planteó una idea súper interesante: en lugar de una única inteligencia, ¡hay muchas! Y lo mejor de todo es que estas inteligencias son independientes entre sí.

¿Alguna vez te has preguntado si Stephen Hawking es más inteligente que Leo Messi? Según la teoría de Gardner, la respuesta no es tan simple. Ambos son genios en lo suyo: Hawking en la física y Messi en el fútbol. Cada uno ha desarrollado un tipo de inteligencia diferente, y ninguna es más importante que la otra.

La inteligencia no es un solo bloque, sino un conjunto de habilidades diversas que todos tenemos en diferentes grados. Gardner identificó y describió ocho tipos de inteligencia en su teoría de las Inteligencias Múltiples, destacando que cada persona posee una combinación única de ellas.

INTELEGENCIA LÓGICO MATEMÁTICA: EL PODER DE LOS NÚMEROS

¿Te gusta resolver problemas, desentrañar misterios con números y encontrar patrones donde otros sólo ven caos? ¡Entonces estás usando tu inteligencia lógica-matemática! Este tipo de inteligencia es como tener un superpoder para analizar situaciones de manera lógica, hacer cálculos matemáticos sin despeinarte, y hasta llevar a cabo experimentos científicos al estilo de un genio loco.

Esta es la inteligencia que se mide en esas famosas pruebas de coeficiente intelectual, pero no te preocupes, no necesitas ser un Einstein para tenerla. Matemáticos, científicos e ingenieros dependen de esta habilidad para formular hipótesis (¡o sea, sus mejores ideas!), diseñar experimentos chulísimos, y analizar datos.

INTELEGENCIA LINGÜÍSTICA: LA MAGIA DE LAS PALABRAS

Si eres de los que puede contar una historia tan hipnótica que tus amigos olvidan el móvil por minutos, ¡entonces tienes una inteligencia lingüística envidiable! Este tipo de inteligencia es todo sobre palabras: cómo usarlas, cómo entenderlas y, lo más importante, cómo hacer que atrapen.

Ya sea que te guste escribir relatos, crear poesía, dar discursos épicos, o aprender nuevos idiomas, estás usando esta inteligencia. Escritores/as, poetas, abogados/as y oradores/as públicos dependen de su habilidad lingüística para expresar ideas complejas de una manera que capte la atención y haga que todos digan: "¡Wow, quiero escuchar más!"

INTELEGENCIA VISUAL-ESPACIAL: ¡VIENDO EL MUNDO EN 3D!

¿Eres de los que puede imaginar un edificio entero en su cabeza antes de que se construya? ¡Bienvenido/a al club de la inteligencia visual-espacial! Si puedes pensar en 3D, visualizar cosas en tu mente y manipular imágenes como si estuvieras jugando a un videojuego, entonces estás usando esta súper habilidad.

Esta inteligencia es esencial para aquellos que se dedican a la arquitectura, la ingeniería, el arte y el diseño. Son los cracks que pueden tomar un espacio vacío y convertirlo en algo alucinante, ya sea un edificio futurista, una obra de arte o un diseño que deja a todos boquiabiertos. Si alguna vez has armado un rompecabezas complicado o imaginado cómo se vería tu cuarto con una nueva decoración, ¡felicidades, estás usando tu inteligencia espacial!

INTELEGENCIA MUSICAL: EL RITMO EN TU INTERIOR

Si puedes sentir el ritmo en tus venas, crear melodías que se quedan en la mente de todos o simplemente apreciar una buena canción como si fuera el mejor regalo, entonces tienes una inteligencia musical que muchos envidiarán. Esta inteligencia es lo que te permite entender, crear y disfrutar de la música en toda su gloria.

Ya sea que toques un instrumento, compongas tus propias canciones o simplemente no puedas dejar de tararear la última melodía que escuchaste, estás demostrando una alta sensibilidad al ritmo, la melodía y el tono. Músicos, compositores/as y directores/as de orquesta son los maestros en este arte, pero no necesitas ser famoso para disfrutar y explotar al máximo tu inteligencia musical. ¡Así que sigue creando y deja que el mundo se deleite con tu talento musical!

INTELIGENCIA CORPORAL-KINESTÉSICA: ¡EL ARTE DE MOVERSE COMO UN PRO!

¿Eres de los que puede clavar una pirueta, dominar un balón de fútbol o moverte con gracia en la pista de baile? Entonces estás usando tu inteligencia corporal-kinestésica, ¡y de qué manera! Esta habilidad te permite expresarte a través del movimiento, haciendo que tu cuerpo hable por ti.

Entenderte a ti mismo/a es clave para crecer como persona y tomar decisiones que realmente te hagan feliz.

Piensa en atletas, bailarines/as que cuentan historias con cada paso o cirujanos/as que necesitan precisión milimétrica. Todos ellos tienen un control total sobre su cuerpo y una coordinación que parece casi mágica. Si alguna vez has sentido que tu cuerpo responde exactamente como quieres, ya sea para clavar un salto mortal o para crear algo asombroso con tus manos, ¡estás en sintonía con esta inteligencia!

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL: CONOCERTE A TI MISMO ES TU SÚPERPODER

¿Te gusta reflexionar sobre quién eres, qué sientes y por qué actúas de cierta manera? Si es así, estás mostrando una inteligencia intrapersonal de alto nivel. Esta es la habilidad de entender tus propios pensamientos y emociones, y de usarlos para guiar tus decisiones y acciones.

La próxima vez que te encuentres reflexionando sobre el sentido de la vida, recuerda que estás conectando con algo grande y profundo.

Los psicólogos/as, filósofos/as y escritores/as son expertos en esto, porque tienen la capacidad de bucear en lo más profundo de su mente y corazón. Pero no necesitas ser un profesional para aprovechar esta inteligencia. Entenderte a ti mismo es clave para crecer como persona y tomar decisiones que realmente te hagan feliz. Así que, si alguna vez te has sentido a pensar en lo que realmente quieres en la vida o por qué te sientes de cierta manera, ¡estás usando tu superpoder intrapersonal!

INTELIGENCIA INTERPERSONAL: LA HABILIDAD DE CONECTAR CON LOS DEMÁS

¿Alguna vez has sentido que puedes percibir a las personas como a un libro abierto? Si sabes cuándo alguien necesita una mano o una charla, o eres el/la amigo/a a quien todos buscan para consejo, tienes una inteligencia interpersonal muy desarrollada. Esto es como tener un radar social que te permite entender y relacionarse con las personas de manera auténtica.

Ya seas el líder del grupo, el que siempre sabe qué decir en los momentos difíciles, o simplemente alguien que disfruta trabajando en equipo, estás aprovechando al máximo esta inteligencia. ¡La empatía y la buena comunicación son tus superpoderes! Piensa en líderes, maestros/as o terapeutas, quienes dependen de esta habilidad para conectar y ayudar a otros. Si alguna vez te has sentido genial después de ayudar a un amigo o de resolver un problema en grupo, estás en la onda interpersonal.

INTELIGENCIA NATURALISTA: CONECTADO A LA NATURALEZA

Si eres de los/as que prefieren estar al aire libre, rodeado de plantas, animales o simplemente disfrutando del viento y el sol, ¡bienvenido al club de la

inteligencia naturalista! Esta inteligencia es para los que ven más allá de lo que la mayoría ve en la naturaleza. Tienes un sexto sentido para identificar diferentes plantas, reconocer los cantos de los pájaros o entender cómo funcionan los ecosistemas.

Esta habilidad es esencial para biólogos/as, ecologistas, agricultores/as y cualquier persona que trabaje en conservación o ciencias ambientales. Pero incluso si sólo te encanta pasar tiempo en la naturaleza, observando y aprendiendo sobre el mundo que te rodea, ya estás sintonizando con esta inteligencia. Si alguna vez te has maravillado con cómo todo en la naturaleza está conectado, o si sientes que entiendes a los animales y las plantas de una manera especial, ¡estás usando tu inteligencia naturalista al máximo!

INTELIGENCIA EXISTENCIAL: ¡LAS GRANDES PREGUNTAS DE LA VIDA!

¿Alguna vez te has quedado pensando en el significado de la vida mientras miras las estrellas? Si te encuentras preguntándote sobre temas como el propósito de la existencia, la realidad, o qué pasa después de la muerte, estás usando tu inteligencia existencial. Esta es la habilidad que tienen los grandes pensadores, los que se cuestionan todo y buscan respuestas a las preguntas más profundas de la humanidad.

Si te encanta filosofar o sientes que siempre hay algo más por descubrir sobre el mundo y nuestra existencia, estás en buena compañía. Filósofos/as, teólogos/as y esos cerebros que exploran el "¿por qué?" de todo están utilizando al máximo esta inteligencia. Así que la próxima vez que te encuentres reflexionando sobre el sentido de la vida, recuerda que estás conectando con algo grande y profundo.

INTELIGENCIA EMOCIONAL: GESTIONAR TUS EMOCIONES Y ENTENDER LAS DE LOS DEMÁS

La inteligencia emocional es como tu radar interno para entender lo que sientes y lo que los demás sienten. Es esa habilidad que te ayuda a mantener la calma en situaciones difíciles, a motivarte cuando estás desanimado/a, o a apoyar a un amigo que lo está pasando mal. ¿Sabes cuándo es el momento perfecto

para dar un abrazo o soltar una broma que alivie la tensión? ¡Eso es inteligencia emocional en acción! Pero también cuando identificas lo que sientes, tienes autocontrol, entiendes a los demás, y gestionas tus emociones.

Daniel Goleman hizo famosa esta idea, y es fácil ver por qué es tan importante. No se trata solo de saber qué está pasando en tu cabeza, sino de manejarlo de manera que te haga sentir bien y ayudar a otros a sentirse bien también. Ya sea en tus relaciones personales, en el colegio, o en cualquier situación social, ser un/a crack en inteligencia emocional es clave para resolver conflictos y llevar una vida más "ligera".

¡CULTIVA TU INTELIGENCIA Y DESATA TODO TU POTENCIAL!

¿Alguna vez has pensado que la inteligencia es como un superpoder que puedes mejorar y potenciar con el tiempo? Pues, ¡es así! No es algo fijo con lo que naces

¿Sabes cuándo es el momento perfecto para dar un abrazo o soltar una broma que alivie la tensión? ¡Eso es inteligencia emocional en acción! Pero también cuando identificas lo que sientes, tienes autocontrol, entiendes a los demás, y gestionas tus emociones.

y ya está. Al igual que puedes entrenar tus músculos en el gimnasio, puedes entrenar tu mente para ser más ágil, creativa y poderosa. La inteligencia se desarrolla a lo largo de tu vida, y cada día es una nueva oportunidad para aprender, crecer y mejorar.

Imagina la inteligencia como un cofre del tesoro lleno de habilidades diferentes. En lugar de solo medir lo bien que te va en matemáticas o en escribir ensayos,

Cuando la educación se vuelve personalizada, permitiendo que cada uno de nosotros aproveche nuestras fortalezas y trabaje en nuestras áreas menos fuertes, ¡es como el aprendizaje se convierte en una aventura donde todos pueden ganar!

¿qué tal si también celebramos lo bueno que eres en la música, en los deportes o en entender a los demás? ¡Eso es lo que proponen las teorías modernas! Ya no se trata solo de sacar buenas notas en las pruebas, sino de descubrir y aprovechar todas las formas en que tu cerebro puede brillar.

Lo que sí que es verdad, es que nacemos predispuestos. Es tan cierto como habrás vivido, que cada uno de nosotros tiene más o menos facilidad en las diferentes áreas.

LA ESCUELA DEL FUTURO: ¡DIVERSIÓN Y APRENDIZAJE!

¿Te has sentido alguna vez atrapado en un aula, preguntándote por qué solo se valora lo que puedes escribir en un examen? Bueno, no estás solo, a mí también me ha pasado (y por supuesto no soy la única). Imagínate una escuela donde cada una de tus habilidades cuente, desde crear arte hasta resolver problemas complejos o incluso liderar un equipo en un proyecto. Suena genial, ¿verdad? Pues eso es lo que pasa cuando las escuelas empiezan a valorar todas las formas de inteligencia. No solo mejora tu rendimiento académico, sino que también te ayuda a sentirte más conectado y motivado para aprender.

En lugar de un enfoque único para todos, la educación se vuelve personalizada, permitiendo que cada uno de nosotros aproveche nuestras fortalezas y trabaje en nuestras áreas menos fuertes. ¡Así es como el aprendizaje se convierte en una aventura donde todos pueden ganar!

INTELIGENCIA: MÁS QUE CONOCIMIENTO, ¡ES ACCIÓN!

Reconocer y valorar la diversidad de capacidades humanas no solo nos ayuda a comprendernos mejor a nosotros mismos, sino también a crear sociedades y entornos educativos y profesionales que fomenten el desarrollo pleno de todas las personas.

Enriquece nuestra comprensión de la inteligencia, y también abre puertas a una educación y un desarrollo personal más inclusivos y holísticos, donde cada persona puede identificar y potenciar sus fortalezas únicas.

Así, la inteligencia se convierte en un reflejo de la diversidad humana, donde todos tenemos la capacidad de contribuir y brillar en nuestros propios términos. Cada uno de nosotros tiene una combinación única de talentos y habilidades, y cuando los reconocemos y desarrollamos, ¡podemos lograr cosas extraordinarias! ◦



“Jugar a videojuegos es estimulante, te hace razonar y estar atento al entorno que te rodea”

Sidral Games

El zaragozano estudio Sidral Games lleva ya cuatro videojuegos producidos a sus espaldas, con un contenido independiente marcado por el estilo arcade, plataformas pixeladas y formatos accesibles a todos los públicos. Sus componentes: Pablo Checa, Daniel Mercadal, Jesús Aguilar y Nacho Artigas. Además de usarse como forma de ocio, los videojuegos pueden mejorar nuestra inteligencia lógica o visual. Hablamos con Checa y Mercadal para que nos den su visión de este mundo.

Entrevista por JUAN DEL PRIN

¿Qué os llevó a uniros bajo Sidral Games?

Pablo: La pasión por los videojuegos, el estar en un sofá con tus colegas, coger el mando y decir "trae, ya me lo paso yo". Somos amigos de toda la vida, todo surgió de manera muy fluida y natural. Somos desarrolladores y Nacho se encarga del tema de la música.

¿Qué os atrae del pixel art para que sea la estética de vuestros proyectos?

P: Es un estilo muy resolutivo con el que nos podemos defender.

Daniel: Es accesible, no requiere de mucha potencia gráfica.

P: Para el estilo que hacemos que hacemos es muy cómodo para jugar en portátil, subirlo a plataformas. Al final el pixel art no requiere que tengas un equipo potente y te da esa libertad.

Los videojuegos son una forma de ocio, pero requieren de estrategia, lógica, aprendizaje, ¿cómo creéis que repercute positivamente quien los juega?

P: Jugar a un videojuego es ya estimulante. Te hace razonar, estar atento del entorno que te rodea en ese momento. Al final lo que te hace volver a jugar es ese "sufriamiento" que te ha hecho perder la partida. Te ayuda a saber planificar a futuro, cuando te preparas

"Recomendamos ir a ferias donde se pongan en común distintos proyectos".

para una pelea o una partida, saber lo que tienes que llevar.

¿Y para los desarrolladores de videojuegos?

P: Se trata de razonamiento lógico, es pura programación: "si pasa esto, que ocurra esto". Tienes que ir analizando y resolviendo los problemas que van surgiendo, están poniendo parches constantemente a lo que estás haciendo. Es una forma de resolución de problemas.

Formáis parte del sector de los videojuegos independientes, ¿Qué tienen esos juegos que los diferencian del resto?

P: La jugabilidad, es bastante inmediata. Se distribuye en pantallas, te engancha desde el principio y no hay dos partidas iguales. No tienes que estar en un juego de triple A dos horas porque tiene cinemáticas.

D: En un juego triple A tú lo dejas, vuelves a la semana y no te acuer-

das de lo que estabas haciendo ni de dónde estabas en la historia. En este tipo de juegos te puedes echar un partida, volver al mes y medio y te echas otra partida sabiendo como funciona todo perfectamente.

P: También tienen un componente adictivo estos juegos, tienen una dificultad que a la vez te dejan esa sensación de que puedes conseguirlo a la próxima.

D: Son difíciles pero justos, si pierdes es porque has perdido tú y sabes que si a la próxima lo haces mejor te lo puedes pasar.

¿Qué desarrolladores o estudios independientes destacan en el panorama nacional?

P: El equipo de Decostructeam, le meten muchísima caña al tema narrativo. En Zaragoza tenemos a Kraken Empire y Entalto que se dedican a los videojuegos y les va bastante bien.

¿Qué caminos existen para entrar en esta industria?

P: Seguramente varios. Siempre puedes apuntarte a un grado

superior de videojuegos o hacer la carrera. Lo importante es que te interese a ti y planear por tu cuenta donde quieres empezar. Cómo los quieres hacer tú y conocer cuáles son las herramientas que más se adaptan a ti.

D: Recomendamos ir a ferias donde se pongan en común distintos proyectos, se enseñan distintos videojuegos en sus stands... Así vas obteniendo ideas, recibiendo feedback...

P: O en las game jams. Son competiciones en las que tienes un tiempo determinado para hacer un videojuego y la gente se junta en equipos.

Vuestro estudio ha participado en varias, con premio incluido.

P: Si, de hecho empezamos a hacer videojuegos en una game jam, que era online, My first stream jam. Estas dos últimas fueron la Z Jam, en 2022 ganamos con *Cabreo*, un juego de ir cerrando pop-ups. Consistía en que te daban un tema, te lo daban el mismo día y tenías que hacerlo en 48 horas. Era "de menos a más" e hicimos un juego de ir cerrando cada vez más pop-ups. En 2023 el tema era la energía e hicimos una nave arcade que iba enganchada a un enchufe, que era *Enchufao*.

¿Cual es el siguiente proyecto?

P: Presentamos *Enchufao* en un par de eventos y a la gente les gustó, también a los publishers. Llevamos prácticamente un año con ello y nos está quedando un juego muy completo y divertido ◦

¿Beneficiosa o PERJUDICIAL?



Sonia Hernández

Lo que probablemente no te han contado sobre la Inteligencia Artificial

SERGIO GUILLÉN

Esto no es nuevo para ti. Quizás ya hayas notado que la inteligencia artificial (IA) está revolucionando todo, desde la medicina hasta el entretenimiento, lo que promete mejorar la eficiencia y la calidad de vida.

Sin embargo, junto con estas ventajas, han surgido muchos problemas y desafíos que deben abordarse de inmediato. ¡Así que echa un vistazo a continuación!

Una de las mayores amenazas que plantea la inteligencia artificial es la pérdida de empleo debido a la automatización. Los sistemas inteligentes y los robots pueden realizar tareas cotidianas y repeti-

La automatización afecta a trabajadores no cualificados y a quienes realizan tareas repetitivas.

tivas mejor y con mayor precisión que los humanos, lo que reduce la necesidad de trabajadores en algunas industrias. Según el Foro Económico Mundial, se espera que la automatización elimine 85 millones de puestos de trabajo para 2025 y cree 97 millones de nuevos puestos de trabajo, muchos de los cuales requerirán habilidades avanzadas.

La automatización afecta a trabajadores no cualificados y a quienes realizan tareas repetitivas. Estos/as trabajadores/as son los más vulnerables al desempleo y pueden tener dificultades para reciclarse y adaptarse a nuevas oportunidades laborales.

Además, **la brecha entre quienes tienen habilidades técnicas avanzadas y quienes no las tienen se ampliará**, aumentando la desigualdad económica. Las empresas que utilizan inteligencia artificial pueden obtener enormes ganancias financieras, dejando atrás a competidores más pequeños y a regiones menos desarrolladas.

Los **sistemas de IA están diseñados por humanos y, por lo tanto, pueden reflejar las características de sus creadores/as**. En muchos casos, los sistemas de inteligencia artificial utilizados para realizar pagos y desembolsos han demostrado ser perjudiciales para las minorías y los grupos vulnerables.

Por ejemplo, los sistemas de pago automatizados pueden favorecer a ciertos géneros o razas basándose en datos históricos que reflejan la demografía actual.

Además, **la IA a menudo requiere grandes cantidades de datos para aprender y mejorar**, lo que genera serias preocupaciones sobre la privacidad y la seguridad de los datos. El uso de datos personales sin el consentimiento adecuado puede dar lugar a una violación de la privacidad. Las empresas y los gobiernos pueden utilizar la IA para rastrear y analizar el comportamiento humano, lo que lleva a una vigilancia masiva y una invasión de la privacidad. Además, a medida que la inteligencia artificial se integra en los sistemas críticos, aumenta el riesgo de ciberataques. Los piratas informáticos pueden utilizarlo para encontrar y explotar vulnerabilidades en los sistemas de seguridad, que pueden causar daños, desde robar información personal hasta dañar infraestructura crítica.

En el ámbito sanitario, **la inteligencia artificial se utiliza para diagnosticar enfermedades y recomendar tratamientos**. Si bien esto puede mejorar la precisión y la eficiencia, también puede crear riesgos si las decisiones automatizadas son inexactas o no tienen en cuenta las características personales del paciente.

Otro ejemplo es la **militarización de la inteligencia artificial**, una preocupación creciente. Las armas especiales pueden seleccionar y atacar objetivos sin intervención humana, lo que plantea importantes problemas éticos y de

seguridad. La falta de un control humano adecuado en situaciones de combate puede llevar a malas y malas decisiones.

La opacidad de muchos sistemas de IA significa que sus procesos de toma de decisiones no son claros ni simples. Esto dificulta la identificación de errores y la asignación de responsabilidades.

La inteligencia artificial tiene muchos beneficios potenciales, pero también problemas graves que no se pueden ignorar. La clave para maximizar los beneficios de la IA y minimizar los riesgos es un enfoque equilibrado que combine el desarrollo tecnológico con la responsabilidad ética y la supervisión regulatoria. Sólo así podremos garantizar que en el futuro la inteligencia artificial sirva al público y no contribuya a la desigualdad y el riesgo social.

Caza de brujas, caza de IAs

¿Alguna vez te has levantando pensando en lo mucho que te iba a costar vestirme hoy? ¿Y alguna vez, inmediatamente, te has dirigido a tu ordenador para pedirle que organice por lo menos cuatro posibles outfits que no te hagan perder tu título de fashion victim?



Pedro Suárez

RUBÉN BAILO

Probablemente no seas cierta estudiante en los 90, y esto tampoco es *Clueless* (*Fuera de onda*), pero, ¿y si te digo que ahora mismo podríamos estar aprovechándonos de las inteligencias artificiales que más nos pegan sin que la humanidad peligre?

BRUJAS DE ANTES, BRUJAS DE AHORA

Los inicios de la Edad Moderna fueron complicados. A medida que los prejuicios frenaban el progreso, el pánico se extendía a lo largo de los países europeos y las llamas se llevaban alrededor de 40.000 vidas de mujeres acusadas de brujería. Este periodo se conoce como “el tiempo de las hogueras”, y no nos referimos a esas que se organizan en tu pueblo y en las que aprovechas a comer, beber y cotillear sobre tus

vecinos, pues en aquella época, era muy probable que tu “chisme” se convirtiera en acusación, y la acusación en cenizas. ¿Te imaginas un corro de personas aplaudiendo la sentencia de mujeres inocentes mandadas al fuego sin saber por qué?

Según el semiólogo Yuri Lotman: “la psicosis de la brujería no dependía del nivel cultural o intelectual de la sociedad, sino de la intensidad de sus miedos”. Desde mujeres que conocían brebajes medicinales, hasta la que tenía mucha personalidad. Bridget Bishop fue mandada a la hoguera en los juicios de Salem en 1692, ¿su pecado? Haberse casado tres veces. Si por lo menos hubiera podido gritar “¡Balenciaga!”... Irónico como ahora puedes ser la más “chula” de tu grupo de amigas porque acabas de aprender a echar el tarot.

El miedo ante algo que no comprendemos lo convierte en una amenaza a nuestros ojos, y es precisamente por nuestro instinto de supervivencia, aunque ahora obtenemos una explicación de casi todo lo que nos pasa. De hecho, las brujas de ahora se han convertido en una identidad social de empoderamiento, y están de moda.

¿AMENAZAN LAS IAS NUESTRO SENTIDO DE LA HUMANIDAD?

Seguro que ya has oído hablar de ellas, esas sombras gigantes que se alzan a nuestra imagen y semejanza. Desde que ChatGPT se ha convertido en la comidilla del último año, las opiniones se han polarizado. *Inteligencias artificiales, ¿oportunidad o amenaza?* ¿Prefiere Cher Horowitz que su *Jeep* se conduzca solo, o volver a

suspender el examen del carnet mientras los ciclistas del vecindario temen por su vida?

Las más modernas no han tardado en probar un programa que te hace los deberes, redacta los informes de tu jefe y organiza tu próximo viaje. Que todavía mete la pata en muchos aspectos está a la orden del día, y poco han tardado en aparecer haters que no solo critican sus irregularidades, sino también la forma en la que "atentan" contra la humanidad, pero ¿por qué se conciben así?

La *teoría del valle inquietante*, acuñada en 1970 por el robotista Masahiro Mori destaca la confusión que sentimos al tratar de asignar cualidades humanas a la tecnología. Ahora que las IAs se parecen cada vez más a los humanos, hace que sintamos miedo a que nos sustituyan, a dejar de ser útiles y a perder nuestra humanidad, pero, más allá del miedo, debemos tener en cuenta sus muchos beneficios.

¿Cuáles son los BENEFICIOS DE LAS IAS?

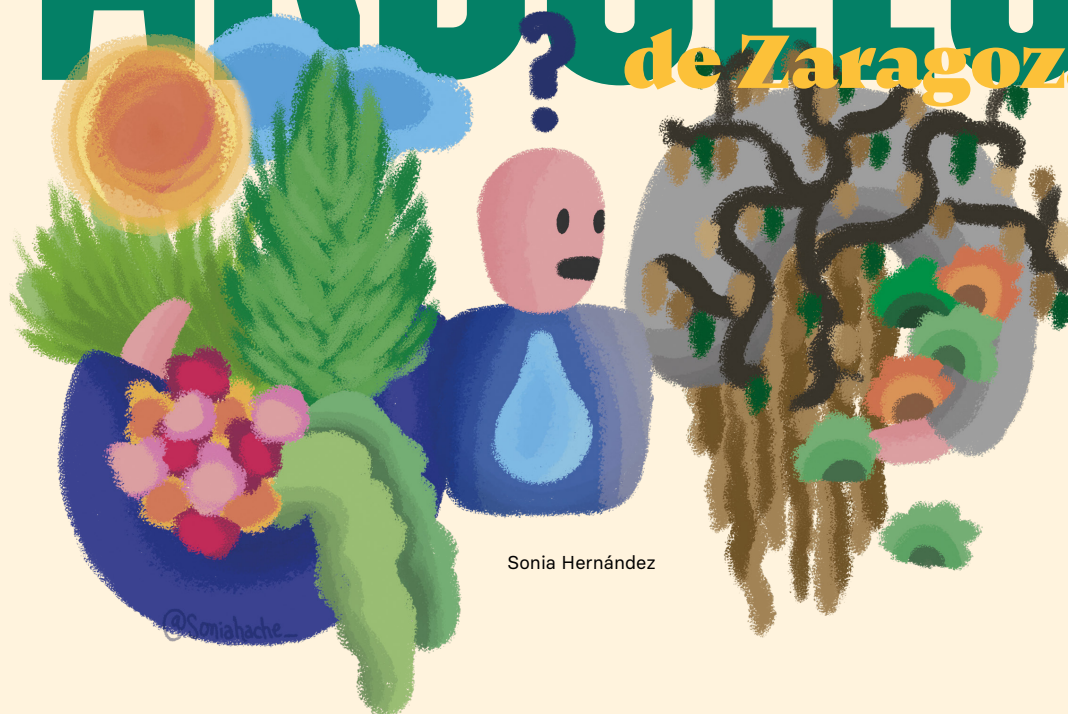
- 1 Creadas por un bien común:** hacen nuestra vida más sencilla.
- 2 A nuestra imagen y semejanza:** como reflejo del ser humano, son nuestro legado.
- 3 No nos hacen inútiles:** sino que nos dan un nuevo enfoque.
- 4 Nos hacen a evolucionar:** siempre nos hemos caracterizado por nuestro nivel de adaptación, en este caso, nos convertiríamos en algo mejor.
- 5 Las podemos controlar:** si la sombra se despegaba del cuerpo, deja de existir.
- 6 Y prever:** la ciencia ficción nos enseña qué puede ocurrir si perdemos el control. Hay tantas películas de distopías en las que las máquinas controlan el mundo que no podemos poner la excusa de que no sabemos que podría pasar.

Pero, ¿es posible que lo que de verdad se teme es el uso que otras personas puedan hacer de "tan amenazantes" tecnologías?

Viéndolo así y canalizando nuestra mejor Cher, quizás deberíamos "ir a la cocina, redistribuir la comida y colocar más mesas y sillas". De esta manera, podríamos muy bien disfrutar colectivamente y a diario de nuestro cambio de outfit virtual sin amenazar la paz de nuestro tan bien organizado vestidor.

Y realmente, creo que es importante que recordemos que sernos fieles no exige encender una hoguera para quemar lo que no entendemos, ya sean brujas, inteligencias artificiales o ese outfit que todavía no nos hemos probado. El progreso no exige confirmación de asistencia así que, la próxima vez que escuches a alguien hablar con miedo sobre las IAs, además de sus posibilidades infinitas, recuérdale que están de moda.

¿Por qué están cambiando los ÁRBOLES de Zaragoza?



Sonia Hernández

¿Se te ha muerto esa planta que te regalaron? Puede ser que se te fuera la mano regando (o que te hayas olvidado de ella y la pobre se haya secado), pero también que tu casa no tenga suficiente luz o que en la esquina de la terraza que la has puesto dé demasiado el sol.

INFO JOVEN con la colaboración de
SERVICIO DE SOSTENIBILIDAD Y DESARROLLO ESTRATÉGICO - OFICINA DE MEDIO AMBIENTE,
ACCIÓN CLIMÁTICA Y SALUD PÚBLICA DEL AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA



El sol no es el único enemigo de los árboles. Las plagas también los estropean y muchas están encantadas con el aumento de las temperaturas.

No todas las plantas tienen las mismas necesidades y por mucho que en ese mismo sitio te haya sobrevivido un poto, no significa que una hortensia pueda hacerlo.

Lo mismo ocurre con los árboles urbanos. En el número anterior te contábamos para qué sirven (si te lo perdiste, te dejamos el enlace en el QR), así que esta vez vamos a seguir con algo en lo que quizá te hayas fijado: los árboles de Zaragoza están cambiando. No es que estén evolucionando como si fueran pokémons, sino que el cambio climático está provocando que especies que antes se podían plantar sin ningún problema en nuestra ciudad, cada vez lo tengan más difícil para sobrevivir.

Un ejemplo son los fresnos. Viven tan tranquilos en sus zonas favoritas, las riberas de nuestros tres ríos (el Ebro, el Gállego y el Huerva, por si no te salen las cuentas), pero en cuanto se alejan un poco de ellos, cada vez se les complica más la supervivencia. Esto ocurre porque les gustan la humedad y las temperaturas bajas y cada vez es más difícil encontrarlas en cuanto nos alejamos del agua. Por ejemplo, a los fresnos plantados en 2021 en la zona de las Murallas Romanas se les han colocado en su tronco una funda de tejido natural para protegerlos de las quemaduras del sol, igual que tú te echas crema para no po-

nerte como un tomate, ya que su copa no es tan grande como para darles sombra. Las consecuencias de estas quemaduras son graves: pueden estropear el ejemplar hasta incluso matarlo. Lo mismo ocurre con los tilos, los cerezos de flor, los aligustres del Japón y los castaños de indias, por lo que cuando se plantan nuevos árboles, ya no se hace en lugares demasiado expuestos al sol. Por cierto, si no les pones cara a alguna de estas especies, puedes descubrirlas en la web de Medio Ambiente del Ayuntamiento de Zaragoza, donde también encontrarás la localización de algunos ejemplares para que los veas en vivo (te dejamos los enlaces en el QR también).

El sol no es el único enemigo de los árboles. Las plagas también los estropean y muchas están encantadas con el aumento de las temperaturas. Una de ellas es el picudo rojo, un gorgojo que se alimenta de palmeras canarias. Aunque se está luchando contra él, en algunos casos ha ganado la batalla. Un ejemplo son las palmeras que se encontraban junto a la fuente de la Princesa, en el Parque Grande José Antonio Labordeta. Su mal estado obligó a retirarlas. El picudo rojo no es el único villano en esta historia: los perforadores de madera también se están cebando con los ciruelos rojos, los cerezos de flor, los olmos, pinos y algunos tipos de arce. Hay dos maneras de acabar con estas

plagas: encontrar tratamientos efectivos contra ellas o identificar plantas que tengan características que les permitan sobrevivir a ellas. Por ejemplo, se han conseguido seleccionar olmos que resistan la grafiosis, un hongo que en los años 30 del siglo XX diezmoó su población.

No todo son malas noticias. A algunas especies de árboles les gusta el calor y, aunque antes no sobrevivían en Zaragoza a causa de las heladas, su escasez actual (¿cuántas veces viste el pasado invierno un termómetro en negativo?), les sienta genial. Un ejemplo es la tipa, un árbol originario de Argentina y Bolivia. Hasta ahora podías verla en la costa mediterránea, pero últimamente está teniendo un gran éxito en Zaragoza. No solo tiene unas flores bastante chulas, sino que además es capaz de fijar nitrógeno atmosférico en la tierra, que luego sirve de alimento a otras especies colocadas a su lado que lo necesitan. La melia o cinamomo (¿sabes ese árbol con bayas amarillas que se ve en muchos sitios? Pues ese) también está muy a gusto con temperaturas de más de 40°. Quien sale perdiendo son algunas especies autóctonas, que no son capaces de adaptarse a esta nueva realidad ◦



¿Qué significa ser inteligentemente sostenible?



Pedro Suárez

Dada la importancia de ser sostenibles para mejorar la calidad de nuestras vidas, proteger nuestro ecosistema y preservar los recursos naturales para las generaciones futuras, nos preguntamos: ¿cómo podemos ser inteligentemente sostenibles?

INDIANA MATOS

Ser sostenible resulta un término muy trillado e incluso seguro te has preguntado cómo puedes serlo. Pues en este artículo has llegado al lugar indicado. Todos/as debemos aportar nuestro granito de arena a esta noble causa que repercutirá de forma positiva en nuestras vidas y en las futuras generaciones.

Cada uno de nosotros/as podemos reducir nuestro impacto en el

mundo y tenemos la capacidad de crear un cambio positivo a través de las acciones que tomamos cada día para llevar una vida más sostenible. Aunque es fundamental que los gobiernos e industrias den los pasos necesarios, los individuos podemos colaborar con pequeñas acciones.

He aquí una lista de cambios muy sencillos y prácticos que puedes implementar para ser inteligentemente más sostenible:

Elimina el plástico: este material es una de las principales fuentes de contaminación ambiental. Se estima que alrededor de ocho

millones de toneladas de plástico terminan en los océanos cada año, afectando gravemente a los ecosistemas marinos, y causando la muerte a aves, mamíferos marinos y peces.

Evita desperdiciar los alimentos: es duro lo que te voy a decir, pero tirar los alimentos a la basura se ha convertido en una costumbre en muchas personas. Abarca desde comprar más alimentos de los que necesitamos, dejar que las frutas y las verduras se sequen sin consumirlas o incluso servirnos porciones más grandes de las que podemos consumir. Al desperdiciarlos, hacemos lo mismo con la inversión, el trabajo, el esfuerzo, y los recursos empleados como el agua, las semillas y pienso. He aquí algunos consejos rápidos: haz una lista de compras con los productos necesarios, almacena adecuadamente los alimentos, ojo a la fecha de caducidad para consumirlos antes y congela correctamente los alimentos. Aparte de que viéndolo de manera inteligente esto te representa un

ahorro financiero y ¿a quién no le gusta ahorrarse unos duros?



Recicla: tanto las bolsas como las botellas de plástico, el vidrio, el papel... ya que esto permite preservar el medio ambiente, ahorrando energía, reduciendo la contaminación y evitando la explotación de los recursos naturales.



Muévete en transporte público: pero mucho mejor si es en el sostenible, porque con esta acción le haces frente a los altos niveles de contaminación, ya que reduce el consumo de energía, apostando por energías renovables y limpias.



Dile no al desperdicio de agua: el agua es vida, alimentación, nutrición y un bien común entre todas las formas de vidas, aunque no todos/as somos conscientes de la gravedad de su desperdicio. Por eso queremos dejarte unas recomendaciones: dúchate en vez de bañarte, cierra el grifo mientras te lavas los dientes o las manos, no enjuagues los platos antes de meterlos en el lavavajillas, y llena hasta arriba la lavadora.



Ahorra energía en tu casa: empieza por utilizar las bombillas de luces LED. Por si no lo sabías, consumen menos energía que las bombillas de toda la vida. Y recuerda apagar las luces y los electrodomésticos cuando no los estés utilizando.



Reduce el uso del papel: La producción de papel se fabrica con fibra de celulosa de la madera. Es decir, para crear estas páginas se requiere un gran número de árboles y una cantidad significativa de

productos químicos y agua. Entonces, para salvar los árboles de una excesiva deforestación aquí te compartimos algunas prácticas para disminuir su consumo:

* Evita imprimir y prefiriere siempre que puedas el formato digital.

* Recicla el papel ya usado

* Reutiliza el papel para imprimir a doble cara

* No tirar el papel, sino reciclarlo después de utilizar ambas caras.

Si ya no vas a leer esta revista, compártela, reutilízala o recíclala. En lugar de tirarlo a la basura y que acaben en vertederos, si lo reciclas, las fábricas especializadas lo convertirán en un producto nuevo, y alargaran su vida útil para darles un nuevo uso.

INTELIGENTEMENTE SOSTENIBLE

Ser inteligentemente sostenible, implica pensar y tomar decisiones conscientes y llenas de información. Desde la ignorancia nadie preserva el planeta, esto que queda claro y es un desafío que nos incumbe a todos/as ◦



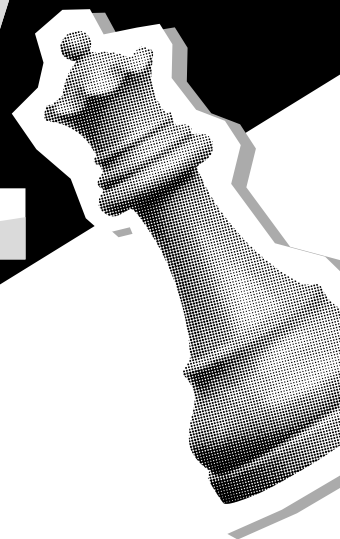
Ser inteligentemente sostenible, implica pensar y tomar decisiones conscientes y llenas de información.

¿Cómo influye la práctica del deporte en la mente?

AJEDREZ

y sus beneficios

SILVIA RIVED

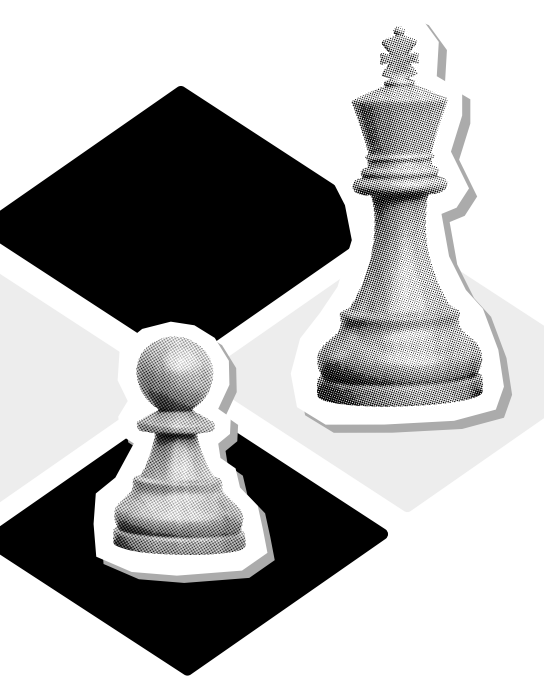


Incluir el deporte en nuestras vidas es un hábito muy importante y sus beneficios ya hace tiempo que quedaron demostrados. Entre ellos, el Ministerio de Sanidad destaca la prevención de enfermedades, el desarrollo de los huesos y los músculos o la mejora del estado de ánimo y de la salud mental.

La actividad física también favorece la integración social, ya que tanto pequeños como mayores encuentran en sus compañeros de equipo o de club, grandes amigos.

Además, hay que mencionar que realizar ejercicio nos puede hacer más felices. No es un decir, sino algo comprobado fisiológicamente. Así pues, por mucho que pensemos que estamos cansados, que





no podemos más o nos hagamos la típica pregunta de “¿por qué me apuntaría al gimnasio?”, cuando una persona practica deporte su cuerpo siente una sensación de bienestar y de placer.

Más allá de lo que podamos sentir, el deporte en general tiene una influencia directa en el desarrollo de la capacidad mental. Incluso hay uno concreto al que se le conoce como el “deporte de la mente”. En este no hace falta tener un cuerpo atlético, o unas condiciones físicas idóneas, sino agilidad mental, inteligencia, comprensión y un cerebro fuerte. Sí, hablamos del ajedrez.

El ajedrez es el deporte por excelencia para desarrollar la inteligencia. Un aspecto, que al igual que los músculos, se debe trabajar, y en el cual poco importa la edad o el género.

El ajedrez aporta múltiples beneficios relacionados con el desarrollo de la paciencia, el pensar antes de actuar o el respeto hacia los demás.

LOS BENEFICIOS DEL AJEDREZ

Para la educación, desde la infancia, es una herramienta muy valiosa, capaz de despertar el pensamiento crítico de los alumnos, ya que exige razonar, tomar decisiones o comparar y seleccionar. Son muchas las acciones del juego que tienen su equivalencia en el día a día y que desarrollarlas sobre el tablero pueden ayudar y facilitar su puesta en práctica en la vida real.

Como explican Amigó y Serra en su obra *“Asignatura ajedrez en Cataluña”* (2017), el ajedrez aporta múltiples beneficios relacionados con el desarrollo de la paciencia, el pensar antes de actuar o el respeto hacia los demás.

Durante años ha existido un debate sobre considerar o no deporte a este “juego”. No obstante, el Comité Olímpico Internacional lo reconoce como tal y es que, por mucho que lo parezca, a juicio del jugador Adrián Hernández, no alberga tantas diferencias con aquellas disciplinas “convencionales”. Para este joven de 26 años guardan bastante relación: “Entrenas muchas horas, juegas lo que puedes, aprendes por el camino y el día de la competición puedes estar más o menos acertado, pero intentas ganar”.

Adrián Hernández comenzó su historia con el ajedrez desde muy pequeño, con cinco años, y de forma inesperada. Todo fue gracias al padre de un amigo. Este era miembro del club Actur Rey Fernando y, según explica, por iniciativa propia empezó a darles

clases los sábados por la mañana al grupo del colegio.

Viéndolo con perspectiva, el zaragozano defiende que “el ajedrez en edades tempranas ayuda a los niños a mejorar la capacidad de concentración y la lógica, pues son los dos pilares fundamentales del juego”. Sobre su experiencia manifiesta que de pequeño se le daban bien los números, capacidad en la que pudo influir el ajedrez.

Igualmente, el ajedrecista reflexiona sobre esa creencia de que los jugadores de ajedrez son inteligentes de manera innata: “Seguramente sea así entre Grandes Maestros y jugadores profesionales, pues son los mejores, pero cualquiera puede ser un jugador de ajedrez de alto nivel si está dispuesto a prepararse a conciencia”.

SITUACIÓN DEL AJEDREZ EN ZARAGOZA

Jugar en Zaragoza es bastante “sencillo”, comenta Hernández. “Hay muchos clubes y en la mayoría no hay restricciones para entrar, federarte o jugar torneos. De hecho, hay muchos torneos en los que ni siquiera es necesario estar federado ni pertenecer a un club para jugar”, explicaba.

Además, recuerda que también se puede jugar online, todavía más sencillo “para cualquier persona con acceso a internet”. De esta forma, no existen excusas para no introducirse en el mundo del ajedrez, ese que tanto creció con el éxito de *“Gambito de Dama”* o

¿Cómo conseguir que la rutina no nos supere?

El peligro de las inteligencias frenéticamente productivas

RUBÉN BAILO



Sonia Hernández

¡ALERTA NPCS! SI LA SUPERIORIDAD ES LO QUERÉIS LOGRAR, DUCHAS DE AGUA FRÍA A LAS 5 DE LA MAÑANA OS DEBÉIS DAR

Nuevas y jóvenes “inteligencias influenciadoras” se alzan en redes sociales y revelan las cosas que el sistema no quiere que sepas, como que levantarte a las 4,30 de la mañana para hacer burpees o comenzar a invertir en la compra-venta con los ahorros de tu infancia es lo que te va a diferenciar del resto. Hackea la Matrix, deja de ser un NPC y conviértete en un verdadero “triunfador”. ¿Son los consejos

de estas “mentes maestras” capaces de crear futuros millonarios, o acaban haciendo que nos obsesionemos y perdamos el control?

“NO HAY NOBLEZA EN LA POBREZA”

Una oficina repleta de trabajadores ambigüamente precarios se reafirma y emociona ante la exaltación de la figura del millonario en el discurso del famoso corredor de bolsa Jordan Belford. Teniendo en cuenta todo lo lejos que puede trascender una película, en 2013, *El Lobo de Wall Street* supuso un rayo de esperanza para un público

mayoritariamente masculino. Sí, la actuación de DiCaprio es impecable, pero, ¿hasta qué punto se puede sentir motivación por una oda al hedonismo, a la glorificación del exceso y a una ambición tan desmedida que traspasa los límites de la moral humana?

Ganadores, soldados y triunfadores. Belford manipula a sus compañeros de trabajo y contribuye a la construcción del “hombre triunfador” como un ideal de un materialismo prácticamente inalcanzable: “Quiero que resolváis vuestros problemas volviéndoos ricos”, enumerando estos proble-

Un factor en común de este contenido son sus promesas de dinero fácil sin decirte directamente cómo ganarlo.

mas como: conducir un coche viejo, tener una mujer con sobrepeso o trabajar en un restaurante de comida rápida.

UN MÁSTER PARA SER FELIZ

Año 2019, influencers intentando reinventarse y algunos jóvenes que todavía no encuentran su camino convergen en un nuevo nicho de internet: “conviértete en tu mejor versión”. Curiosamente, un factor en común de este contenido son sus promesas de dinero fácil sin decirte directamente cómo ganarlo.

Por aquella época, JPelirrojo, youtuber de la vieja escuela que reúne un total de 1 millón de seguidores, trataba de revivir su marca personal a través de un máster “para ser feliz y alcanzar todos tus objetivos” valorado en 4.000€, que rebajaría a 1000€ para sus fans argumentando que “si no son capaces de conseguir 900€, no quieren mejorar sus vidas”.

En aquel momento se hizo muy popular el término “vida programada”, refiriéndose a la vida del pobre, o la que el sistema quiere para la mayoría, y poco tardaron en ponerse de moda medios para huir de ella como las criptomonedas y los NFTs. La mentoría en inversiones a través de las redes sociales te explicaba la capa más

superficial de como empezar a invertir, para luego dirigirte, en su mayoría, a unos cursos valorados en cantidades que un joven no podía realmente permitirse sin endeudarse con sus familiares.

En cinco años han aparecido “gigantes del coaching” que aseguran que, con sus consejos, sus seguidores van a conseguir todo lo que se propongan, y que el truco radica en ver lo que “la gente corriente”, es decir, los NPCs, no ven. Conviene reflexionar, ¿mentores o captadores de audiencia?

“Crea la persona que admiras y respetas”. Amadeo Lladós es una figura pública e influencer que refuerza estas ideas sobre el ideal de “hombre triunfador”. Joven, millonario, deportista y autodenominado mentor, sus promesas de cambio promueven la “mentalidad de tiburón”, aquella que te incita a compararte con los demás y superarlos a toda costa.

Rocío Vidal, periodista e influencer valenciana destaca el peligro de intentar alejar a los jóvenes de su entorno, y de sumergirlos en una fantasía: “Lladós les hace creer que, si escuchan a personas que no tienen un coche de lujo, nunca tendrán un coche de lujo”.

AUTENTICIDAD Y PROFUNDIDAD: UN MUST HAVE DEL CONSUMIDOR EN REDES SOCIALES

Deslumbrantes estilos de vida, diferenciaciones entre “gente corriente” y “gente que ve a la verdad”, derroches de meritocracia y promesas de éxito vacías, parece mentira que la prueba de su efecto

en los jóvenes radique en “microinfluencers” emergentes en el último año que pretenden emular el brillo superficial de sus predecesores más que desarrollar una identidad propia en un momento en el que la autenticidad está en auge.

“No hablo de hacer la cama ni de planificar tu día, pero si de lo más importante, estoy hablando de trabajar, dejarte de hostias y pasarte aquí todo el día”. Jaquebuee, influencer y desarrollador del Club Futuros Millonarios.

“Como en cualquier videojuego, la vida es una Matrix y tú escoges qué personaje quieres ser y qué vida quieres tener. Hay personas a las que esto les da miedo, es decir les da miedo la libertad ... Este personaje va a ser una personalidad que tenemos que encarnar para desbloquear una nueva realidad. Algo en lo que trabajar cada día” Josefa Paz, autodenominada coach de mentalidad en Tiktok.

¿CÓMO NOS AFECTA UNA SOCIEDAD REPLETA DE ESTÍMULOS?

Efímero nace hace dos años en respuesta a una sociedad “sobresaturada” y ya cuenta con 81 capítulos. El podcast de María Andrés, periodista y profesional de los medios de comunicación prioriza la salud mental ante las obsesiones que pueden nacer de las rutinas perfectas o de querer alcanzar la perfección. “Mi objetivo era juntar mi profesión con mi pasión por contar historias para crear momentos de desconexión”.

Como “juventud multitarea” adicta a la abundancia, necesitamos

una rutina porque nos sentimos bombardeados por tanto estímulo. Nunca hemos tenido acceso a tanta información y al buscarla inmediatamente, no tenemos en cuenta todos los factores que hacen que una rutina sea beneficiosa. “Es importante marcarse objetivos realistas” comenta María. Como nadie te dice por dónde empezar, sin darnos cuenta, acabamos en lo que hemos definido como una “espiral de consumo” que nos alivia momentáneamente, pero que no resuelve el problema a largo plazo.

LA ESPIRAL ANSIOSA DE CONSUMO

Todo comienza con las redes sociales y las comparaciones: “¿por qué yo no soy así?”. De repente, estás disconforme con tu realidad.

 **El ideal inalcanzable:** te marcas unos objetivos desmesurados a los que quieres llegar cuanto antes.

 **Una rutina al milímetro:** sin tener en cuenta tu situación, tus preferencias o necesidades haces caso a lo que te dicen los “influ-coaches”: te apuntas al gimnasio, te levantas pronto, te das duchas de agua fría y controlas cada momento de tu día.

 **Llega la frustración y, posiblemente, la ansiedad:** los resultados que te prometen no aparecen de forma inmediata. La espera se hace más larga cuanto menos te gusta lo que haces, y tus referentes te dicen: “¡ponte a trabajar!”.

 **No eres suficiente:** empiezas a cuestionarte. “¿Por qué no llego a los resultados que he marcado?”

así que aumenta la presión y las exigencias.

 **Modo automático y deshumanización:** por mucho control que ejerzas sobre tu rutina, no disfrutas de las cosas que te estás obligando a hacer y quieres que pasen cuanto antes. Sin darte cuenta, le cedés el control al modo automático.

 **Culpa:** cada vez te cuesta más. Te excedes hasta que tu cuerpo no da de sí, y te rindes por un tiempo.

 **Reset:** vuelves a buscar motivación consumiendo el mismo tipo de contenido.

LA RUTINA MÁS SALUDABLE ES AQUELLA POR LA QUE NO TE OBSESIONAS

Lo que había empezado con ilusión, nos acaba suponiendo un dolor de cabeza, y nos forzamos a dar más sin pensar que quizás, lo que debemos hacer es aceptarlo y darnos la oportunidad de buscar nuevas formas de intentarlo. No es cuestión de hacer más, sino de enfocarlo correctamente.

¿Por qué me obligo a ir al gimnasio todos los días si lo detesto? Una rutina no tiene por qué hacerte sufrir. Busca un deporte que te guste más o una forma de mantener el cuerpo activo que puedas disfrutar. Es la rutina la que debe adaptarse a tus necesidades y no al revés.

¿Quieres empezar tu proyecto y no sabes por dónde empezar?

Te damos cinco consejos con Efímero para que dejes de sobre pensar de una vez por todas:

-  **1 Escucha a tu cuerpo y date tiempo:** ¿qué me gusta? ¿cómo me siento en este momento de mi vida? ¿me voy a respetar?
-  **2 Establece metas realistas:** no construyas un ideal que alcanzar, reconoce tu identidad y parte de eso.
-  **3 Estructura bien la idea que vas a llevar a cabo:** ¿qué quiero conseguir y cuál es mi propósito? ¿respeto mis límites? ¿cómo voy a lograrlo? En lugar de enfocarte en los resultados, céntrate en cómo vas a gestionar este cambio para adaptarlo a ti.
-  **4 Empieza hoy mejor que mañana y se constante:** cuidar de ti y de tu proyecto va a comprometerte con tu propia causa. “En el momento en el que descubres que cualquier momento es bueno para empezar, te arrepientes incluso de no haberlo hecho antes”, apunta María.
-  **5 Disfruta del proceso y no dudes en pedir ayuda:** sabes cómo empieza, pero no como va a terminar así que no te frustres. Lo primordial es sentirte a gusto y no guiarte por lo que los demás dicen que está bien.

EVAU

una carrera estudiantil por ver quién tiene mejor futuro

SERGIO GUILLÉN

Este año, más de 8.000 estudiantes han realizado la EVAU (la prueba de Evaluación de Acceso a la Universidad) en Zaragoza, una cifra que refleja el creciente interés e importancia de esta prueba para el acceso a la educación superior. Entre los/as miles de estudiantes que participaron, hubo quien destacó con excelentes resultados.

En primer lugar, está Lucías Bas Esteban, que estudió Bachillerato en el colegio Nuestra Señora del Pilar – Salesianos Zaragoza. Obtuvo una calificación de 13,980 en la EVAU, siendo así la mejor nota de toda Aragón. Siempre ha deseado estudiar ciencias y aunque barajó la opción de estudiar Química, nos cuenta que finalmente va a estudiar Biotecnología en la Universidad de Zaragoza.

La calificación de Alfonso Pérez Rubio tampoco estuvo nada mal, y es que está muy cerca de la anterior. Alfonso, que estudió en el colegio Santa María del Pilar – Marianistas, obtuvo un 13,960 en la EVAU. Le gustaría estudiar algo relacionado con la ingeniería, porque así puede conocer los instrumentos diarios y cómo funciona el mundo. Baraja va-

rias opciones: “Me gustaría estudiar en la Universidad Carlos III el grado en Ingeniería Espacial —explica—, aunque también me interesa el doble grado en Ingeniería Física e Ingeniería en Tecnologías”.

Los resultados muestran algunas tendencias interesantes, que reflejan tanto el nivel de preparación del alumnado como las áreas en las que los estudiantes están más interesados y activos. En comparación con años anteriores, la media aumentó ligeramente hasta los 7,5 puntos. Además, hay una mayor preferencia por carreras STEM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas), vistas como áreas con mayores oportunidades de empleo. Sin embargo, no todo el mundo se centra en ellas.

Un 13,960 es lo que obtuvo Oriol Guasch Peñaranda, estudiante del IES Miguel Servet. Es la misma calificación que la de Alfonso, siendo la de ambos la segunda mejor de Aragón y de la provincia de Zaragoza. Quiere estudiar música porque, como cuenta, “es algo que siempre me ha gustado desde pequeño”; es por ello que se iniciará en el grado de música en el Conservatorio de Zaragoza. Pero todavía tiene dudas: “No sé si lo haré en dirección de orquesta, en clarinete o composición”. Aunque, eso sí, no descarta

cursar una Ingeniería Informática o bien adentrarse en el grado en Matemáticas.

Pero no tener los mejores resultados no implica ser peor. Es el caso de Ruth López o de Miguel Rodríguez, que han aprobado con un 5,7 y un 6,3 respectivamente, y se sienten felices de haber aprobado. “Pensaba que no lo conseguiría, porque estudiar tantas cosas en un tiempo tan reducido era un reto —cuenta Ruth—, pero he aprobado y eso lo valoro”. Ruth va a estudiar Magisterio. Por su parte, Miguel opta por Economía. “Es la asignatura en la que mejor nota he sacado de la EVAU”, explica el estudiante.

La EVAU 2024 también presentó desafíos como el manejo del estrés y el estrés académico. Las instituciones educativas y las escuelas están trabajando para brindar a los estudiantes un apoyo más integral, que incluye asesoramiento psicológico y talleres de manejo del estrés. En alguno de los institutos, tal y como nos explica Ruth López, realizaban simulacros de exámenes, algo que no sucede en otros, como ocurrió en su caso. Sin embargo, anima a cualquier joven a presentarse, porque “al final es muy fácil aprobar”. Por su parte, Miguel asistió a uno de los talleres de manejo de estrés y recomienda la experiencia: “Aprendes a controlar los nervios y a tomarte todo con calma. Creo que por eso saqué esa nota”.

La EVAU refleja el arduo trabajo y compromiso de estudiantes, docentes e instituciones educativas. Los excelentes resultados obtenidos demuestran el potencial de la juventud aragonesa y su capacidad para afrontar los retos del futuro ◦



El bienestar emocional de los jóvenes ante la emancipación

Emanciparse para muchos/as jóvenes españoles constituye todo un reto o incluso una suerte de utopía.

ALESANDRA PUYUELO

Para jóvenes como Santiago Pino de 24 años, natural de Zaragoza, “las instituciones no fomentan la emancipación de los jóvenes”, pues considera que estas “no presentan la visualización suficiente de este problema”.

En España, según el último informe de 2023 del Observatorio de Emancipación del Consejo de la Juventud de España, la tasa de emancipación sigue por debajo de la media de la UE. Estas cifras son todavía inferiores en Aragón donde los jóvenes se emancipan de media a los 31 años.

La razón detrás de estas cifras es la subida de los precios de los alquileres, que en los últimos años



Sonia Hernández

“Con un sueldo medio como el mío 1400€, una persona sola de alquiler no consigue ahorrar y a veces cuesta llegar a fin de mes”.



son superiores al salario de los/as jóvenes. De hecho, actualmente para las personas jóvenes es difícil acceder a un alquiler que suponga como mucho el 30% de su salario. Cifra que, para la mayoría de los estudios, debería ser el máximo aceptable para que una persona decida comenzar un proyecto fuera de su núcleo familiar.

Esta situación la conoce de primera mano, Silvia Pérez, joven zaragozana de 27 años, quien está emancipada desde 2016 y considera que la principal dificultad que ha encontrado a lo largo de estos últimos años “es el aumento del precio de los alquileres”, ya que como señala “con un sueldo medio como el mío 1400€, una persona sola de alquiler no consigue ahorrar y a veces cuesta llegar a fin de mes”.

Natalia Díez, zaragozana de 30 años, considera que **“apenas hay ayudas y el acceso a la vivienda,** no solo por los precios del alquiler, sino también por los de venta, hacen que sea muy difícil emanciparse si no compartes piso”.

Detrás de la falta de emancipación existen también otras razones

típicas de los países del Sur de Europa. Tal y como apunta un estudio reciente del Observatorio Social de la Fundación La Caixa *Jóvenes, oportunidades y futuros*: el modelo familiar español provoca una mayor dependencia de las nuevas generaciones. Dado que aunque este modelo fomenta relaciones más cercanas con sus progenitores en comparación a sus pares europeos, dificulta la existencia y consolidación de políticas de emancipación que brinden acompañamiento material y emocional cuando las relaciones entre padres e hijos no son buenas o los padres no tienen recursos económicos que permitan ayudar a sus hijos en el proceso de emanciparse.

Con el fin de cambiar esta situación, diferentes instituciones tanto a nivel estatal como autonómico y local han puesto en marcha políticas de ayudas de emancipación para jóvenes en los últimos años. Tales como la actual ayuda a la emancipación de Zaragoza Joven (Ayuntamiento de Zaragoza), que se convoca cada año.

El acceso a estos recursos no siempre es fácil para muchos jóvenes. Este ha sido el caso de Silvia, quien obtuvo una ayuda del Gobierno de Aragón, tras varios intentos, ya que cumplimentar correctamente toda la documentación le costó un par de años.

Para ayudar en este proceso, distintas Administraciones en los últimos años han puesto a disposición de los jóvenes recursos no sólo de carácter informativo, que les acompañan durante el proceso de emancipación, sino también en su día a día. Un ejemplo es el Punto de Información sobre Vivienda Joven del Instituto Aragonés de la Juventud, que ofrece información a los jóvenes de forma gratuita y confidencial sobre cualquier tema relacionado con la vivienda, así como las asesorías de bienestar emocional del Instituto Aragonés de la Juventud y la Asesoría Psicológica del Ayuntamiento de Zaragoza dirigidas a jóvenes y también de acceso gratuito. Los problemas de salud mental entre los jóvenes españoles se han incrementado por seis en los últimos diez años, de acuerdo con un estudio reciente *Equilibristas: las acrobacias de la juventud para sostener su salud mental en una sociedad desigual* del Consejo de la Juventud de España y Oxfam Intermón.

En este sentido, **poner en valor el bienestar emocional y con ella la inteligencia emocional de los jóvenes se ha vuelto especialmente necesario.** En particular, en el proceso de emancipación, que, en muchos casos se trata del primer contacto con la realidad fuera del hogar familiar. Si bien los recursos que fomentan la inteligencia emocional de las generaciones más jóvenes, aunque son necesarios, como sostiene Natalia, en el caso de la emancipación, “no serían tan importantes si se fomentará la mejora de las condiciones laborales, permitiéndonos tener más posibilidades de emancipación”.

Proyectos que impulsan la Inteligencia Artificial



En los últimos años se ha vuelto tendencia hablar de la Inteligencia Artificial, hasta el punto de que nos la encontramos en numerosos aspectos de la vida. Sin embargo, ¿sabemos qué es realmente?

SILVIA RIVED

Ramón López de Mántaras y Pere Brunet Crosa en su obra *“¿Qué es la inteligencia artificial?”*, definen la IA como “un concepto muy amplio que incluye una gran variedad de técnicas y algoritmos”. Los autores continúan concretando que se puede hablar de “la habilidad que pueden llegar a tener las máquinas, realizando tareas que típicamente requieren el uso de capacidades humanas inteligentes”.

Este fenómeno llegó para quedarse y ya no se entiende un futuro sin ella. Por eso, los más jóvenes apuestan por conocerla e inician estudios superiores con materias inspiradas en IA. Uno de esos es el Máster de Robótica, Gráficos y Visión por Computador de la Universidad de Zaragoza, creado hace cinco años y cuyo director, Jose Neira, considera muy exitoso, ya que se llena de alumnos/as todos los cursos. Incluso, llegan de otros puntos de España y de Europa.

Según explica, en este se estudian “métodos y técnicas para desarrollar aplicaciones de gran interés

económico y social en la actualidad”. “Los sistemas de ayuda a la conducción, o los sistemas de realidad aumentada para medicina son un par de ejemplos”, continúa.

Sobre inteligencia artificial, en el máster se puede cursar aprendizaje automático, y aprendizaje profundo, para Neira “las dos disciplinas de la IA que tienen más relevancia en la actualidad”.

PROYECTOS DE UNIZAR

La Universidad de Zaragoza es pionera en los proyectos de Inteligencia Artificial a través del Instituto de Investigación en Ingeniería de Aragón, del que forman parte 500 investigadores. Se creó en 2002 y sus 34 grupos de investigación destacan por la participación en proyectos europeos o programas que tienen el

En el año 2021 se desarrollaron diez proyectos basados en los sistemas de IA.

objetivo del avance de la sociedad del conocimiento.

Entre una enorme variedad se encuentran los que tratan de impulsar la Inteligencia Artificial. En el año 2021 se desarrollaron 10 proyectos basados en los sistemas de IA.

El primero de aquellos, **Trafair**, trataba de estudiar la contaminación atmosférica proveniente del tráfico rodado. Para ello, en Zaragoza se instalaron 10 sensores que recogían datos sobre las emisiones. El estudio concluyó que la ciudad mantenía una buena calidad del aire.

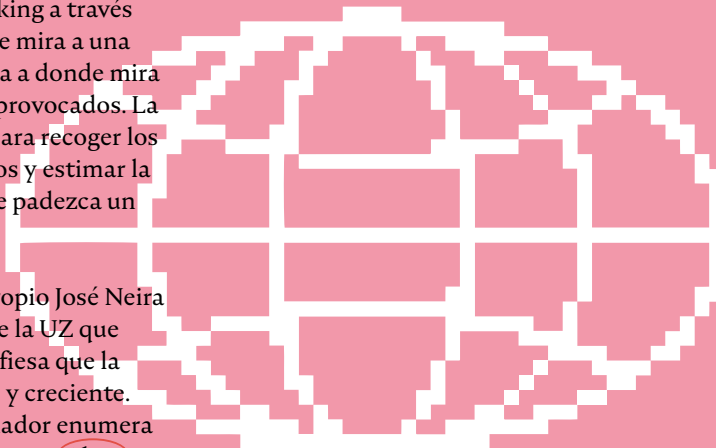
La salud es otro de los sectores en los que la IA puede resultar fructífera. Ejemplo de esta combinación es la empresa aragonesa **Dive Medical**, un proyecto de la Universidad de Zaragoza junto con el Instituto de Investigación Sanitario de Aragón. El propósito es el diagnóstico rápido y temprano sobre la vista de los más pequeños. Está destinada principalmente a aquellos pacientes que no pueden cooperar por su edad o por temas neurológicos.

Dive Medical desarrolló la tecnología eye tracking a través de la que el paciente mira a una pantalla y se analiza a donde mira ante los estímulos provocados. La IA se emplea aquí para recoger los datos de los usuarios y estimar la probabilidad de que padezca un problema visual.

Al preguntarle al propio José Neira por los proyectos de la UZ que impulsan la IA, confiesa que la lista es muy grande y creciente. Así pues, el coordinador enumera un total de 10 proyectos: **Chameleon**, edición intuitiva de la

apariencia visual a partir de conjuntos de datos del mundo real; **Countribots**, para la automatización y robotización de las tareas agrícolas y ganaderas; **DeForms**, manipulación robótica de objetos flexibles; **Divad**, aprendizaje profundo para interacciones dinámicas aplicadas a dispositivos asistenciales visuales; **Endo-mapper**, modelos del interior del cuerpo a partir de imágenes endoscópicas; **Enlighten**, desarrollo de dispositivos de feto-fotografía para ver a través de una pared; **Event Sleep**, modelos de IA para comprender y personalizar intervenciones de sueño; **Isuma**, comprensión automática de escenas a partir de cámaras y otros sensores, **Remain**, inspección, desensamblado y reciclado de productos usados y **Sestosenso**, desarrollo de sensores táctiles para el trabajo colaborativo entre robots y humanos.

Todo ello demuestra que la apuesta es clara y el futuro demostrará qué papel se le guarda a esta “revolución”.



CONCURSO

POPYROCK_24

BASES EN WWW.POPYROCK.ES



Financiado por:



