



JÓVENES PERIODISTAS

Rubén Bailo

Pilar Díez

Clara Esteban

José María Hurtado

Ana Lasheras

Indiana Matos

Elisa Manero

Jesús Martínez

ILUSTRACIONES

Clara Romeo

Verónica Val

CÓMIC

Isabel Aguilar

REDES SOCIALES

Facebook, Twitter, Youtube
y TikTok: @zgzjoven

Instagram: @zaragozajoven

¡DESCUBRE INFO JOVEN!

L, M, J y V, de 10 a 14 h.

X, de 15 a 18 h.

Casa de los Morlanes.

Pza San Carlos, 4

Tel. 976 721 818

Whatsapp: 608 748 112

infojoven@zaragoza.es

www.zaragoza.es/joven

Créditos Zaragoza Joven**EDITA**

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

REDACCIÓN

Info Joven Zaragoza

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Detalier estudio creativo

PORTADA

Detalier estudio creativo

IMPRESIÓN

Gráficas Vela S.L.

TIRADA

4.500 ejemplares

DEPÓSITO LEGAL

Z 403-2023

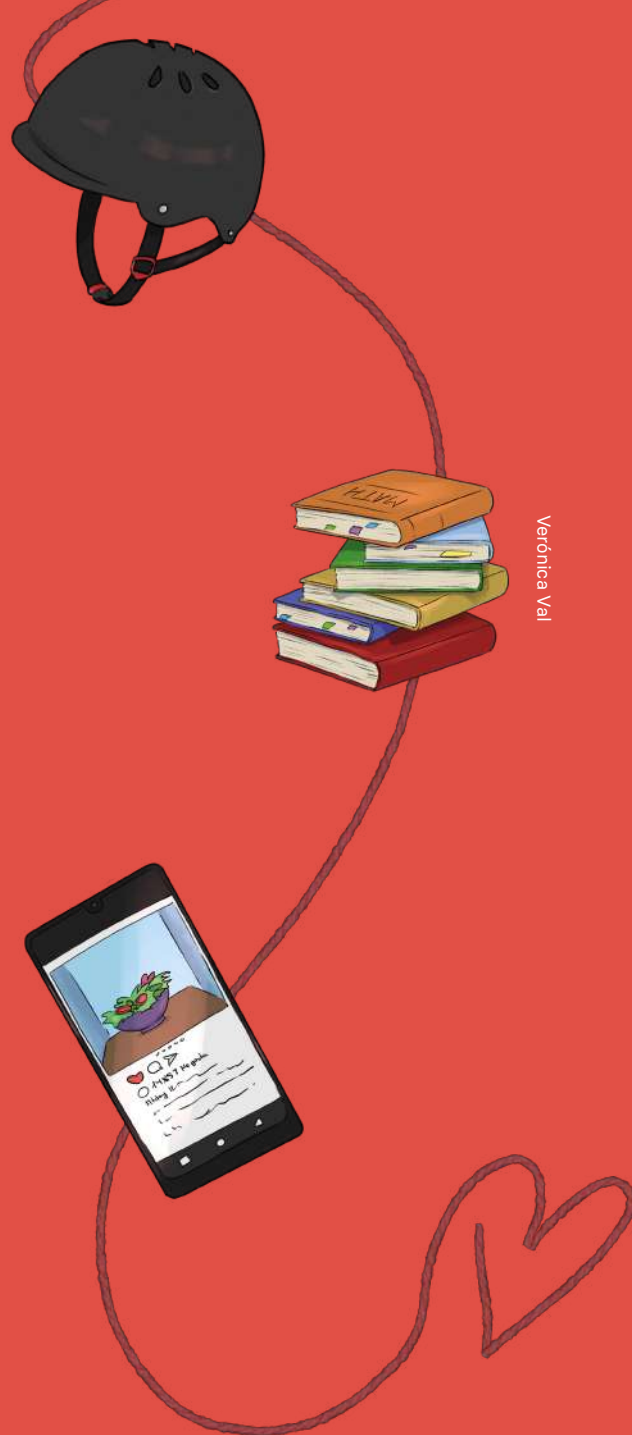
ISSN

3020-1268

Mitos

¿En el siglo XXI creemos en las mismas cosas que en siglos anteriores? Si nos detenemos en las personas jóvenes, ¿nos cuesta menos dejarnos seducir por cosas efímeras que endiosamos hasta la siguiente moda?

Ahora le ha tocado el turno a los Sonny Angels. Todo el mundo los compra, todo el mundo los ama. Aunque este nuevo mito será sustituido por otro en menos de lo que canta un gallo. Derribaremos otra cosa para poner la siguiente. ¿Necesitamos crear los mitos o demolerlos? ¿Nos ayudan a comprender o encasillan nuestras ideas? Os proponemos un viaje sobre distintas formas de mirar los mitos. De lo abstracto a lo concreto. Desde la narrativa del viaje del héroe a las travesías que se realizan en bicicleta por Zaragoza. Desde los mitos relacionados con la salud mental, el estudio, el trabajo, las enfermedades de transmisión sexual o las adicciones al mito del hilo rojo. ¿Son un rollo las matemáticas? ¿El cine ha generado el mito de la rubia tonta? ¿Por qué nos asustan los gatos negros? Nos hacemos preguntas y también ofrecemos respuestas que traten de desmontar ciertos mitos asociados a estereotipos: sobre las chicas y la música, los jóvenes y la lectura, bulos sobre tecnología, lo que es verdad en el uso de las redes sociales, la alimentación, el medioambiente, las personas migrantes o los prejuicios sobre la discapacidad. Además, como queremos mirar de Zaragoza al mundo hablamos con jóvenes que nada tienen que ver con la idea de ser una generación de cristal que se rompa a cada paso: desde jóvenes olímpicos a otros que se preparan una oposición; de aquellos que participan en lo local a otros que se han ido de voluntarios, a trabajar o a vivir experiencias fuera de ciudad y de su zona de confort. Sin olvidar que hay personas jóvenes que ponen sus ideas al servicio de una sociedad más innovadora, de una realidad más creativa.



Verónica Vail

Por cierto, los Sonny Angels tienen detrás un siglo de historia, lo que nos lleva a volver a hacernos la pregunta inicial, ¿creemos en las mismas cosas que siglos anteriores? ¿Verdad o mito?

Contenidos.



/SIN DUDAS

- 6 **Desmitificando el Trastorno Obsesivo Compulsivo.**
- 8 **Mitos que no consiguen que el estudio sea mejor.**
- 10 **La nueva Ordenanza de Movilidad urbana de Zaragoza.**
- 12 **¿Qué sabes sobre las ITS?**
- 14 **Érase una vez... un mito.**

/CULTURÍZATE

- 16 **Las matemáticas ¿son un rollo?**
- 18 **La leyenda del hilo rojo.**
- 20 **El viaje del héroe.**
- 23 **Ecos de igualdad. Delila.h.**
- 26 **Todas las rubias son tontas.**

/ARTISTAS INFO JOVEN

- 28 **Alba Cantera y Elisa Soria.**

/EMPLEO

- 30 **Del empleo para toda la vida al nómada digital.**





/EL HILO

- 32 **Los mitos siguen vivos.**

/EL CÓMIC

- 38 **Mitos.**
ISABEL AGUILAR

/LA ENTREVISTA

- 39 **África Vázquez.**



/EN TU PANTALLA

- 41 **¿Solo importa hacerse viral?**

- 43 **Tecnomitos y otros rumores sobre tecnología.**

/VIDA SOSTENIBLE

- 45 ***Fake News* ambientales.**

/MUÉVETE

- 47 **Wisdom Ikhiuwu.**

/EN TU PLATO

- 49 **¿Estamos perdiendo el control?**



/EL TUTORIAL

- 51 **¡Oposiciones al poder!**

/JÓVENES EN ZARAGOZA

- 53 **Jóvenes sin fronteras.**



- 57 **Programa IDEAS: una ayuda para mentes jóvenes brillantes.**

/ZARAGOZA SOLIDARIA

- 61 **Jóvenes en lo local.**

- 63 **Mitos sobre las personas migrantes.**

/LECTURA FÁCIL

- 65 **Mitos y personas con discapacidad.**

/A LA ÚLTIMA

- 67 **Tenerlo todo resuelto antes de los 30.**



Desmitificando el Trastorno Obsesivo Compulsivo

Desde hace algún tiempo es habitual encontrarnos comentarios en redes sociales aludiendo a que una persona tiene Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC).

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



Clara Romeo

A veces para justificar algún comportamiento o como juicio hacia las acciones de los demás. Pues bien, el TOC no es ninguna moda, es una condición de salud mental que afecta a millones de personas en todo el mundo, pero a menudo está rodeado de mitos y malentendidos. Vamos a ver algunos.

¿TODO EL MUNDO QUE DICE TENER TOC DE VERDAD LO TIENE?

Uno de los mitos más extendidos es la idea de que cualquier persona que mencione tener TOC realmente lo padece. El TOC se caracteriza por la presencia de obsesiones (pensamientos intru-

sivos y no deseados) y compulsiones (comportamientos repetitivos o rituales realizados para aliviar la ansiedad). Muchas personas usan la frase "tengo TOC" para describir su gusto por el orden o la limpieza, pero esto no es lo mismo. El TOC interfiere significativamente en la vida diaria, provocando angustia y un deterioro funcional. Por lo tan-

Cuando las personas buscan síntomas y concluyen que tienen TOC sin un diagnóstico profesional, pueden malinterpretar su situación y, en consecuencia, no recibir la ayuda adecuada.

to, es fundamental no trivializar la experiencia de quienes realmente sufren esta condición.

LAS PERSONAS CON TOC SON SOLO MUY ORDENADAS O PERFECCIONISTAS

Si bien algunas personas con TOC pueden tener tendencias hacia la organización y el control, el TOC va mucho más allá. Para quienes padecen este trastorno, el deseo de controlar el entorno no es una mera preferencia; es una necesidad impulsada por la ansiedad. Por ejemplo, una persona con TOC puede sentir que si no realiza un ritual específico, algo terrible sucederá. Esta diferencia clave radica en el impacto emocional y el malestar que provocan las obsesiones y compulsiones.

EL TOC ES SOLO UN PROBLEMA DE PERSONALIDAD

El TOC es un trastorno de salud mental reconocido que puede tener raíces biológicas, genéticas y

ambientales. No se trata simplemente de un rasgo de personalidad o un defecto de carácter. Las investigaciones sugieren que hay diferencias en la química cerebral y en la estructura del cerebro de las personas con TOC. Al considerar el TOC como un problema de personalidad, se corre el riesgo de estigmatizar a quienes lo padecen y desestimar la gravedad de su lucha.

LOS AUTODIAGNÓSTICOS SON INOFENSIVOS

El autodiagnóstico puede ser extremadamente perjudicial. Cuando las personas buscan síntomas y concluyen que tienen TOC sin un diagnóstico profesional, pueden malinterpretar su situación y, en consecuencia, no recibir la ayuda adecuada. Este enfoque puede llevar a la normalización de síntomas y comportamientos que pueden ser realmente problemáticos.

EL TOC SOLO SE TRATA DE OBSESIONES Y COMPULSIONES RELACIONADAS CON LA LIMPIEZA

Aunque es común asociar el TOC con la limpieza y el orden, hay

muchos otros tipos de obsesiones y compulsiones. Algunas personas pueden experimentar obsesiones relacionadas con la seguridad, la religión, la violencia o la salud. Por ejemplo, una persona puede tener pensamientos intrusivos sobre hacer daño a otros, lo que puede llevarla a realizar rituales para "proteger" a esos individuos, aunque no haya un riesgo real. Reconocer la diversidad del TOC es crucial para comprender la experiencia de quienes lo padecen.

LA TERAPIA Y EL TRATAMIENTO NO FUNCIONAN

Muchos creen erróneamente que el TOC es una condición inquebrantable. Sin embargo, hay tratamientos efectivos disponibles. La terapia cognitivo-conductual (TCC) y los medicamentos, como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS), han demostrado ser útiles para muchos pacientes. La clave está en buscar ayuda profesional y seguir un plan de tratamiento adaptado a las necesidades individuales. La recuperación es posible, y muchas personas con TOC llevan vidas plenas y satisfactorias.

PARA ACABAR

Es esencial desmitificar el TOC para fomentar una comprensión más profunda de este trastorno y sus efectos en la vida de quienes lo padecen. La empatía y la educación son herramientas poderosas para combatir la desinformación y el estigma. Si tú o alguien que conoces lucha con síntomas que podrían indicar TOC, considera la posibilidad de hablar con un profesional de la salud mental.

que no consiguen que el estudio sea mejor

MITOS

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

La vida de un/a estudiante está llena de desafíos, presiones y expectativas. En medio de todo esto, surgen mitos que pueden distorsionar nuestra visión del estudio.

Proponemos un listado con algunos de los más comunes para que puedas abordarlos con una perspectiva más realista.

MITO 1: "ESTUDIAR MÁS HORAS SIGNIFICA SACAR MEJORES NOTAS O SABÉRTELO MEJOR"

Es común pensar que la cantidad de horas que pasamos estudiando se traduce directamente en el rendimiento académico. Sin embargo, la calidad del estudio es mucho más importante que la cantidad. Pasar horas frente a un libro no garantiza que la información se retenga. Es fundamental aprender

a estudiar de manera efectiva: establecer un plan, hacer resúmenes, utilizar técnicas como la enseñanza entre pares y practicar con exámenes anteriores son estrategias que pueden ser más efectivas que simplemente acumular horas. La clave es el enfoque: un estudio activo y consciente, con descansos regulares, puede resultar en un aprendizaje mucho más efectivo.

MITO 2: "ESTUDIANDO UNA CARRERA ENCONTRARÁS UN PUESTO DE TRABAJO MEJOR O MÁS RÁPIDO"

El título universitario puede abrir puertas, pero no es la única vía hacia el éxito profesional. Hay

muchos factores que influyen en la empleabilidad, como la experiencia laboral, las habilidades interpersonales y la capacidad de adaptación.

MITO 3: "SI ESTUDIO LA NOCHE DE ANTES ME LO SABRÉ MEJOR"

La técnica del "estudio de última hora" puede parecer efectiva, especialmente cuando el tiempo es escaso, pero suele ser contraproducente. El cerebro necesita tiempo para procesar y consolidar la información. Estudiar de manera apresurada puede llevar a la ansiedad y a la falta de comprensión profunda de los temas.

En lugar de dejar todo para el final, es preferible establecer un horario de estudio que permita revisiones regulares y distribuidas en el tiempo. La técnica del repaso espaciado ha demostrado ser una de las más eficaces para retener información a largo plazo.

MITO 4: "NO SOY BUEN ESTUDIANTE PORQUE NO SACO BUENAS NOTAS"

Las calificaciones no son el único indicador de inteligencia o potencial. Cada estudiante tiene su propio estilo de aprendizaje y áreas de fortaleza. La autoestima y la confianza en uno mismo son cruciales para el desarrollo académico y personal. En lugar de compararte con otros, enfócate en tus propias metas y celebra tus logros, por pequeños que sean. También es vital buscar apoyo, ya sea de profesores/as, tutores/as o compañeros/as. A veces, el camino hacia el aprendizaje puede ser más importante que el destino final.

MITO 5: "LOS ESTUDIANTES EXITOSOS NO TIENEN TIEMPO PARA DIVERTIRSE"

Otro mito común es que para tener éxito en los estudios hay que sacrificar la vida social. Si bien es cierto que el estudio requiere dedicación, también es fundamental encontrar un equilibrio. Las actividades recreativas, el ejercicio y las interacciones sociales son esenciales para mantener la salud mental y emocional. Además, estos momentos de esparcimiento pueden mejorar la productividad y la creatividad. La gestión del tiempo es clave: planificar momentos de estudio

y descanso puede ayudarte a mantener un ritmo equilibrado.

MITO 6: "EL TALENTO NATURAL ES MÁS IMPORTANTE QUE EL ESFUERZO"

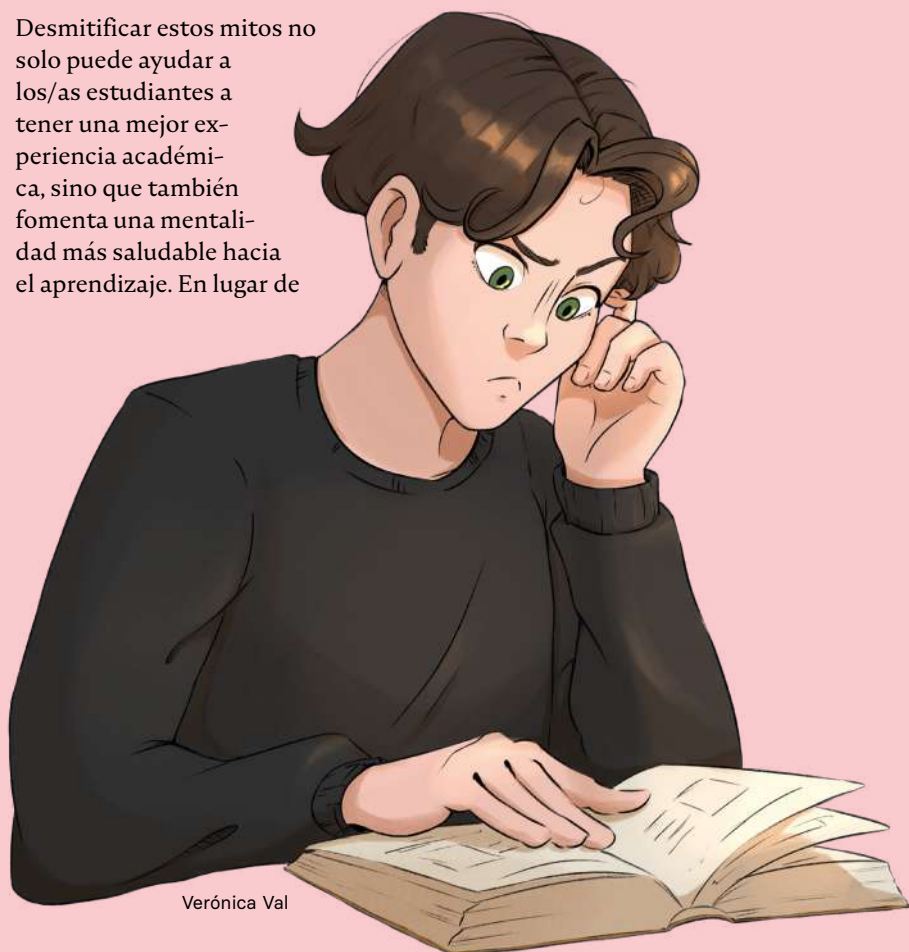
A menudo, escuchamos que algunas personas son "naturales" en ciertas materias, lo que puede llevar a la creencia de que el esfuerzo es secundario. Sin embargo, el éxito académico generalmente es el resultado de la dedicación y la práctica constante. La perseverancia y la resiliencia son cualidades que se pueden desarrollar.

PARA TERMINAR

Desmitificar estos mitos no solo puede ayudar a los/as estudiantes a tener una mejor experiencia académica, sino que también fomenta una mentalidad más saludable hacia el aprendizaje. En lugar de

Hay muchos factores que influyen en la empleabilidad, como la experiencia laboral, las habilidades interpersonales y la capacidad de adaptación.

dejarnos llevar por ideas preconcebidas, es esencial adoptar una visión crítica y flexible sobre el estudio. Cada camino es único, y la clave está en encontrar el que mejor se adapte a nuestras necesidades y objetivos.



Verónica Val

La nueva Ordenanza de

urbana de Zaragoza ya es una realidad

Desde el pasado septiembre está en vigor la nueva Ordenanza de Movilidad de Zaragoza, una normativa que unifica distintas ordenanzas que hasta ahora estaban dispersas.

INFO JOVEN con la colaboración de
ASESORÍA JURÍDICA DE ZARAGOZA JOVEN

En esta nueva ordenanza se habla de muchas cosas: del estacionamiento para personas con discapacidad, del transporte de mercancía peligrosas, de cómo funciona el tráfico en nuestra ciudad... Vamos a centrarnos en algunas de las más importantes para la gente joven de Zaragoza: cómo desplazarnos de forma segura (y sin que nos pongan una multa).

Los entornos escolares se consideran espacios de “especial protección” llegando incluso a tener una velocidad de 20 kilómetros por hora en horarios de entrada y salida.

En movilidad ciclista se marca el máximo de 20 kilómetros por hora en los carriles bici en plataforma única compartida (a cota de acera). Continúa la prohibición de circulación en aceras y zonas



Es obligatorio el uso de casco y circular siempre con la iluminación delantera y trasera encendida, por la mañana o por la noche.

peatonales, con la excepción de los menores de 12 años acompañados de una persona adulta a pie. El casco no será obligatorio, salvo para los menores de 16 años que sean transportados en bicicleta.

Como novedad los VMP (patinetes eléctricos) podrán circular por el carril derecho (de los no reservados a transporte público) de las calles con más de un carril de circulación cuya velocidad máxima esté limitada a 30km/h o inferior. Es obligatorio el uso de casco y circular siempre con la iluminación delantera y trasera encendida, por la mañana o por la noche.

En cuanto al seguro, las condiciones son similares tanto para bicicletas como en VMP. Se señala que “para conducir una bicicleta se dispondrá de la correspondiente garantía de responsabilidad civil mediante un seguro específico para la circulación de estos vehículos que cubra los posibles daños a usuarios y a terceros o, en su defecto, un seguro de hogar que cubra esta contingencia. El conductor de la bicicleta deberá portar copia de la póliza en vigor en soporte papel o soporte informático”.

SI VAS EN BICI O EN PATINETE, CONVIENE TENER EN CUENTA:



Cuando en una **zona de prioridad peatonal** coincidan peatones y ciclistas o patinetes, estos mantendrán una distancia mínima de un metro y deberán descender de su vehículo y circular andando cuando las condiciones de ocupación no les permitan respetar esta distancia de seguridad.



En la calzada las bicicletas circularán ocupando la parte central del carril. Se permite la circulación de dos ciclistas en paralelo dentro del mismo carril de circulación, salvo que suponga un riesgo para otros usuarios/as de la vía. Las bicicletas podrán rebasar a los vehículos cuando estos se encuentren detenidos o parados.



Las bicicletas deberán circular con los dispositivos de iluminación delantera y trasera homologados encendidos a cualquier hora del día o de la noche o, en su defecto, elementos reflectantes delanteros y traseros.



Los VMP circularán obligatoriamente por carriles bici o lugares específicos destinados a la circulación de bicicletas. Cuando no exista vía ciclista los VMP podrán circular por la calzada en los siguientes casos y lugares:

» Ciclo-carriles o carriles calmados señalizados.

» Vías pacificadas o vías de zonas 30.

» Vías de zonas 20 y vías o zonas residenciales.

» Calles con más de un carril de circulación con una limitación de velocidad máxima de 30 km/h o inferior, en este caso deberán circular por el carril derecho de los no reservados a transporte público.

» Zonas verdes donde la circulación de bicicletas esté autorizada y en las condiciones establecidas para estas, con limitación de velocidad a 10 km/h.

» Cuando circulen por un carril derecho solo podrán abandonarlo para realizar cambios de dirección o para rebasar a vehículos parados o estacionados u obstáculos, ocupando el espacio imprescindible para esta maniobra.

Estos vehículos tienen prohibido circular por vías o zonas peatonales y deberán circular con precaución ante una posible invasión de la vía por otros usuarios/as, respetando los límites de velocidad establecidos.

¿QUÉ SABES SOBRE LAS

ITS?

¿Te han “colado” alguno de estos mitos?

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

**Y hablando de mitos... cuando se trata de infecciones
de transmisión sexual (ITS), la cosa está que arde...**

**¿Cuántas de estas afirmaciones has escuchado alguna
vez? ¿Cuáles de ellas creías que eran ciertas, o al menos
no del todo falsas?**

A pesar de la información que circula, todavía hoy persisten creencias erróneas que pueden poner en riesgo nuestra salud. A continuación, te animamos a desmontar algunos de los mitos más escuchados sobre las ITS...

*** SE NOTA CUANDO ALGUIEN TIENE UNA ITS**

¡Sorpresa! Algunas ITS pueden no presentar síntomas evidentes. En muchas ocasiones, las personas

portadoras no saben que están infectadas y pueden transmitir la enfermedad sin darse cuenta. Otras ITS pueden manifestar síntomas días o incluso semanas después de la relación sexual. Por lo tanto, no importa cuán atractivo/a o saludable se vea alguien: cualquier persona que haya tenido prácticas de riesgo, independientemente de su edad, cultura o sexo, puede estar infectada. Recuerda, las ITS no discriminan. No hace falta que añadamos que, en este sentido, tu orientación e

identidad sexual no influye, sino las prácticas que realices.

*** EL PRESERVATIVO PROTEGE AL 100% DE TODAS LAS ITS**

Aunque el preservativo es una herramienta extremadamente eficaz para reducir el riesgo de ITS, no ofrece una protección total. Hay ciertas infecciones, como el Virus del Papiloma Humano (VPH), que se pueden transmitir a través del contacto con la piel y las mucosas, incluso cuando se usa preservativo.

* EL SEXO ORAL NO TRANSMITE ITS

Este es uno de los mitos más comunes y peligrosos. La realidad es que las ITS no solo se transmiten a través del sexo vaginal o anal; el sexo oral también conlleva riesgos. Infecciones como el herpes, la gonorrea y la clamidia pueden propagarse a través de esta práctica. Para quienes deseen minimizar riesgos, existen barreras de látex, como los condones orales, que ofrecen protección durante el sexo oral. ¡No olvides informarte!

* MANTENER UNA BUENA HIGIENE GENITAL AYUDA A PREVENIR LAS ITS.

La limpieza genital no elimina el riesgo de transmisión, eso sí, las posibilidades que tienes de ligar se reducen proporcionalmente al número de días que llevas sin duchar, sin embargo, la higiene no es una manera de prevenir las ITS; los preservativos y las barreras de látex, sí.

* ¿Y TÚ, CÓMO ESTÁS DE INFORMADO/A SOBRE LAS ITS?

Este tema es fundamental y es nuestra responsabilidad asegurarnos de contar con información precisa y actualizada. No dudes en hacerte preguntas y buscar respuestas. Si tienes dudas o te gustaría hacerte pruebas, hay centros que ofrecen servicios gratuitos y confidenciales.

Además, recuerda que hablar sobre estas cuestiones no solo es importante para tu

salud, sino también para la de tus parejas. El conocimiento es poder, y estar informado puede marcar la diferencia en tu vida sexual. La próxima vez que escuches un mito sobre las ITS, no dudes en desmentirlo. ¡Tu salud y la de quienes te rodean lo agradecerán!

Así que, ¿se te ocurre algún mito más que deberíamos desmentir? No dudes en compartirlo. La educación y la información son claves para disfrutar de una vida sexual saludable y segura. Y si tienes dudas relacionadas con la ITS o cualquier otra cuestión vinculada a la sexualidad ponte en contacto con la Zona de Salud Joven Amparo Poch, donde abordamos cuestiones relacionadas con la salud sexual.

* LAS ITS SE CONTRAEN EN LOS BAÑOS PÚBLICOS Y LAS PISCINAS

Esta creencia es totalmente infundada. Las ITS se transmiten de persona a persona, y no a través de superficies en baños públicos o piscinas. Así que no, no hay necesidad de preocuparse si alguien se sienta en un inodoro público. La única forma de contagiarse es a través del contacto sexual directo con una persona infectada.

* SÓLO LAS PERSONAS QUE TIENEN MUCHAS RELACIONES SE CONTAGIAN.

Este es un mito que puede ser particularmente engañoso. Una sola relación sexual desprotegida puede ser suficiente para contraer una ITS. Las probabilidades de contagio aumentan con la cantidad de parejas y la frecuencia de prácticas sexuales de riesgo. Por lo tanto, es fundamental ser consciente de que cada encuentro sexual conlleva un riesgo, sin importar cuántas parejas hayas tenido antes.



Clara Romeo

ÉRASE UNA VEZ... UN MITO



Verónica Val

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

¿Quién ignora el papel del Ratoncito Pérez para crear el imaginario del personaje que, ante la caída de los dientes de leche, aparece misteriosamente de noche recogiendo y dejando un regalo a niños y niñas?

Los mitos desempeñan un papel importante en nuestra vida cotidiana, son narrativas y su impacto se extiende más allá de las historias infantiles. A través de ejemplos como el Ratoncito Pérez se revela cómo las míticas moldean nuestras creencias, comportamientos y decisiones. Los mitos no son meras historias del pasado, no siempre son historias de seres sobrenaturales o fantásticos como ratoncitos, dioses, ninfas, héroes, unicornios... La cultura mítica es muy relevante, ya que influye en nuestra percepción sobre temas, a veces complejos, como puede ser las adicciones. En este y otros asuntos que se relacionan con la salud, los mitos pueden ser perjudiciales: pueden favorecer una visión de aceptación de ciertos comportamientos o crear una idea equivocada y benevolente de una realidad tan grave como es tener una adicción.

MITO: "LA ADICCIÓN ES UN VICIO Y LAS PERSONAS SON ADICTAS POR FALTA DE VOLUNTAD."

Para quienes quieran comprender el proceso adictivo, "la realidad" es que cuando hablamos de adicción, nos referimos a una enfermedad física y psicosocial que puede afectar a cualquier persona independientemente de la edad, el sexo, la profesión, la cultura, el estatus social... Es una enfermedad compleja que conlleva a una necesidad subjetiva de realizar imperativamente una conducta, supeditando el estilo de vida para mantener dicha conducta y que involucra cambios cerebrales significativos. Para superarla, en muchos casos, requiere de una

intervención profesional y de un soporte continuo.

MITO: "CONSUMIR DROGAS ES UNA ELECCIÓN PERSONAL, NADA NI NADIE TE OBLIGA ASÍ QUE SI ALGUIEN TIENE UNA ADICCIÓN ES PORQUE SE LO HA BUSCADO. ES SU CULPA".

La realidad es que nadie elige tener una enfermedad, al igual que nadie decide tener una adicción. La adicción es un proceso, que no surge únicamente por la exposición a sustancias o a una determinada actividad, hay que entenderla como la suma y la interacción compleja entre múltiples factores biológicos, psicológicos, sociales que actúan sobre la persona aumentando la probabilidad de que algunas puedan ser más "vulnerables" y verse afectadas en un proceso adictivo.

MITO: "¡SE PUEDE SER ADICTO/A A CUALQUIER COSA!".

Sustancias psicoactivas como alcohol, cannabis, cocaína... y conductas o actividades como las compras, el juego con apuesta, el uso de redes sociales, etc. pueden generar una adicción. El término adicción se ha vuelto omnipresente, sin embargo, no todo lo que comúnmente se denomina adicción cumple con los criterios clínicos que definen este trastorno. No todos los hábitos o conductas que parecen compulsivas son adicciones. Es importante diferenciar entre comportamientos problemáticos y adicciones clínicas. Solo un/a profesional puede hacer un diagnóstico preciso.

¡No creas todo lo que te dicen o todo lo que oyes! Las creencias erróneas acerca del consumo de drogas y las adicciones pueden generar actitudes que banalicen y dificultan la comprensión del problema.

El desafío no es solo identificar estos mitos, sino también cuestionarlos, cambiar la perspectiva, trasplantar creencias y reemplazarlas con información clara y veraz, promoviendo un entendimiento basado en la ciencia, en la evidencia y la realidad sobre las adicciones, siendo la educación y la prevención claves para cambiar percepciones y actitudes erróneas. El proceso de desmitificación es vital para crear una cultura mejor informada, más consciente, comprensiva y empática hacia la problemática de las adicciones.

Mientras, la ciencia continúa desentrañando los misterios detrás de este fenómeno, ayudándonos a comprender mejor cómo afecta a las personas y a la sociedad.

"Todo comienza por y para el placer... después, cuesta detenerse... cada vez más... mientras el placer inicial ha desaparecido... y todo sigue para evitar el sufrimiento"

(ESTO NO ES UN MITO, ES UNA REALIDAD)

Las matemáticas ¿son un rollo?

La concepción de que las matemáticas son “un rollo” existe desde siempre, especialmente entre las personas más jóvenes. Son concebidas como difíciles, tediosas e inútiles.

ELISA MANERO

Javier Manero es un estudiante de veinte años natural de Pinseque que estudia en el tercer curso del grado en Matemáticas en la Universidad de Zaragoza.

Para algunas personas, las matemáticas son una inclinación natural. Sin embargo, *“mucha gente piensa que son aburridas simplemente porque no les gustan, lo cual es entendible”*. A veces, lo que se oculta tras este rechazo suelen ser experiencias negativas o de enseñanzas inadecuadas: *“Considero que mucha gente las aborrece porque se enseñan mal desde que somos pequeños”*.

Aunque Javier cree que el cambio debe empezar en las aulas con una enseñanza más cercana, también



Verónica Val

Otro mito es que las matemáticas te abocan a la docencia. La realidad es que te abren puertas a profesiones que van desde la informática hasta sectores como la economía o la estadística.

confía en que los recursos digitales pueden facilitar el aprendizaje matemático.

“La realidad es que, como ocurre en cualquier otra carrera, los estudiantes de matemáticas no son prodigios: tienen dificultades y suspenden exámenes, como cualquier otro estudiante”. Cuenta que durante el segundo curso suspendió varias asignaturas. Pensó en abandonar la carrera en varias ocasiones.

Si hay algún estereotipo acerca de los estudiantes de matemáticas, es el hecho de ser concebidos como “genios” o *frikis*, algo que a veces ellos mismos ven absurdo, pues Javier afirma que no todos los cursos le han ido bien. Otro mito es que las matemáticas te abocan a la docencia. La realidad es que te abren puertas a profesiones que van desde la informática hasta sectores como la economía o la estadística. Las matemáticas están presentes en todo lo que nos rodea día a día y es precisamente por eso por lo que Javier quiere inspirar a más jóvenes a introducirse en este campo.

Para Javier, las matemáticas son una disciplina que otorga muchas

oportunidades tanto personales como profesionales. Sus palabras invitan a la reflexión: tal vez, si el error se considerase como una oportunidad para aprender, los números dejarían de ser un “rollo”.

Con el enfoque adecuado y una dosis de curiosidad, este mito puede dejar de tener peso entre los jóvenes y así cambiar la perspectiva que gira en torno a esta disciplina.

Por ampliar lo aportado por Javier, desde Info Joven hablamos con **Belén Martínez Pérez**, presidenta de la Sociedad Aragonesa "Pedro Sánchez Ciruelo" de Profesores de Matemáticas. Esto fue lo que nos contó.

Es habitual encontrar en nuestras aulas personas que sufren fuertes bloqueos o que directamente se niegan a realizar procesos matemáticos simplemente porque se han convencido de que *eso no es para ellos*. Peor aún, en muchas ocasiones tendemos a calificar como *personas listas* a las que obtienen buenos resultados en matemáticas, dando a entender que los que no obtienen esos resultados son todo lo contrario. No es así.

La ansiedad se ha identificado como una de las principales causas del bajo rendimiento en matemáticas, de hecho, el último informe PISA así lo demuestra. El foco del problema no debemos ponerlo en los resultados, que no fueron tan malos, sino más bien en cómo afectan las emociones negativas a ese rendimiento. Especialmente en el caso de las chicas, que si bien obtienen resultados similares en las pruebas de diagnóstico, por lo general padecen mayor ansiedad y

se auto perciben como peores que sus compañeros varones.

Para superar esto, además de romper con todos los estereotipos de género, existen algunas estrategias y dinámicas de aula que nos pueden ayudar. En primer lugar, necesitamos educar a nuestro alumnado en la gestión del error. Los errores que cometemos en clase de matemáticas tienen que enfocarse como oportunidades de aprendizaje, nunca como un fracaso. Es muy importante el refuerzo positivo, la retroalimentación constante y proponer tareas colaborativas y variadas que impliquen a todo el alumnado.

En muchas ocasiones, la relación que tenemos con las matemáticas cuando somos jóvenes nos condiciona en parte nuestra vida adulta. Conseguir un clima positivo en las clases para evitar esto es una tarea nada sencilla pero necesaria.

Como dicen nuestros amigos de la Asociación Matemañicos, “Las matemáticas son un universo para disfrutar más allá de los números”. Puedes contactar con ellos en su TikTok o en el correo: matemanicos@unizar.es

LA LEYENDA DEL HILO ROJO

¿Necesitas encontrar el amor? ¿Lo tienes pero no es como esperabas? ¿Sientes que tu relación no es suficiente? Probablemente, no sea tu culpa.

RUBÉN BAILO

Cuenta la leyenda que al nacer, el destino ata un imperceptible hilo rojo a nuestro dedo meñique. El hilo puede estirarse y enredarse, pero nunca romperse, y nos conecta para siempre con nuestra “otra mitad”: el amor que está destinado a ser, uno tan intenso que te proporcione felicidad infinita.

El mito del hilo rojo es una leyenda oriental muy popular tanto en China como en Japón cuyo propósito parece ser el de explicar las casualidades y uniones en las relaciones humanas. Su origen no es del todo exacto, pero cobra vida entre los siglos XVII y XIX, inspirado en las mujeres que se



Verónica Val

cortaban el dedo meñique como acto de fidelidad eterna a sus maridos.

La influencia del hilo rojo en la cultura popular ha acabado transformando nuestra concepción de las relaciones de pareja, convirtiendo el mito del amor romántico en un imprescindible en nuestras vidas.

CADA PERSONA ESTÁ PREDESTINADA A CONOCER A SU OTRA MITAD: AMOR ROMÁNTICO CLUB DE FANS

¿Sabes esa amiga tuya que basa toda su personalidad en encontrar el amor? Toda la vida soñando con la persona indicada que no acaba de encontrar.

La realidad es que el amor romántico lleva en auge toda la vida. Desde la primera película que vemos hasta el primer libro que nos leen. En una sociedad en la que idealizar cualquier acción cotidiana como suministro continuo de dopamina está de moda, algo no va del todo bien.

¿Cómo vamos a culparnos por creer que encontrar a “esa perso-

na” vaya a arreglar absolutamente todos nuestros problemas? ¿A quién no le gusta sentirse ser la más “aesthetic” de *Pinterest*?

El problema viene cuando creamos una serie de expectativas para que todo salga según lo imaginado. Idealizar una relación de pareja acaba convirtiendo las demandas de afecto en exigencias, y empiezan a aparecer una serie de hábitos perjudiciales: presión en la relación de pareja, la desilusión constante, la falta de aprecio a lo cotidiano o la desconexión de la realidad.

Pero, ¿podemos hacer algo para cambiarlo? ¿Somos realmente dueños de nuestro destino?

CADA “CASUALIDAD” HA SIDO PREVIAMENTE PLANEADA: LA MENTE MAESTRA

El mito del hilo rojo defiende que no importa la distancia con el amor verdadero, la fuerza del destino hará que los amantes se acaben encontrando a lo largo del camino. Esto puede generar una actitud pasiva en la “búsqueda del amor”, o más bien, de la propia felicidad personal, porque sólo tenemos que esperar que la fantasía haga su trabajo.

Además, hoy en día, la búsqueda de una relación se ha convertido en una especie de proceso de consumo. Al idealizar una relación sin altibajos ni dificultades, terminamos creando una serie de expectativas irreales que

nos dejan insatisfechos ante el primer conflicto y nos dificulta el crecimiento y aprendizaje de una relación genuina.

CADA RELACIÓN FALLIDA ES UN TRÁMITE HASTA DAR CON LA INDICADA: PERSONAS PUENTE

Bautizadas como “las verdaderas Cupido del siglo XXI” por la periodista Bárbara Esteban, las personas puente son aquellas con las que se establece una relación temporal que sirve de transición hacia una futura unión estable. En esa espera de la “verdadera conexión” se traslada al resto de parejas a una especie de “cementerio de lo que pudo llegar a ser”.

¿Cómo evitamos entonces caer en relaciones donde uno de los miembros está aún esperando encontrar a su “pareja ideal” sin realmente comprometerse?

LA REALIDAD SACRIFICADA

En cualquiera de los casos, la realidad de las relaciones es más compleja y diversa, y son el resultado de lo que creamos y mantenemos por decisión propia. Y allí es donde reside la verdadera fuerza del vínculo, en aprender a construir relaciones genuinas, y no en la suerte del destino.

Esto no es una oda a la individualidad ni al amor romántico. Quizás el hilo rojo nunca haya pretendido hacerte ilusiones, dañarte o convertirte en una persona puente. Quizás nuestro destino en un mundo tan material sea vivir de la fantasía, o quizás el destino simplemente, no exista ◦

El viaje del HEROJE



Clara Romeo

**¿Qué tienen en común
John Wick, Cleopatra,
Luke Skywalker, Prometeo,
Frodo Bolsón, Sarah Connor,
Son Goku y Moisés?**

JESÚS MARTÍNEZ

Los protagonistas de sus historias rompen con la rutina cuando reciben una llamada para adentrarse en un territorio desconocido para ellos. Una vez se preparan para enfrentarse a su destino, se les ofrece la oportunidad de cambiar el mundo.

El viaje del héroe, también conocido como monomito, es el modelo

de narración épica por excelencia. El mitólogo y antropólogo Joseph Campbell acuñó el término del viaje del héroe en su obra *El héroe de las mil caras* (1949). El autor estadounidense desglosó los pasos que hace el héroe en su periplo:

La salida. Una persona recibe una llamada que rompe con su normalidad y se adentra en lo desconoci-

El héroe finaliza su viaje aceptando sus limitaciones, madurando y asumiendo su libertad de vivir.

do. Normalmente, el futuro héroe no acepta su destino al instante, sino que se opone a la llamada. Una vez se compromete con su búsqueda, se le revela un guía espiritual, un maestro que le ayuda a enfrentarse contra las fuerzas que se le oponen. Finalmente, el héroe deja atrás sus orígenes y cruza el umbral a lo desconocido, abriéndose las puertas a una nueva realidad y sometándose a sí mismo una metamorfosis que Campbell denomina “el vientre de la ballena”.

La iniciación. El protagonista ha de adaptarse a los cambios, superando una serie de pruebas para prepararse y hacer frente a su aventura sobrehumana, usualmente con la ayuda de nuevos aliados. En estos momentos el héroe descubre el amor. A veces ese amor se representa como real y sirve como motivación para el aventurero, pero otras no es más que una tentación, un engaño de las fuerzas maléficas para desviarlo de su camino. De un modo u otro, el protagonista atraviesa un proceso de expiación, experimenta la muerte del ego. En ocasiones nuestros protagonistas llegan a perder la vida para alcanzar este paso, completando su viaje, retornando al descanso previo al inicio de su periplo. Llegado el clímax, el héroe cumple su misión: halla el “don final”, su Santo Grial.

El regreso. El héroe debe meditar sus aprendizajes y trascender los deseos, el miedo y el capricho. A veces, debe escapar con aquello que anhelaba y devolverlo adonde pertenece, y sus antagonistas continuarán persiguiéndolo, haciendo del regreso un recorrido tan peligroso como el viaje. En estos instantes suelen reaparecer los mentores o ayudantes para asistirlo una última vez y ultimar su regreso. El héroe finaliza su viaje aceptando sus limitaciones, madurando y asumiendo su libertad de vivir.

No es necesario que los textos repliquen exactamente la estructura, pero los paralelismos son más que frecuentes. Seguro que te ha venido alguna historia a la cabeza tras leer cada una de las etapas. Por ejemplo, en *El Señor de los Anillos* (J. R. R. Tolkien, 1954), el hobbit Frodo Bolsón ve interrumpida su rutina en la Comarca cuando su tío Bilbo es corrompido por el anillo. Y Gandalf, quien se convierte en su guía, lo deja a cargo de la reliquia y lo hace abandonar su tierra. El primer acto de *La comunidad del anillo* ilustra a la perfección, paso a paso, la salida del viaje del héroe.

Al monomito se le asemeja la catábasis o descenso del héroe al infierno, reflejado famosamente en el mito de Orfeo, quien bajó al inframundo para resucitar a su amada Eurídice. Este tipo de estructura narrativa clásica se remonta a los albores de la litera-

tura con el mito de origen hindú de Hanuman, el dios mono. Esta entidad es adorada en muchas partes de Asia y es un símbolo de lealtad y valor.

Hanuman apareció por primera vez en el *Ramayana*, una epopeya que data del siglo III antes de Cristo. Este mito pertenece a la colección de textos sacros *smriti*, que en el hinduismo son aquellos transmitidos por la tradición y no revelados de forma directa a través de Dios.

La historia del Dios Mono Hanuman recibió una adaptación cinematográfica libre este año de la mano de Dev Patel *Monkey Man*. En esta cinta, que pone el foco en la corrupción del gobierno indio en una sociedad materialista y carente de valores, un luchador clandestino planea su venganza contra los hombres que mataron a su familia. *Monkey Man* no solo reimagina el mito de Hanuman, sino que le hace seguir el viaje del héroe que inspiró tal y como lo planteó Campbell, cerrando así un círculo narrativo que funciona tanto en la diégesis de la película como en un nivel metatextual.

Hanuman también cuenta con una contraparte china, el Rey Mono Sun Wukong. Este personaje es uno de los protagonistas de la novela clásica épica *Viaje al Oeste*, que se publicó a finales del siglo XVI durante la dinastía Ming y que se basa en las historias populares que se contaban en el periodo de la dinastía Tang. Wukong también es venerado como una deidad en varios países de Asia: en China cuenta con su propia festividad de origen taoísta y



Luke Skywalker (Star Wars), Hanuman (dios hindú) y Mauricio Aznar (La estrella azul).

budista, y hay múltiples templos a lo largo del continente asiático en los que se le rinde culto. Es tal su influencia y popularidad a lo largo de la historia que se adaptó al cine y a la animación en innumerables ocasiones, inspiró *Dragon Ball* e incluso el dictador chino Mao Zedong le dedicó un poema. El Rey Mono Chino también ha recibido recientemente una nueva adaptación, el videojuego *Black Myth: Wukong* (2024).

El viaje del héroe explora diferentes emociones entre un protagonista valeroso y unas fuerzas que representan el mal. La épica y los cambios tonales ofrecen un potencial que se traslada con facilidad al audiovisual. Es usual ver en películas y videojuegos multitud de relatos que adoptan este tipo de narrativa. Los grandes blockbusters, las películas de superhéroes y los videojuegos de acción, fantasía y ciencia ficción suelen seguir este planteamiento.

Diversos estudios apuntan a que el monomito en el cine se popularizó con *Star Wars* (George Lucas, 1977). Christopher Vogler, guionista de Hollywood y

profesor en la Universidad de California Los Ángeles (UCLA), ha publicado numerosos artículos comentando la influencia que ejerce la obra de Joseph Campbell en la narración filmica. Vogler, que ha contribuido en películas como *El Rey León* (Roger Allers y Rob Minkoff, 1994), afirma que el ideario de Campbell figura en la mente de todos los guionistas del Hollywood contemporáneo, y que todo comenzó cuando George Lucas reconoció que su obra maestra nunca habría sido escrita sin *El héroe de las mil caras*.

Una historia reciente sobre un viaje del héroe maño sería *La estrella azul* (2024), la película de Javier Macipe que relata los últimos años de vida del artista musical Mauricio Aznar. En esta obra, Mauricio parte descontento en búsqueda de la inspiración, dejando atrás sus raíces. En Argentina reencuentra la vocación, pues allí conoce a Carlos Carabajal, quien le enseña a componer el género folclórico argentino de la chacarera. Mauricio encuentra un maestro que le abre un mundo nuevo, se enamora y vuelve a España con lo que ha aprendido.

Queda claro el ejemplo, la película biográfica del vocalista de Más Birras es un viaje del héroe con casi todos sus elementos: Mauricio cruza el umbral al visitar Argentina, un mundo nuevo para él. Carabajal representa al guía espiritual, y Mauricio también se enamora y obtiene el don, aquello que ansiaba, su propósito. Las diferencias con el modelo de Campbell son sutiles, como que el mentor aparece una vez iniciando el viaje del protagonista y no antes. Asimismo, el regreso está muy presente en *La estrella azul*, pero ¡no tenemos intención de destripar la película a quienes no la han visto!

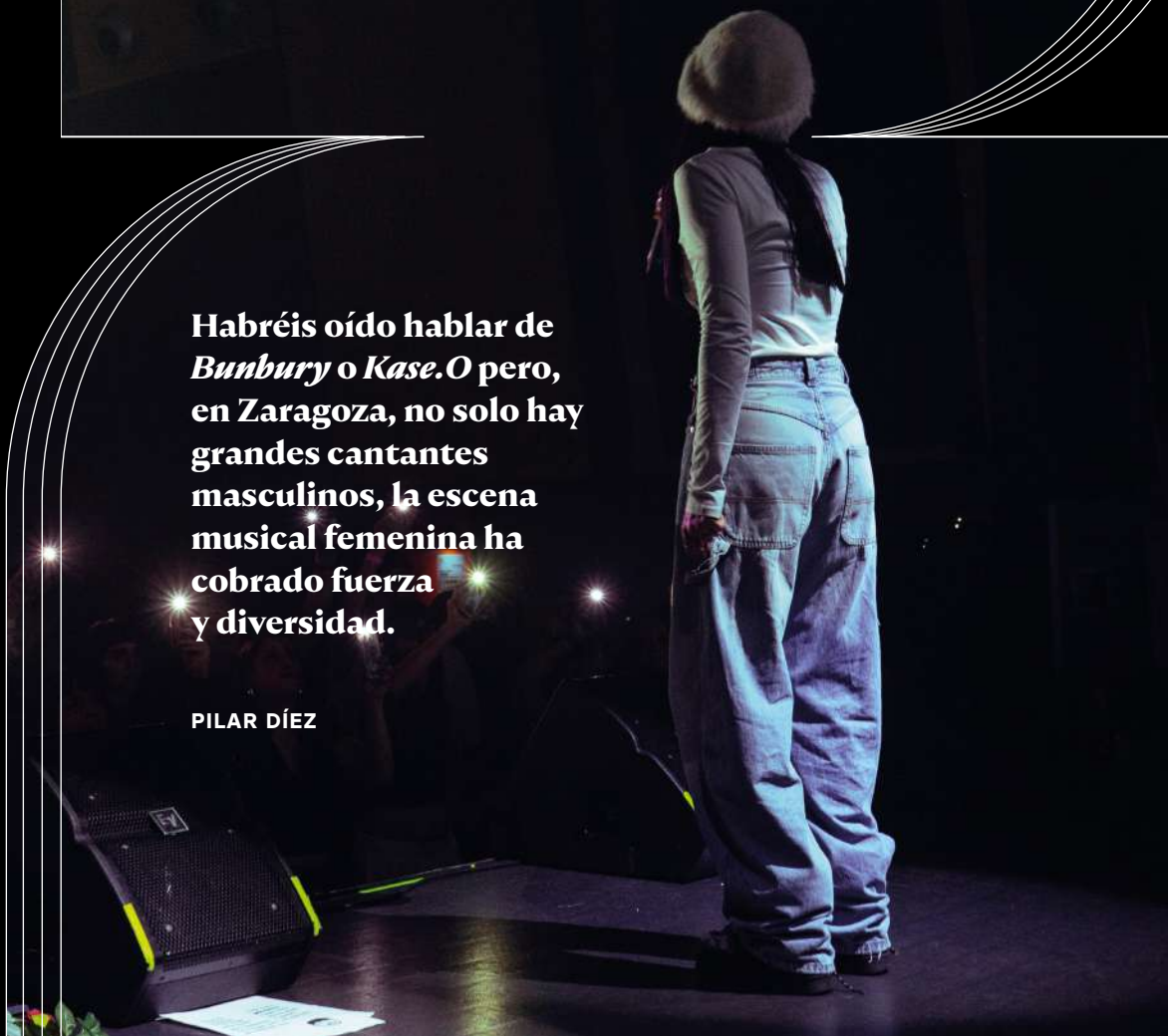
Saber de dónde vienen aquellas historias que nos apasionan es clave para entenderlas mejor y profundizar en ellas, y la gran mayoría nos remite a las leyendas ancestrales de personajes mitológicos, así como a la obra de autores como Joseph Campbell y Christopher Vogler. Todas ellas pueden ser herramientas de gran ayuda para los narradores más jóvenes y futuros *storytellers*. Vogler recuerda que el viaje del héroe no solo fundamenta la épica, sino que es una guía universal para afrontar cualquier reto al que nos enfrentemos.

El viaje del héroe explora diferentes emociones entre un protagonista valeroso y unas fuerzas que representan el mal.

ecos de igualdad *Delila.h*

Habréis oído hablar de *Bunbury* o *Kase*. O pero, en Zaragoza, no solo hay grandes cantantes masculinos, la escena musical femenina ha cobrado fuerza y diversidad.

PILAR DÍEZ





Desde cantantes de la talla de Eva Amaral a grupos exitosos como Lady Banana a los que se van sumando artistas emergentes que están intentando hacerse un hueco. Charlamos con Delilah.h, una joven zaragozana que tiene ya más de 5.000 oyentes de toda España en Spotify. Su estilo, de lo más actual, está influenciado por artistas como Rosalía, Judeline o Rusoswsky que, como ella misma expresa “consiguen elevar la música más allá, con sonidos más contemporáneos y originales, consiguen crear su propia marca, uno de mis objetivos.”

¿Cómo describirías tu música y qué esperas transmitir a quienes te escuchan?

No sé si tengo una respuesta clara a cómo describir mi música,

simplemente disfruto haciéndola, experimentando con diferentes sonidos y estilos y sobre todo, reflejando de alguna forma lo que he sentido o he podido sentir en algún momento, esperando que la gente que me escuche se sienta identificada de alguna forma.

¿Cómo describirías el panorama musical femenino en Zaragoza?

Actualmente, es algo escaso, pero es verdad que poco a poco se pueden ver que más artistas femeninas se animan a lanzar su propia música.

¿Qué te motivó a entrar en la música?

Conocí a otra artista llamada Sashy que estaba también empezando a hacer su propia música. Y

también a algunos otros artistas del panorama que también estaban empezando y eso me motivó a intentarlo. En cuanto a las oportunidades, creo que, en general, los artistas emergentes en esta ciudad tienen que apañárselas.

¿Percibes un cambio en la escena musical femenina de Zaragoza en los últimos años?

Sí, he notado un cambio positivo en los últimos años. Cada vez más mujeres están liderando proyectos, componiendo y ocupando otros roles... La visibilidad ha aumentado gracias a iniciativas locales y colectivos que buscan apoyar la diversidad. También es más común ver a mujeres en festivales y conciertos importantes de la ciudad. Sin embargo, todavía queda trabajo por hacer para que esta visibilidad sea realmente



“Las plataformas o colectivos locales son necesarios, juegan un papel fundamental en la creación de estos espacios donde podamos ser visibilizadas”

constante. Por ejemplo, en ocasiones, la presencia femenina sigue viéndose como algo "especial" o diferenciado, cuando en realidad debería ser algo habitual.

¿Consideras que las artistas zaragozanas están explorando géneros nuevos o rompiendo con expectativas tradicionales?

Sí, siento que las artistas que más consumo salen mucho de lo tradicional, experimentando constantemente y mezclando géneros. Actualmente, el pop y el urbano son los géneros más protagonistas.

¿Cómo te sientes en los espacios y eventos musicales de esta ciudad?

En general, me siento bastante bien en estos espacios y eventos.

Hay una actual escena musical en la ciudad que ha ido creciendo en los últimos años, y he tenido la oportunidad de participar en varios eventos compartiendo escenario con otras artistas. La promotora Adiós Corazón siempre ha apostado organizando conciertos de grandes artistas nacionales y proponiendo como teloneras a artistas locales; en mi caso, he tenido el placer de telonear a María Escarmiento y Rakky Ripper. El festival Cauces también ha apostado por una escena más emergente; entre otros eventos, fiestas, etc., que verdaderamente apoyan la escena femenina de aquí.

¿Cuáles consideras que son los principales retos para las mujeres en la música zaragozana?

Sobre todo la falta de visibilidad en ciertos espacios o especialmen-

te en algunos géneros. A veces he podido sentir más presión o que me lo tenía que trabajar mucho más para poder llegar a más gente.

Si pudieras hacer algo para mejorar la situación de las mujeres en la música en esta ciudad y en general, ¿qué sería?

Quizá se podrían organizar más programas de formación en roles técnicos y creativos de la música, con charlas de profesionales del sector, además de talleres y clases impartidas por mujeres con experiencia para apoyar y guiar a nuevas generaciones ^o

Todas las rubias son tontas

"My Little Bimbo Down On the Bamboo Isle"

RUBÉN BAILO

El origen del término *bimbo* se remonta a principios del siglo XX, cuando se utilizaba para referirse a los niños, como derivado del famoso "bambino" italiano. En 1920, Frank Curmit publica el tema "My Little Bimbo Down On the Bamboo Isle" en el que presenta a un náufrago que es dueño de una pequeña y hermosa mujer a la que se refiere como "bimbo", y que baila alegremente todos los días para él con una gran sonrisa. En lo que deriva el significado del término ya es historia: la rubia tonta de toda la vida.

LA PRIMERA RUBIA TONTA DE LA HISTORIA

Un menor pigmento en la base del cabello y unos ojos de una claridad asombrosa se convirtieron en



Clara Romeo

Lo que en el fondo nos revelan personajes como el de Duthé o el mito de Marilyn es una crítica a cómo la sociedad subestima a las mujeres que no encajan en los moldes tradicionales.

los fenotipos que más llamaban la atención en la Antigua Roma. ¿El motivo? Como seres humanos, sentimos cierta atracción hacia lo diferente. Afrodita, la diosa griega del amor fue una de las primeras rubias en hacer historia, y en la Edad Media, este color de cabello se asociaba directamente a la prostitución.

Pero la primera mención clara del mito aparece en la obra de teatro “Curiosidades de la FERIA de Saint-Germain” (1775) como sátira hacia la cortesana de la aristocracia Rosalie Duthé (1748-1830) que, irónicamente, acabaría convirtiéndose en un icono de la época. Duthé era lo más cercano a lo que hoy conocemos como una *mocatriz*. A los 15 años ya sabía de canto, comedia, actuación y baile, además de las artes de beneficiarse de sus amantes. Por muy rubia que fuera, de tonta no tenía un pelo, sabiendo introducirse en la socialité aristocrática francesa, y

generando envidias hasta el punto de adoptar un personaje, que sería satirizado cruelmente en la obra como una muñeca de tamaño humano que hacía largas pausas al hablar, hasta que los espectadores se daban cuenta de que les habían robado.

REINAS DE LA CULTURA POP

El mito de “rubia explosiva” sin chispa de inteligencia se consolidó a través las estrellas de la época dorada de Hollywood. La presencia de Marilyn Monroe, el icónico personaje de la actriz Norma Jean de los años 50 impulsaría el cine y se convertiría en un emblema de la revolución sexual a través de los estereotipos que caricaturizaban a las mujeres de cabello plateado como inocentes, estúpidas y sumisas a la figura masculina.

En 1959 llegó otra de las rubias históricas de la mano de Ruth Handler: Barbie. Aunque su objetivo inicial fuera el de impulsar la creatividad de todas esas niñas que soñaban con un lugar en el mundo, la muñeca carecería de diversidad, perpetuando el mito de rubia explosiva.

DEMASIADO RUBIAS PARA FUNCIONAR

En el mundo audiovisual, no será hasta los 90 cuando empezó a

destacar un nuevo modelo de rubia. Esta tendencia se vio reflejada sobre todo en películas juveniles, y consistía en hacer que la típica rubia estereotipada y carente de profundidad fuera adquiriendo habilidades que demostraran que podía ser decidida, capaz e inteligente.

De esta forma, Cher Horowitz acaba acercándose a las personas que más rechaza por sus diferencias en *Fuera de onda* (1995); Elle Woods desafía los estereotipos al ingresar en Harvard demostrando su inteligencia y sororidad sin renunciar a sí misma en *Una rubia muy legal* (2001); y Karen Smith consigue dar el parte meteorológico gracias a sus “poderes extra-pectorales”, anunciando que hay un 30% de posibilidad de lluvia mientras se moja a las afueras del centro en *Mean Girls* (2004).

HAY QUE SER MUY LISTA PARA HACERSE LA TONTA

Para acabar, lo que en el fondo nos revelan personajes como el de Duthé o el mito de Marilyn —la actriz bajo el nombre artístico, Norma Jean, tenía un alto cociente intelectual— es una crítica a cómo la sociedad subestima a las mujeres que no encajan en los moldes tradicionales. Grandes ejemplos como el del *Blonde Ambition Tour* (1990) de Madonna redefinen la imagen de la “rubia tonta” y la convierten en dueña de su propia narrativa, empoderándose de los tabúes que la rodean gracias a las provocadoras siluetas del vestuario de Gaultier y un manifiesto visual y sonoro de libertad sexual ◦



**Segundo Premio
Pintura 4Artes
2024**

Alba Cantera



Me llamo Alba Cantera Pérez, una zaragozana del barrio de las Delicias, estudio segundo año de química en la Universidad de Zaragoza, pero lo compagino con mi gran afición que es la pintura. El mundo del arte siempre me ha apasionado, tocando las diferentes ramas artísticas. He sido alumna del Conservatorio de Danza y de Música. Autodidacta en el mundo de la pintura, he ganado varios certámenes, 3 veces he sido premiada en el concurso "4 artes" y fui accésit en el Premio de Pintura Ibercaja Joven de la edición del año 2022.



Primer Premio Pintura 4Artes 2024

Elisa Soria



Elisa Soria Climente graduada en diseño gráfico por la ESDA (Escuela Superior de Diseño de Aragón). Actualmente compagina su trabajo como diseñadora gráfica con su gran vocación por el dibujo y la pintura.

Su obra pretende recrear su propio mundo fantástico poblado de personajes misteriosos y ambientado en los bosques del Pirineo. En la actualidad está desarrollando su primera serie de pinturas.

Ha participado en diversas ferias y exposiciones de arte joven como Feria de Arte Saraqusta o Festival Cauces y actualmente va a participar en la XIV Edición de Postales Limbo, una exposición de arte solidario el 13 / 16 de diciembre. Este 2024 obtuvo el primer premio de pintura en el concurso 4artes.

Instagram: @elisasclimente

Del empleo para toda la vida al nómada digital

Durante mucho tiempo, el concepto de éxito laboral ha estado ligado al hecho de conseguir un empleo fijo y estable y poder trabajar en una misma empresa para toda la vida.

CLARA ESTEBAN

Los cambios sociales, tecnológicos o el proceso de globalización han provocando una transformación del mercado laboral que va modificando las aspiraciones laborales.

El mundo laboral de hoy es mucho más diverso y flexible, con nuevos modelos de empleo y fórmulas para alcanzar el éxito profesional, que rompen con ciertos mitos de generaciones anteriores. Veamos algunos.

"SI ESTUDIAS UNA CARRERA UNIVERSITARIA OBTENDRÁS EL EMPLEO QUE QUIERES"

La educación superior sigue siendo importante y te acerca a la posibilidad de conseguir aquello que quieres, pero no es una garantía ni la única vía para obtener el empleo deseado. Además, en un mundo laboral cambiante ya no vale con obtener una titulación y esperar que tu título te brinde unas oportunidades de oro. La adaptación y la disposición para aprender nuevos conocimientos son competencias muy valiosas

en cualquier profesional, independientemente de su título.

Por su parte, la experiencia profesional, las habilidades específicas o incluso las soft skills -aquellas habilidades relacionadas con la comunicación, la interacción, rasgos de la personalidad, actitud o inteligencia emocional-, tienen ya tanto peso como la formación académica y suelen ser muy valoradas a la hora de ser seleccionado para un puesto de trabajo.

"EL ÉXITO LABORAL SE TRADUCE EN CONSEGUIR UN EMPLEO PARA TODA LA VIDA"

En el pasado, cambiar de trabajo se podía ver como una falta de compromiso o incluso una señal de fracaso, pero hoy en día es una estrategia válida para crecer profesionalmente y mejorar tus condiciones laborales.

Cambiar de empresa, o incluso de sector, puede abrirte nuevas oportunidades para el desarrollo de competencias y habilidades que serían difíciles de adquirir en



Clara Romeo

un único empleo. Para muchos otros profesionales, el éxito laboral va más allá de permanecer o ascender en una empresa, y eligen crear su propio camino a través del emprendimiento o el trabajo freelance, que les permite trabajar en su propio proyecto e ir transitando diferentes campos.

"EL TRABAJO PRESENCIAL ES EL ÚNICO FORMATO EFECTIVO"

Actualmente, el teletrabajo o trabajo híbrido ya son una realidad, y muchos trabajadores tienden por decantarse por empresas que les ofrezcan esta opción. Estas modalidades de trabajo más flexibles facilitan la conciliación de la vida laboral y personal para una mejor calidad de vida.

Otra realidad en auge es la figura del nómada digital. Aunque este concepto nos daría para desa-

rollar otro artículo en sí mismo. En resumen, se trata de un estilo de vida que permite a diferentes profesionales trabajar desde cualquier lugar del mundo, combinando su pasión por viajar con una carrera profesional y rompiendo con la tradición de estar atado a una oficina o ubicación fija.

"CUANTAS MÁS HORAS INVIERITAS EN TU TRABAJO, MÁS PRODUCTIVO VAS A SER"

Para la *Hustle Culture* el éxito se mide por la cantidad de horas de trabajo realizadas. Pero esta visión puede resultar perjudicial para la salud y cada vez está siendo más cuestionada. Ser productivo no se trata de la cantidad de

horas invertidas, sino de la calidad obtenida a través del trabajo realizado. La verdadera clave está en optimizar el tiempo, ayudándonos de herramientas que nos faciliten el flujo de trabajo, como pueden ser las metodologías ágiles o la priorización de tareas.

Por ir concluyendo, podemos decir que existen diferentes mitos o ideas equivocadas sobre el empleo o la productividad en el mundo laboral actual que no se corresponden con la realidad. El trabajo ha evolucionado hacia un modelo más flexible y diverso, en el que el éxito se puede medir de diferentes formas, y en el que la búsqueda de un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal se han vuelto esenciales. El profesional moderno ya no se ata a modelos anticuados y prioriza la oportunidad de desarrollarse y construir una carrera profesional a su medida ◦

Los MITOS



Clara Romeo

siguen vivos

¿Por qué llueve? ¿Cómo se creó el universo? ¿Por qué sentimos dolor? ¿Qué sucede cuando morimos? ¿Qué fue antes, el huevo o la gallina?

ANA LASHERAS

Antes de que se desarrollasen las ciencias y la filosofía como las conocemos hoy en día, este tipo de preguntas -que también se hacían los seres humanos de la antigüedad- hallaban sus respuestas en los mitos. Incluso hoy en día seguimos sin tener respuestas para todo. Y puede que nunca las tengamos. De algo sí que tenemos certeza, y seguro que estás de acuerdo: siempre nos hemos preguntado el por qué de las cosas.

La curiosidad humana podría llevar viva incluso más tiempo que nuestra especie. De hecho, la propia curiosidad es la responsable de nuestra evolución.

Desde el inicio de nuestra existencia, hemos buscado respuestas a los grandes (o no tan grandes) interrogantes de la vida. Solo haciéndonos preguntas hemos obtenido respuestas.

Así, los mitos han servido como espejos donde podemos reflejarnos, protegiéndonos y dándonos certezas. A través de ellos, no solo hemos encontrado explicaciones para fenómenos naturales, sino también un espacio para comprender nuestros deseos más profundos, como el amor pasional, el miedo o la venganza, y sentirnos parte de una narrativa compartida que valida nuestras propias inquietudes. Hoy en

día los mitos siguen teniendo un papel importante. Evolucionan, pero permanece su función de conectar lo humano, con lo inexplicable.

Si bien las explicaciones científicas ahora nos dicen por qué llueve o cómo nació el universo, seguimos buscando relatos que nos ayuden a entender nuestra identidad y el sentido de nuestra existencia. Las historias que se cuentan hoy en películas, libros o incluso en redes sociales, funcionan de manera similar a los mitos antiguos: nos ayudan a lidiar con nuestras emociones, miedos y aspiraciones.

Pero, antes de seguir... ¿Qué es entonces un mito? Existen multitud de definiciones, pero podemos acortarlo a decir que un mito es una narración. Podríamos añadir que es una narración tradicional que busca explicar fenómenos naturales, eventos históricos o situaciones humanas a través de seres sobrenaturales o fuerzas divinas. Los mitos son parte de la cultura de una comunidad y, más allá de ser simples historias, cumplen funciones importantes, como transmitir valores, enseñanzas morales, o dar respuestas a preguntas existenciales. Como he dicho antes, los mitos nos ofrecen un marco para comprender lo que no sabemos o nos resulta inaccesible y hacen que nos sintamos identificados con experiencias universales.



Esta universalidad demuestra que, sin importar la región, los mitos sirven para abordar las mismas preocupaciones humanas. Y aunque parezcan distintos, si nos fijamos en el trasfondo, son muy parecidos.

¿DE DÓNDE SURGIERON LOS MITOS?

Los mitos han existido desde los albores de la humanidad, encontrándose en todas las culturas del mundo. En la Antigua Grecia, los mitos jugaban un papel fundamental en la cultura. Por ejemplo, el mito de Hércules, con sus doce trabajos, refleja la lucha humana contra la adversidad, el esfuerzo y la recompensa. También, el mito de Pandora y su caja, que liberó los males en el mundo, enseña sobre las consecuencias de la curiosidad humana. Ya sabes, la curiosidad mató al gato. Estos mitos no solo entretenían, sino que también ayudaban a comprender y divulgar aspectos como la moralidad, el sacrificio y la justicia.

Pero los mitos no se limitaban solo a la cultura grecorromana. En Egipto, mitos sobre dioses como Osiris y Ra explicaban el ciclo de la vida y la muerte y los principios cósmicos. En el mundo nórdico, mitos sobre Thor y Odín trataban sobre el orden del universo y la lucha constante entre el bien y el mal. En las culturas mayas, los mitos como los del Popol Vuh, que relata la inexistencia del mundo y su creación, presentan héroes mostrando paralelismos con los héroes mitológicos de otras culturas. Esta universalidad demuestra que, sin importar la región, los mitos sirven para abordar las mismas preocupaciones humanas. Y aunque parezcan distintos, si nos fijamos en el trasfondo, son muy parecidos.

EVOLUCIÓN DE LOS MITOS EN EL TIEMPO Y SU IMPACTO HOY

En palabras de Irene Vallejo, autora zaragozana que ha vendido más de un millón de ejemplares con *El infinito en un junco*: “Los mitos son las historias que mejor han funcionado a lo largo del tiempo. Han

ido pasando filtros sucesivos siglo tras siglo, y si no hubieran sido historias que tienen una capacidad universal de emocionar y de explicar, habrían caído en el olvido”.

Los mitos antiguos han evolucionado y se han adaptado a nuevas formas en la cultura popular actual. Algunos de ellos han llegado hasta nosotros a través de películas, libros y series que continúan utilizando las mismas estructuras narrativas. Por ejemplo, el personaje de Percy Jackson en los libros de Rick Riordan revive los mitos griegos, como el de Zeus o Poseidón, y los presenta en un contexto moderno para jóvenes. Thor, el dios nórdico, se ha convertido en un superhéroe del universo Marvel, lo que muestra cómo la mitología antigua se integra en historias de ciencia ficción. *Star Wars*, por su parte, sigue la estructura clásica del mito del héroe: el joven Luke Skywalker que emprende una aventura, enfrenta un gran conflicto y, finalmente, busca su propósito en el mundo.

La figura del héroe en conflicto sigue siendo fundamental, tanto en mitología clásica como en las películas modernas. Podemos nombrar también a personajes como Harry Potter o Spider-Man, que pasan por momentos que no solo ponen a prueba sus habilidades, sino también sus principios. El

propósito de vida es otro tema recurrente; en los mitos antiguos, los héroes debían encontrar su destino o cumplir una misión importante, algo que todavía está presente en historias como *El Señor de los Anillos*, donde Frodo tiene que destruir el anillo para salvar el mundo.

Lo cierto es que cuando empecé a escribir este artículo, no imaginé que encontraría tantas similitudes.

Pero, cómo ves, las historias modernas siguen usando los arquetipos mitológicos, como el héroe, el mentor, el villano y el desafío imposible, que son parte de la narrativa mitológica.

PARALELISMOS EN CARNE Y HUESO

Los mitos también tienen su reflejo en las creencias y expectativas modernas que orientan nuestras vidas. Incluso a veces podría llegar a decirse que la dirigen. Un ejemplo claro es el "sueño americano", que se ha convertido en un mito contemporáneo. Se basa en la idea de que, a través del esfuerzo y la perseverancia, cualquier persona puede alcanzar el éxito, sin importar su origen. Este mito, realista para algunos, también se convierte en una narrativa idealizada de superación.

Los mitos también reflejan verdades profundas sobre la naturaleza humana. Temas como la dualidad entre el bien y el mal, el sacrificio, el coraje y la debilidad son recurrentes en las historias mitológicas. Por ejemplo, el mito de Edipo nos habla del destino y las consecuencias de nuestras acciones, mientras que el mito de Prometeo, quien desafía a los dioses para darles el fuego a los humanos, ilustra el sacrificio por un bien mayor. Estos relatos siguen siendo relevantes porque nos enseñan lecciones sobre nuestras propias luchas internas y cómo enfrentamos desafíos personales.

Podemos mencionar otro, que siendo más bien antagonista, es protagonista en la vida de muchos: el amor lo puede todo. Influenciado por historias de amor como las de Romeo y Julieta, muchas personas siguen creyendo que el amor eterno y sin obstáculos es una solución a todos los problemas. Además, la

percepción de que el éxito trae felicidad también es un mito moderno muy arraigado, promovido por las redes sociales, los medios de comunicación y la cultura de consumo, que asocia tener más con ser más feliz. Estos mitos contemporáneos, al igual que los antiguos, tienen un poder significativo en nuestra forma de pensar y actuar, pues nos moldean tanto en nuestras decisiones cotidianas como en nuestras aspiraciones.

Lo cierto es que visualizar este tipo de cosas como mitos, puede costar. Los protagonistas no son seres fantásticos que nunca hayamos visto con nuestros propios ojos. Tan solo son personajes tan humanos como nosotros. Pero no nos equivoquemos, en este tipo de mitos, la fantasía también existe aunque esté disfrazada de realidad: son proyecciones idílicas hechas a través de elementos cotidianos, que son mucho más creíbles.



Los mitos también reflejan verdades profundas sobre la naturaleza humana. Temas como la dualidad entre el bien y el mal, el sacrificio, el coraje y la debilidad son recurrentes en las historias mitológicas.

Las redes sociales han sido un terreno fértil para la creación de nuevos mitos, especialmente aquellos relacionados con la vida perfecta y el éxito instantáneo. Historias de personas que se vuelven famosas de la noche a la mañana, o de curas milagrosas que se promocionan a través de hashtags, alimentan creencias modernas sobre el éxito, la belleza o la salud.

Estoy hablando del mito del "yo" ideal, otro ejemplo que nos impulsa a creer que debemos alcanzar una perfección inalcanzable en áreas como nuestra imagen, nuestro éxito profesional o nuestra vida amorosa. Algo que nos lleva a comparar constantemente nuestras vidas con una versión "perfecta" que no existe. Al igual que los mitos antiguos, este idealizado "yo" guía nuestras aspiraciones, pero también puede generar frustración y ansiedad cuando no conseguimos cumplir con sus estándares.

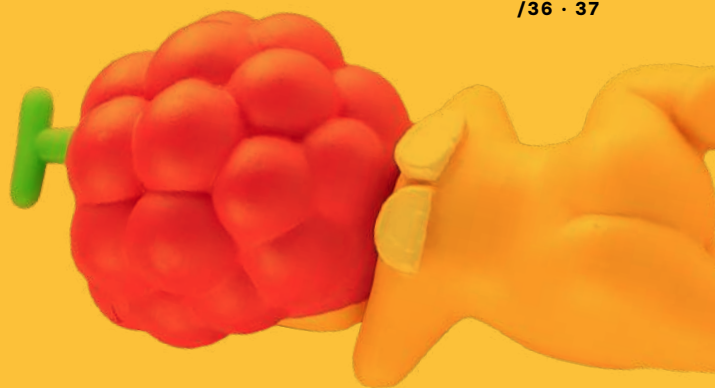
Las redes sociales han sido un terreno fértil para la creación de nuevos mitos, especialmente aquellos relacionados con la vida perfecta y el éxito instantáneo. Historias de personas que se vuelven famosas de la noche a la mañana, o de curas milagrosas que se promocionan a través de hashtags, alimentan creencias modernas sobre el éxito, la belleza o la salud. Estos mitos, aunque accesibles, siguen cum-

pliendo la misma función que los mitos antiguos: dar esperanza, respuestas y sentido en un mundo lleno de incertidumbre.

¿AHORA LO LLAMAMOS TEORÍAS CONSPIRANOICAS?

Comparando los mitos antiguos con los modernos, me topo también con las teorías conspiranoicas. Este tipo de supersticiones modernas nos ayudan a lidiar con el miedo y la incertidumbre. Historias como el mito del fin del mundo en el 2012, o las teorías que afirman que los gobiernos ocultan la "verdadera historia" funcionan de manera similar a los mitos antiguos: ofrecen respuestas a lo inexplicable, generando una sensación de control sobre lo que parece incomprensible. Necesidad de seguridad y control, algo muy propio de la supervivencia.





Entonces, siguiendo la tradición humana de preguntarnos constantemente cosas, yo me pregunto ¿qué fue primero, el huevo o la gallina?

¿CREAMOS LOS MITOS O LOS MITOS NOS CREAN A NOSOTROS?

Como ya he mencionado, los mitos nacen de la necesidad humana de comprender lo que nos rodea. El miedo a lo desconocido, el asombro ante la naturaleza y la búsqueda constante de respuestas sobre la vida y el universo llevaron a las primeras culturas a crear historias que explicaran fenómenos como el origen de la vida, la muerte y los dioses. Estas narrativas eran un intento de darle orden y sentido a un mundo que, en ese momento, parecía caótico e incomprensible.

Pero a la vez, a lo largo del tiempo, los mitos han dejado una huella profunda en nuestra identidad colectiva e individual. Las historias que se transmiten de generación en generación nos enseñan lecciones sobre valores fundamentales como el coraje, el sacrificio, el amor y la justicia. Estas historias no sólo sacian nuestra curiosidad, sino que también modelan nuestras personalidades y expectativas, en definitiva, nuestra forma de ver el mundo. Se convierten en enseñanzas. Al interiorizar estos mitos, adoptamos sus lecciones y las aplicamos a nuestras propias vidas, lo que demuestra cómo los mitos pueden influir en la formación de nuestras creencias y comportamientos.

Yo prefiero pensar que esta relación es recíproca, se retroalimenta: creamos mitos para explicar lo que no comprendemos, pero estos relatos, a su vez, nos moldean, influyendo en cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo interpretamos nuestro entorno, que a su vez provoca que creemos nuevos mitos... y así consecutivamente.

EN FIN, LOS MITOS NUNCA MUEREN Y DUDO QUE ALGÚN DÍA LO HAGAN.

Aunque evolucionan y toman nuevas formas, siguen siendo una parte integral de nuestra cultura y nuestra comprensión del mundo. Estos relatos, aunque modernos o reinterpretados, continúan respondiendo a nuestras preguntas sin respuesta y proporcionan significados que nos ayudan a enfrentar los desafíos de la vida. Los mitos no solo nacen de la experiencia humana, sino que también alimentan la forma en que la vivimos y entendemos.

El miedo a lo desconocido, el asombro ante la naturaleza y la búsqueda constante de respuestas sobre la vida y el universo llevaron a las primeras culturas a crear historias que explicaran fenómenos como el origen de la vida, la muerte y los dioses.





“Es divertido que yo misma no sepa cómo va a terminar mi propio libro”

África Vázquez

¿Sabes que existen novelas en las que han colaborado más de 800.000 personas? Algo así impulsa África Vázquez, escritora zaragozana, licenciada en Historia y zaragozana. Publicó su primer libro, *Con vistas al cielo*, en 2008, tras ganar el Premio Jordi Sierra i Fabra y, desde entonces, ha lanzado más de veinte obras en España y México, entre las que destaca *Los caminantes del tiempo*, una saga en la que los lectores tienen un papel fundamental en el desarrollo de la trama: votar semanalmente uno de los tres caminos que la autora propone a través de la plataforma Fiction Express, que ya se utiliza en más de cincuenta escuelas en todo Aragón. Hablamos con África con motivo de la publicación de la cuarta parte de la saga: *Un cielo en llamas*.

Entrevista por RUBÉN BAILO

Nuestras primeras experiencias con la lectura siempre son en compañía de un adulto, luego este proceso tiende a individualizarse. ¿Cómo nos afecta que se nos dé el poder de compartir la lectura?

Las personas llevamos compartiendo historias desde la Antigüedad; las primeras obras literarias conocidas (*El Poema de Gigamesh*, *La Ilíada*, *La Odisea*...) fueron concebidas como narraciones orales. Aunque el acto de leer en sí se realiza individualmente, está demostrado que compartir lo que leemos nos sigue haciendo felices: sólo hay que ver la cantidad de clubes de lectura que existen, o cómo las

redes sociales han traído consigo el fenómeno de las lecturas conjuntas. También el *fanfic* y el *fanart* unen a los lectores presencialmente y a través de Internet. Tenemos la necesidad de compartir lo que leemos y, sobre todo, lo que sentimos al leer.

¿Cuál es el aspecto más complicado a la hora de escribir una novela colectiva?

Creo que la clave a la hora de escribir una novela en la que participan los lectores es tener la mente abierta y dejarte llevar por lo que te sugieren. Es una experiencia diferente a escribir un libro al uso y hay que concebirla como tal. En mi caso, se trata de un trabajo complementario a la escritura individual, quizá por eso no me

Hay un público lector joven muy potente, aunque sí hay otro sector que no ha llegado a engancharse a la lectura. Para mí, la clave es convencerlos de que no es que no les guste leer, sino que todavía no han encontrado el libro adecuado.

resulta frustrante adaptarme a los resultados de las votaciones.

¿Y el más gratificante?

Sin duda, sentir la implicación de los lectores, y el modo en que algunos jóvenes se enganchan a la lectura por primera vez gracias a la historia en la que tú les estás permitiendo participar.

Echando la vista atrás, los libros de “elige tu propia aventura” te permitían leer todos los finales que el escritor había propuesto. En una novela colectiva en la que los caminos que no se toman no aparecen en la versión final, ¿qué haces con las ideas que terminan siendo sacrificadas?

¡Ja, ja, ja, yo también leía todos los finales posibles de los libros de Elige tu propia aventura! Como decía antes, no sufro en exceso al renunciar a dos tercios de las ideas de un libro interactivo porque tengo muy claro que es parte del proceso de escribirlo. Además, esas ideas siempre pueden derivar en otras que me servirán para futuros proyectos.

¿Alguna vez has estado en desacuerdo con la elección tomada por el lector, o no ha sido la que habría elegido tú?

Nunca me ha molestado que los lectores tomaran una decisión inesperada, aunque sí ha podido sorprenderme. Pero pienso que también es divertido que yo misma no sepa cómo va a terminar mi propio libro.

Para acabar, ¿cuál crees que es el futuro de la lectura juvenil?

Yo soy optimista, le auguro un futuro brillante. Tampoco considero que el presente sea tan oscuro como se nos intenta hacer creer: al fin y al cabo, buena parte de los *bestsellers* a nivel mundial son libros juveniles, y sólo hay que pasearse por cualquier feria del libro para ver las enormes filas que se forman frente a autores de literatura juvenil. Hay un público lector joven muy potente, aunque sí hay otro sector que no ha llegado a engancharse a la lectura. Para mí, la clave es convencerlos de que no es que no les guste leer, sino que todavía no han encontrado el libro adecuado. Por suerte, hay tanta variedad de oferta que es relativa-

mente fácil que lo hagan si alguien les echa una mano, y ahí entramos en juego los padres, profesores, escritores, divulgadores... 

¿Solo importa hacerse VIRAL?



Clara Romeo

Las redes sociales se han convertido en la plataforma por excelencia para conseguir hacerse visibles ante el mundo, ganar relevancia, notoriedad y conseguir ventas o fama.

CLARA ESTEBAN

Sin embargo, uno de los mitos más persistentes en torno a lo que se considera triunfar en redes sociales, es que el éxito depende en gran medida de conseguir hacerse viral. Es decir, lograr que tu contenido te catapulte a la fama de manera repentina. Pero, ¿es realmente la viralidad la verdadera clave del éxito?, ¿o es preferible atender a otros factores para lograr alcanzar un éxito sostenible en el tiempo?

Comencemos hablando del término "viral". Cuando un vídeo, una foto o un tuit se difunde rápidamente trae consigo una ola repentina de

atención y popularidad. Es decir se vuelven virales. Podemos encontrar infinidad de ejemplos, como los actuales vídeos sobre ligar en el Mercadona, los divertidos memes utilizando el hámster que grita "¡mamá!", o la famosa foto de la niña frente a una casa en llamas.

Es cierto que el contenido que se vuelve viral puede ser un catalizador muy potente, pero nada garantiza un éxito estable. Para eso, hay que saber mantener el interés del público a lo largo del tiempo.

¿Cuáles son las claves para triunfar en redes sociales? Apuntamos algunas ideas.

1. CREA UNA IDENTIDAD DE MARCA

Antes de comenzar a compartir tu contenido a través de las redes sociales, tómate un tiempo para establecer tu marca. Personaliza tu imagen visual creando un logo, definiendo una paleta de colores, tipografías... y establece cuál va a ser el valor añadido de tu marca, es decir, cuál va a ser tu voz propia.

2. CONSTRUYE UNA COMUNIDAD SÓLIDA

No basta con atraer seguidores y conseguir interacciones con tus contenidos, la clave está en crear conexiones y fidelizar a tu público.

Las cuentas que logran construir una comunidad sólida, basada en la confianza y el interés mutuo, son las que consiguen mantenerse en el tiempo, incluso si no generan contenido viral de forma constante.

Crear comunidad implica interactuar con los seguidores, responder a comentarios, fomentar conversaciones y crear contenido que sea útil o relevante para ellos.

3. CANTIDAD VS CALIDAD DE TU CONTENIDO

Otra idea equivocada es que el hecho de publicar mucho contenido te hará crecer en las redes sociales más rápido. Siendo

la constancia muy importante, la calidad del contenido es mucho más relevante.

Los algoritmos de muchas plataformas, como Instagram o YouTube, premian el contenido que genera interacciones significativas más que la mera frecuencia de publicaciones. Hay que intentar priorizar la creación de contenido que aporte valor a la audiencia. Es más probable que la calidad genere una conexión más fuerte con los seguidores y se acabe difundiendo más aquello que aporta valor.

4. INTENTA SER CONSTANTE

La clave para crecer en redes sociales es no perder el foco. Es esencial ser constante publicando y no desaparecer de las redes durante largos periodos de tiempo. Los algoritmos penalizan la ausencia.

Para conseguir esa constancia es importante fijar unos objetivos y establecer una estrategia de contenidos regular que resulte asumible en función de tus circunstancias.

5. ANALIZA LOS RESULTADOS OBTENIDOS PARA MEJORAR TU CONTENIDO

La idea no es publicar por publicar y esperar a que los resultados lleguen por sí solos. Es necesario analizar lo que estamos haciendo. Comprobar cómo está funcionando nuestro contenido y si le es de interés o no a nuestra audiencia. Para ello, es importante apoyarse en las métricas como una herramienta de análisis, que nos permitirá sacar conclusiones para

poder seguir mejorando nuestro contenido futuro.

Muchas personas se sienten atrapadas en una carrera constante por seguir las tendencias, adaptarse a los cambios de algoritmo y estar a la vanguardia de los temas más virales. Sin embargo, este enfoque puede llevar a la pérdida de la identidad, la autenticidad, y la calidad del contenido, factores que como hemos podido ver, son la verdadera clave para mantener el éxito en redes sociales ^o

TECNOMITOS Y OTROS RUMORES SOBRE TECNOLOGÍA

**La digitalización del mito
en la palma de tu mano**

Desde decir que los videojuegos vuelven violentos a los niños hasta afirmar que los dispositivos Apple no pueden tener virus, los mitos no hacen más que evolucionar junto a la tecnología.

JOSÉ MARÍA HURTADO

En este artículo, revisaremos algunos de los mitos más populares sobre la tecnología en los últimos años.

- 1 Los productos Apple no se infectan con virus:** Es de creencia popular que los dispositivos de la marca Apple no pueden ser infectados con virus o malwares. Lo cierto es que la marca de Steve Jobs es menos vulnerable que la competencia al tener un código más cerrado. No obstante, eso no hace que sean completamente seguros. Existen virus diseñados para macOS e iOS, por lo que hay que estar atentos en qué tipo de sitios nos adentramos navegando en la web con cualquier tipo de dispositivo.
- 2 El "modo incógnito" hace que tu navegación sea completamente anónima:** El "modo incógnito" no es tan privado como parece. Aunque al utilizarlo en tu dispositivo no se guardará ninguna información (como el historial y las cookies de las webs), el navegador seguirá teniendo acceso a tu dirección IP, seguirás siendo visible para los sitios y para los motores de búsqueda y cualquier acción realizada con una cuenta personal quedará registrada.
- 3 Más megapíxeles significa mayor calidad en tus fotos:** Es uno de los grandes engaños del marketing en cámaras que se ha extendido hasta los "smartphones". Los megapíxeles sirven para que la foto conserve una buena calidad, aunque se vaya a imprimir en un formato grande. No por ello significa que la calidad de la cámara vaya a ser mayor. Con una cámara con 10 o 12 megapíxeles es suficiente para una calidad de impresión estándar.
- 4 Los videojuegos son nocivos para niños y adolescentes:** Desde la aparición de los videojuegos existe un movimiento que asegura que estos van a volver a los niños violentos. No solo no existe ningún estudio que lo demuestre, sino que, proyectos como Minecraft Education (una versión de Minecraft que se usa en colegios e institutos para enseñar matemáticas o habilidades sociales) hace que este argumento pierda fuerza con el tiempo. No obstante, recomendamos a los padres usar el sistema PEGI de calificación de videojuegos y controlar qué contenido están jugando sus hijos.

Fake News AMBIENTALES

El pasado mes de octubre una DANA asoló una parte de la costa valenciana y de otras regiones españolas causando importantes pérdidas humanas y numerosos daños materiales. En los días posteriores a la tragedia, la proliferación de noticias falsas pudo poner en riesgo la integridad de las personas.

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

La información fluye a gran velocidad y es fundamental poder distinguir entre los hechos y los bulos. A menudo, las fake news ambientales pueden llevar a malentendidos y, en consecuencia, a decisiones erróneas que afectan a nuestro planeta. ¿Os suenan estas sentencias?

EL CAMBIO CLIMÁTICO ES UNA EXAGERACIÓN

La ciencia lleva avisando mucho tiempo: el cambio climático provoca que los eventos meteoroló-

gicos extremos sean cada vez más intensos y frecuentes. Es decir, este cambio es real y está ocurriendo a gran velocidad. La utilización de combustibles fósiles, la deforestación y ciertos usos del suelo incrementan la concentración de gases de efecto invernadero y ocasionan un calentamiento global que modifica el clima. Además, supone un impacto negativo sobre las sociedades: en la salud e integridad de las personas, la destrucción de la biodiversidad y la economía.

LA DEFORESTACIÓN ES SOLO UN PROBLEMA EN LOS TRÓPICOS

Aunque áreas como la Amazonia han sido severamente afectadas, la deforestación también ocurre en otras partes del mundo. En Europa la tala de bosques para la agricultura y la urbanización ha llevado a la pérdida significativa de cobertura forestal. La conservación de los bosques en todas las regiones es esencial, no solo para la biodiversidad, sino también



Si bien es cierto que toda forma de energía tiene un impacto, la realidad es que las energías renovables producen mucha menos contaminación y emisiones de gases de efecto invernadero en comparación con los combustibles fósiles.

para la regulación del clima y la calidad del aire.



AGENDA 2030: ¿UNA CONSPIRACIÓN?

Uno de los mitos más persistentes es que la Agenda 2030 de la ONU es un plan secreto para controlar a la población. La realidad es muy diferente: la Agenda 2030 busca promover el desarrollo sostenible y la igualdad en todo el mundo, estableciendo 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Estos objetivos incluyen la lucha contra la pobreza, la promoción de la educación y la protección del medioambiente.



EL AGUA EMBOTELLADA ES MÁS SEGURA QUE EL AGUA DEL GRIFO

La realidad es que el agua del grifo en muchas ciudades, incluyendo Zaragoza, es sometida a rigurosos controles de calidad y es generalmente segura para el consumo. De hecho, el agua embotellada puede contener microplásticos y, en algunos casos, puede no estar sujeta a los mismos estándares de calidad. Además, el uso excesivo de plástico para las botellas contribuye a la contaminación ambiental.



¿SON REALMENTE SOSTENIBLES LAS ENERGÍAS RENOVABLES?

Algunas opiniones refieren que las energías renovables, como la solar o la eólica, no son sostenibles debido a los recursos necesarios para su fabricación y mantenimiento. Si bien es cierto que toda forma de energía tiene un impacto, la realidad es que las energías renovables producen mucha menos contaminación y emisiones de gases de efecto invernadero en comparación con los combustibles fósiles.



RECICLAJE: ¿UN ESFUERZO BALDÍO?

Otra creencia común es que el reciclaje es inútil porque las instalaciones de reciclaje no pueden manejar toda la basura. Aunque es cierto que hay desafíos en el reciclaje, este sigue siendo una de las maneras más efectivas de reducir residuos y conservar recursos. Cada acción cuenta; al separar nuestra basura para reciclar, estamos ayudando a cerrar el ciclo de producción y consumo. La clave es mejorar nuestras prácticas y exigir sistemas de reciclaje más eficientes.



LA ECONOMÍA Y LA SOSTENIBILIDAD SON INCOMPATIBLES

La sostenibilidad y la economía pueden ir de la mano. Invertir en tecnologías limpias, energías renovables y prácticas sostenibles puede generar empleo y fomentar la innovación. Cuidar del planeta cuida la salud de las personas y es una estrategia rentable.

Para acabar, desmentir estas ideas falsas contribuye a crear un futuro más sostenible. Promover una educación ambiental sólida y fomentar el pensamiento crítico son pasos clave en la lucha contra la desinformación. A medida que avanzamos hacia un futuro más verde, recordemos que la verdad es nuestra mejor herramienta en la protección del planeta.

Si quieres ampliar esta información o documentarte mejor sobre sostenibilidad y medioambiente puede hacerlo en el Centro de Documentación del Agua y el medio Ambiente (CDAMAZ) [º](#)



WISDOM IKHIUWU

Un atleta con discapacidad que no lo incapacita

INDIANA MATOS



París 2024, foto oficial.

Wisdom Asisosa Ikhiuwu Smith: Su vida deportiva, en concreto en el atletismo, empieza cuando apenas tenía 12 años. Desde el primer momento sus profesores vieron su gran talento y destreza sobre la pista, con una combinación perfecta entre velocidad y resistencia.

“Empecé porque en las clases de educación física del colegio me

comentaban que era muy rápido y tenía habilidades atléticas. Todo el mundo quería hacer pareja en las actividades relacionadas con el deporte y fui detectando cierta destreza en este campo”, revela Wisdom entre risas.

Como todos ya sabemos, el deporte implica disciplina y mucho sacrificio, pero cuando se tiene una discapacidad mucho más. Sin embargo, no hay excusas, así



de claro te lo deja saber él, quien nació con atrofia parcial del nervio óptico, lo que le ocasiona que su visión se opaque y se reduzca el campo visual.

No obstante, esta discapacidad visual no ha detenido al atleta zaragozano que, a sus 22 años continúa su carrera deportiva en ascenso, tras lograr su debut internacional con los "mayores" llevándose el bronce en longitud en el Europeo de Bydgoszcz, Polonia.

"El bronce en el Europeo de Polonia 2021, ha sido mi única medalla absoluta a nivel internacional. La sensación que sentí fue de satisfacción, que lo que haces tiene

"El bronce en el Europeo de Polonia 2021, ha sido mi única medalla absoluta a nivel internacional. La sensación que sentí fue de satisfacción, que lo que haces tiene su recompensa"

su recompensa", agrega. Además, quedó en cuarto lugar en el Mundial Junior Nottwil 2017, Suiza.

Con su apodo de la "Pantera Negra", Wisdom rompió una sequía de veintiocho largos años sin que el atletismo aragonés tuviese una representación en unos Juegos Paralímpicos. La última vez fue en Atlanta 1996, por el atleta Alejo Vélez, quien consiguió la medalla de plata en salto de altura.

Para Wisdom, participar en los Juegos Paralímpicos ha sido de "las experiencias más grandes de su vida". Considera que es un gran triunfo que puede provocar un cambio social, así como también crea oportunidades profesionales y deportivas inclusivas para las personas que al igual que él, tienen alguna discapacidad: "Es un gran logro que las personas discapacitadas también tengan su espacio y su sitio, y puedan demostrar su valor".

A sus éxitos le antecede el sacrificio, dedicación y la superación personal que viene entrelazada en su historia, dedica a sus entrenamientos alrededor de cuarenta y cinco horas al mes, pero eso no es todo, además de haber concluido sus estudios para técnico deportivo de Atletismo, inició el grado superior en deporte, ya que asegura que quiere ser entrenador.

Wisdom quiere traer a Zaragoza la medalla de Oro, competir bien y tener una carrera profesional exitosa, además de dar a conocer los valores del deporte, útiles para vivir en sociedad.

Su fuerza de voluntad e inspiración para seguir adelante y lograr sus sueños se la debe a su madre, de quien nos cuenta que ha recibido un apoyo incondicional, ha guiado sus pasos y lo invita siempre a tener un espíritu de sacrificio y superación: "Mi madre siempre ha intentado apoyarme en todo lo que ha podido, me aconseja siempre a pensar en los demás, no solo en mí, ser generoso, y a ayudar a mis compañeros".

En el mundo deportivo relata que tiene una fuente inagotable de inspiración en Lionel Messi, aunque deja muy claro que es del Barça. En cuanto a los prejuicios, asegura que en el mundo deportivo nunca ha recibido ataques racistas: "No lo he sentido en el atletismo, disciplina en la que suele ser habitual ver corredores negros, parece que, en muchos casos, hay cierta predisposición genética para este deporte".

Entre los mitos sobre su discapacidad afirma que hay personas que tienen prejuicios: "Pero yo siempre digo que lo peor en la vida es la ignorancia, si no conoces el caso, tampoco puedes hablar de como es la persona o de su discapacidad".

Asimismo aconseja a todos aquellos que quieren empezar en el atletismo o en cualquier otra disciplina deportiva a confiar en ellos mismos: "Que aunque te digan que tú no vales para eso, que creas en ti y que para adelante. Si confías en ti mismo, puedes llegar muy lejos"^o

¿Estamos perdiendo el CONTROL?

Las redes sociales se han llenado de cuerpos esbeltos, rutinas de ejercicios imposibles y dietas que parecen sacadas de un manual de tortura.

PILAR DÍEZ

El mito de estar “fit” se ha instalado con fuerza en nuestra sociedad, creando una necesidad social de tener un abdomen perfecto o unas piernas tonificadas. Pero ¿en qué momento esto se nos ha ido de las manos?

Hay una delgada línea entre la salud y el peligro. Lo que parece que es una buena intención de mejorar la salud, en muchos casos, ha derivado en algo peor. Las redes sociales han ayudado mucho a que los jóvenes desarrollen complejos sobre su cuerpo, según la Doctora Nuria Núñez, “Las redes y las nuevas plataformas evolucionan a velocidad de vértigo y tenemos que estar atentos a las tendencias y el uso que hacen nuestros hijos de las redes para evitar la exposición a contenido inapropiado, situaciones de acoso



Verónica Val

“Tu cuerpo no es tu enemigo, es tu hogar, y cuidarlo debería ser un acto de amor, no de sufrimiento.”

y la presión para mantener una imagen perfecta.”

Por lo que los problemas no tardan en llegar cuando la apariencia gana la batalla contra la salud. Según la Asociación de TCA de Aragón, a nivel mundial se han duplicado los casos y sobre todo en mujeres, 9 de cada 10 casos de TCA en Aragón son mujeres de entre los 12 y 21 años. Además señalan que, la anorexia es una de las enfermedades mentales con mayor tasa de mortalidad. También el Jefe de Sección de Psiquiatría Infanto-Juvenil, en una entrevista en el Heraldo de Aragón, explica que tras la pandemia, Aragón ha sufrido un aumento de casos de trastornos alimenticios.

Hay que tener muy claro que el mito de tener un “cuerpo perfecto” debe quedarse en eso, en un mito. Según la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia, el 70% de los adolescentes no se siente a gusto con su cuerpo y 6 de cada 10 chicas creen que la felicidad se encuentra en estar más delgadas. Por lo que es necesario entender que las imágenes que vemos en Instagram, Tik Tok y muchas más redes de influencers, en su mayoría pueden estar retocadas o, en el peor de los casos, representan un estilo de vida insostenible. También destacar que hay muchas cuentas destinadas a seguir una vida saludable y dar consejos que no están respaldados por un verdadero médico. Según Juan Revenga, en

una entrevista de Aragón Digital, afirma que hay que saber cómo diferenciar entre los verdaderos expertos en nutrición y aquellos que no tienen una formación suficiente y que la gran diferencia es que la Ley de Ordenación de Profesiones Sanitarias reconoce que los mejores preparados son los que obtienen el título de Grado en Nutrición Humana y Dietética o en Técnico Superior en Dietética, también los especialistas en nutrición y endocrinología. Por lo que no hay que fiarse de cualquiera que se haga llamar nutricionista, sin tener ningún título que lo acredite.

Pero, ¿es posible llevar una vida sana sin perjudicar la salud? ¡Por supuesto! Estar sano implica comer bien, hacer ejercicio (con sentido común) y, sobre todo, disfrutar del proceso. No tiene sentido que te machaques en el gimnasio y lleves una dieta extrema si luego vas a acabar frustrado/a o peor, en el hospital con un TCA (Trastorno de la Conducta Alimentaria). También es importante entender que no tenemos por qué renunciar a los placeres de la vida como disfrutar de una cena con amigos o comerte un helado en tus días más difíciles, por lo que como todo, la clave está en mantener un equilibrio. Así que el mito de estar “fit” puede llegar a tener aspectos positivos pero necesita una revisión. No debemos seguir glorificando los cuerpos perfectos que no representan la realidad ni promoviendo dietas que llegan

a hacer más mal que bien. Estar sano no debe ser sinónimo de delgadez o de seguir estrictamente la dieta que anuncian por las redes sociales los influencers o “falsos nutricionistas”. Hay que empezar a pensar en el fitness de una manera diferente, donde el bienestar físico y mental se encuentren.

“Tu cuerpo no es tu enemigo, es tu hogar, y cuidarlo debería ser un acto de amor, no de sufrimiento” ◦

¡Oposiciones al poder!

En los últimos años hay un notable aumento de jóvenes para los que opositar se ha convertido en una salida profesional. El sector privado vive una creciente precariedad y las oposiciones surgen como la salvación al caótico mundo de la búsqueda de empleo. Pero ¿cuál es la realidad dentro del proceso de opositar?

PILAR DÍEZ

Hablamos con Elisa, una de las miles de opositoras a magisterio en Aragón, y nos cuenta que sus principales razones para opositar son: "Después de estudiar cuatro años de carrera a los que se añaden, en muchos casos, otros años más dedicados a estudiar un máster o nuevas especialidades, el objetivo es trabajar de lo tuyo." También se pretende cierta estabilidad: "Al final el objetivo es sacar la plaza para conseguir un destino estable, pero en estos primeros años, la motivación está más bien guiada por las ganas de empezar a trabajar como docente".



Clara Romeo

“En ocasiones me ponía a estudiar y dedicaba más tiempo a darle vueltas a la cabeza, pensando que no llegaba y que me estaba organizando mal. En los últimos meses, cambié de actitud, me propuse hacer lo que pudiera, llegar hasta dónde me diera tiempo a estudiar y asumir que pasaría lo que tuviera que pasar.”

Pero ¿opositar resulta algo sencillo en el contexto socioeconómico en el que vivimos? Elisa nos muestra su caso, en el que muchas personas os veréis reflejadas. “Mientras observas cómo otras personas de tu edad o incluso más jóvenes ya trabajan en aquello para lo que se han formado y ya tienen sueldos que les permiten ser económicamente independientes, a ti te toca seguir estudiando, compaginándolo con otros trabajos hasta que consigues la plaza”.

La presión es algo que juega en el día a día del opositor y la organización cuenta un papel muy importante para conseguir no despistarse en este largo proceso. “Yo estudiaba cuando tenía tiempo. Sin duda, parte de la formación en el camino de la oposición debe ir dedicada a conocer tus métodos de estudio óptimos y a aprender a organizarte.” En estos casos, las academias para opositores pueden ser un pilar fundamental en tu proceso. Elisa nos lo confirma: “Yo me he preparado con una academia. Ha sido muy enriquecedor poder aprender tanto de las preparadoras como de otros docentes que estaban opositando. Conseguir preparador en ocasiones también resulta un reto. Suele haber mucho secretismo sobre los preparadores,

además de plazas limitadas. En ocasiones algunos piden experiencia en oposiciones anteriores.”

Y, hablemos de motivación, esa que nos mantiene con ganas de enfrentarnos a los retos de la vida. Para opositar es un ingrediente esencial. Elisa nos cuenta cómo se puede afrontar: “En ocasiones me ponía a estudiar y dedicaba más tiempo a darle vueltas a la cabeza, pensando que no llegaba y que me estaba organizando mal. En los últimos meses, cambié de actitud, me propuse hacer lo que pudiera, llegar hasta dónde me diera tiempo a estudiar y asumir que pasaría lo que tuviera que pasar.”

Y, por último, ¿qué sucede después de opositar? La incertidumbre y la espera se convierten en dos conceptos fundamentales que hay que compaginar con la paciencia. “Después de opositar por primera vez, pasas a formar parte de una lista en la que te asignan un número por orden de puntuación, conseguido con puntos de formación y experiencia docente. Es fundamental tener paciencia y esperar a que estas listas avancen. Aunque resulta un proceso frustrante, es el camino para trabajar en lo que realmente quieres.”

Para los que estéis pensando en opositar, Elisa nos ha dado algunos tips para que os sea mucho más llevadero:

-No compararte con otros opositores, cada persona tiene sus tiempos, su forma de estudiar, de organizarse y de sobrellevar este proceso de oposición. Lo que funciona para una persona puede no funcionar para ti y viceversa.

* No dejar de lado actividades que nos hacen sentir bien, el proceso de oposición puede prolongarse mucho tiempo, por lo que puede llevarse mejor si lo incorporas como algo más en tu día a día y no como la prioridad.

* Afrontar el proceso como una oportunidad para aprender y ampliar conocimientos.

* Buscar el proceso de formación que más funcione para ti.

* Entender que un examen no te valora a ti como docente ni como persona, y que puede depender mucho de la suerte y de las circunstancias en las que te encuentres, que no dependen de ti.

Jóvenes sin FRONTIERAS

**¿A quién no se
le ha pasado
por la cabeza
hacer un
voluntariado?**

En un contexto en el que predominan los desafíos globales, el voluntariado europeo se ha convertido en una pieza clave para promover los valores de solidaridad, diversidad y empatía de cada rincón europeo.

ELISA MANERO

Poca gente es conocedora de este tipo de oportunidades que permiten a los jóvenes desarrollarse tanto personal como profesionalmente.



Celia Rodríguez

Celia Rodríguez tiene 26 años y es natural de Zaragoza, aunque ahora mismo se encuentra realizando un voluntariado en Nápoles desde junio y espera permanecer allí hasta mayo de 2025. Tras realizar un Erasmus en Roma, se enamoró de Italia y no se lo pensó dos veces cuando por su mente surgió la idea de poder volver al país a realizar un voluntariado, una inquietud que surge, entre otras causas, a raíz de estudiar Trabajo Social. Su voluntariado se divide en dos partes: por un lado, imparte un curso de español gratuito a través del Ayuntamiento de Nápoles y ofrece información a jóvenes que quieren viajar o realizar un Erasmus en la Unión Europea. Por otro, se traslada al barrio Ponticelli, a las afueras de Nápoles, donde acude a la biblioteca a ordenar y catalogar libros, así como a echar una mano a los usuarios.

Celia tenía un trabajo a jornada completa en España, pero no se sentía realizada. Decidió hacer lo que le decía el corazón y dejar esa estabilidad que tenía aquí porque no era feliz. Dice que “es una oportu-

nidad que nadie suele tener en cuenta, pero que está ahí”. A través del Cuerpo Europeo de Solidaridad solicitó realizar este voluntariado, pero la red le pedía una entidad de apoyo aquí en España. Fue entonces cuando contactó con el Servicio de Juventud del Ayuntamiento de Zaragoza y comenzó todo el proceso. En este tipo de voluntariados realizados a través del Cuerpo Europeo de Solidaridad, puedes proponer tus propias ideas. “Tú puedes proponer tu propio proyecto y la organización debe darte las herramientas para que tú lo desarrolles”, explica Celia.

Cuando sales de casa y vives experiencias en otros países, puede ser que la realidad no coincida con las expectativas. Celia se vio afectada por este sentimiento, pero decidió seguir adelante con su voluntariado: “Cuando vives en otro país, cada día te enfrentas a diversos desafíos que sacan una parte de ti, ya sea buena o mala. Cómo afrontamos ese problema es lo que nos define”. Este ‘malessar’, por llamarlo de alguna forma, solo caló en ella las primeras semanas. Luego, consiguió acli-



Nicolás Aranda

matarse y asegura que recomendaría esta experiencia a cualquier persona.

El caso de **Nicolás Aranda** es un poco diferente. Tiene 28 años y se encuentra trabajando en Nueva Zelanda desde hace casi un año. Participó en un voluntariado en Francia durante el Campeonato de Rugby Internacional en Toulouse, dedicándose a la organización y coordinación del evento. “Es un deporte que tuve la suerte de practicar en la universidad y que se vive mucho en Francia y Nueva Zelanda. En parte a Nueva Zelanda vine motivado por ello, ya que ya llevo 10 años practicándolo”. En el caso de su voluntariado, no hablar francés no suponía ningún problema para participar, pues venían visitantes de todos los países, aunque él personalmente lo habla.

El voluntariado fue una experiencia muy enriquecedora para Nicolás, no solo por su pasión al rugby, sino porque también le permitió ampliar su red de contactos y poder conocer gente con las mismas inquietudes que él. “Si contar mi

experiencia provoca inquietud en alguien y le anima a lanzarse a participar en un voluntariado, estaré satisfecho”.

Esta experiencia, junto con otros viajes por Europa que había realizado durante su Erasmus, le provocó más ansia por seguir viajando y conociendo mundo. Fue entonces cuando decidió irse al lugar más lejano al que podía optar: Nueva Zelanda, un país que no solo es potencia mundial en rugby, sino que también ofrece muchas oportunidades de desarrollo para jóvenes profesionales. Allí, lejos de trabajar en empleos temporales, está en una empresa trabajando de lo que ha estudiado: Física.

La experiencia de Nicolás muestra cómo viajar vivir experiencias en otros países no solo enriquece el currículum, sino que también transforma nuestra manera de entender el mundo. “A través de una experiencia así, también contribuyes de cierta forma a la sociedad, porque cuando vuelves, las cosas que has aprendido las transmites a la gente de la que te rodeas”.

Estas aventuras son la prueba de que la juventud es consciente y solidaria, además de estar comprometida con causas que van más allá de su interés individual. Los jóvenes están construyendo puentes que unen la empatía y el respeto con las barreras culturales y geográficas.

Úrsula

**18 AÑOS,
y el programa
DiscoverEU**



"Estuve este verano durante diez días junto a dos amigas visitando cinco países diferentes de Europa gracias al programa DiscoverEU"

Estuvimos en Italia, Eslovenia, Austria, Hungría y República Checa. Empezamos el viaje volando a Bérgamo y a partir de ahí fuimos viajando en tren, de ciudad en ciudad, hasta llegar a Praga, donde cogimos el vuelo de vuelta a Zaragoza. A pesar de no tener mucho tiempo, intentábamos exprimir al máximo las horas que pasábamos allí.

Lo que más me gustó fue poder vivir esta experiencia con mis amigas. Y lo que menos, haber ido al viaje con mochilas. Caminábamos mucho con la mochila a cuestas y acabábamos el día con dolor de espalda y cuello.

Creo que tanto mis amigas como yo ganamos mucha madurez con la experiencia y soltura hablando en inglés. Es muy recomendable hacer algo similar, para salir de tu zona de confort y enfrentarte a distintas situaciones que en tu casa no sueles vivir.

Como consejo si vas a vivir algo parecido creo que es útil realizar un planning de lo que vas a hacer y llevar maleta en lugar de mochila. Y no tener vergüenza en preguntar o pedir ayuda, ¡se solucionan muchos problemas!

DiscoverEU es una acción del programa Erasmus + que te ofrece la posibilidad de explorar de forma gratuita la diversidad de Europa, aprender sobre su patrimonio cultural y su historia y conectar con personas de todo el continente. Se realizan dos convocatorias anuales, una en primavera y otra en otoño. Si quieres conocer todos los detalles de esta convocatoria visita la **web de Info Joven** donde publicamos toda la información.



Mar Sastrón

"Al terminar de estudiar di un salto aún más grande: me fui sola a Australia, con 24 años"

Mar Sastrón es una zaragozana que lleva una docena de años viviendo experiencias por el mundo. Esto fue lo que nos contó.

Mi primera experiencia sola en el extranjero fue cuando viajé a Perú con la Ruta Quetzal, un programa educativo y de aventura en el que jóvenes de todo el mundo convivían, viajaban y descubrían otras culturas juntos durante un mes. Tenía 15 años, un poco de miedo y mucha curiosidad. ¡Pero menos mal que me atreví!

Lo mejor de la experiencia, en ese momento, fue descubrir un país totalmente nuevo con gente muy diferente a mí. Pero ahora que ha pasado el tiempo creo

que lo más valioso es que fue el detonante de mi vida viajera y todas las aventuras que he vivido después. Mi mundo se amplió y no he parado de viajar desde entonces.

Lo peor fue, quizá, el estar tan lejos de casa e incomunicada en algún momento de bajón.

A partir de entonces empecé a hacer pequeños viajes por España visitando a algunos de los amigos que hice allí, y después a ciudades europeas (a los 18 cogí mi primer avión totalmente sola), cada vez más cómoda moviéndome sola por el mundo. No sabía qué quería estudiar, pero sabía que me iría de Erasmus. Y eso hice, mudándome a Bélgica durante un año a los 21 y aprovechando esa ubicación privilegiada para visitar los países de alrededor.

Al terminar de estudiar di un salto aún más grande: me fui sola a Australia, con 24 años. Y allí, un

Mar

12 AÑOS VIVIENDO EXPERIENCIAS POR EL MUNDO

viaje que inicialmente iba a durar tres meses se convirtió en casi tres años de aventuras, viajando y trabajando por todo el país. De allí crucé a Nueva Zelanda, donde viví un año con un visado Working Holiday. Ahora, a mis 28, he vuelto a Australia, quién sabe por cuánto tiempo.

El mayor aprendizaje que me llevo de todas estas experiencias es que el mundo es gigante y las oportunidades, para quien sale a buscarlas, infinitas. Al conocer a otros jóvenes haciendo cosas distintas te das cuenta de la cantidad de opciones que hay, y ves que en realidad no hay tantas barreras como se pueda pensar ◦

Programa IDEAS:

Una ayuda para mentes jóvenes brillantes

Uno de los mitos más proyectados sobre los jóvenes de hoy es que “los jóvenes no son proactivos, no emprenden o son unos vagos”. El programa IDEAS, podría ser la antítesis a este discurso.

JOSÉ MARÍA HURTADO

Se trata de una serie de subvenciones del Ayuntamiento de Zaragoza que quiere ayudar a hacer realidad las inquietudes artísticas, de ocio o culturales de las personas jóvenes de entre 14 y 30 años.

Según Pedro Sierra, técnico del Servicio de Juventud de Zaragoza y uno de sus principales promotores, el programa “surge de la necesidad de implementar un apoyo a proyectos y que fueran los propios jóvenes de la ciudad los que dijeran qué tipo de idea quieren llevar a cabo”.

“Las hay de todo tipo” – comenta Sierra – “Ha sido muy diverso: Ha habido propuestas de temas de arte contemporáneo, cortome-

trajes, exposiciones, grabaciones música, gente que hace talleres que derivan en un libro ilustrado, aplicaciones móviles, obras de teatro, una gira de un grupo musical por pueblos de Aragón... Cosas que nunca nos hubiéramos imaginado”.

Dentro del programa IDEAS puede caber cualquier tipo de ocurrencia, siempre y cuando tenga una dimensión pública y sea viable económicamente. La ayuda que se puede otorgar asciende hasta los 3.000 euros para cada grupo de más de cinco personas, 2.000 euros para grupos de entre 3 a 5 personas y 1.000 euros para proyectos individuales. Pero la ayuda no es únicamente económica: “Hay proyectos que



Irene, Inés, Sofía y Laura, beneficiadas del proyecto IDEAS y participantes del cortometraje "El último tren"

requieren un espacio. Nosotros nos ofrecemos como Servicio de Juventud para que puedan disponer de nuestras propias instalaciones o podemos hacer gestiones para otorgar espacios con otras áreas municipales y con otras instituciones de un modo más ágil. También ofrecemos ayuda de distribución a productos documentales sin ánimo de lucro (libros, poemas, cómics...)”- confirma Sierra. Otro de los objetivos principales de este proyecto es potenciar e incentivar la experiencia profesional y cultural de los jóvenes zaragozanos.

Para conocer por dentro el proyecto IDEAS, hemos hablado con algunos de sus participantes. Laura, Irene, Inés, Sofía y sus compañeros están realizando un **cortometraje llamado “El último tren”**, y han solicitado ayuda al Proyecto IDEAS.

“Lo que queremos transmitir con este corto es que muchas veces posponemos decisiones por miedo a tomarlas, las atrasamos y al final acabamos perdiendo la oportunidad”, explica Sofía, directora y guionista del cortometraje. “Queremos contar la historia de Julia, una chica que en una semana tiene que decidir si aceptar o no unas prácticas en el extranjero o quedarse para confesarle su amor a su mejor amigo”.

Sofía y sus compañeros pretenden que el proyecto IDEAS les proporcione el alquiler del material necesario para la grabación, como cámaras, focos o micrófonos. Sin embargo, en este caso la ayuda no es solo económica. La organización del Servicio de Juventud ha contactado con la estación Delicias para poder grabar dentro de sus instalaciones: “Si les escribo yo directamente, no me hubieran

“Lo que queremos transmitir con este corto es que muchas veces posponemos decisiones por miedo a tomarlas, las atrasamos y al final acabamos perdiendo la oportunidad”

hecho tanto caso. Ellos tienen más autoridad”, afirma Sofía.

Sofía ha estudiado Traducción e Interpretación, mientras que sus compañeras están estudiando Comunicación Audiovisual. Todas ven el proyecto como una oportunidad para apoyarse en un futuro dentro de su ámbito profesional.

“Haber hecho un cortometraje es suficiente para decir que ya nos hemos iniciado en el mundo audiovisual. No es como en la Universidad, que nos enseñan a hacer contenido audiovisual, es ponerlo en práctica en la vida real”, comenta Inés.

Otro de los muchos proyectos que se han presentado a la convocatoria de IDEAS es el de FunaFuti 360, un canal de YouTube sobre deportes tradicionales iniciado por Omar y Andrés. Omar

es maestro de primaria, pero también un gran fanático de los deportes tradicionales y practicante, desde pequeño, de la barra aragonesa. Por otro lado, su amigo de la infancia, Andrés, ha estudiado audiovisuales. Juntos decidieron iniciar este **canal de YouTube** para dar a conocer algunos de los deportes tradicionales más inexplorados de toda España.

“Para nosotros es un gusto el poder dar difusión a la gente que práctica estos deportes que ya no se conocen tanto o se practican menos. Y la gente está recibiendo lo con bastante interés”, explica Omar.

La ayuda que pretenden recibir Omar y Andrés va destinada a la producción de los vídeos:

“Principalmente sería para transporte, manutención, comida y alojamiento. Con ello nos podemos costear los viajes”, comenta

Omar. “Hemos ido a Tarragona para grabar los castellers; a Leitzza, en Navarra, para grabar a los levantadores de piedras; también fuimos a Santander -a una convención que hay anual de juegos tradicionales a nivel europeo-, hemos ido a León, al País Vasco y próximamente iremos a Canarias a documentar la lucha canaria. Eso implica avión, dos noches de alojamiento y la comida”.

Omar y Andrés no solo tienen que ir a grabar a cada localización, sino que deben pensar un guión, grabar, locutar, entrevistar, pedir permisos, editar, publicar, y compaginarlo todo con su día a día: “Es difícil. Este verano, que estuvimos más libres, le pudimos dedicar más tiempo. Ahora estamos los dos trabajando y tratamos de coordinar los horarios y repartirnos las tareas”, explica Andrés.

Sin embargo, este proyecto no les pesa. No solo puede que les

sirva en un futuro para ampliar su portafolio, sino que quieren algo más. “Mi sueño utópico, es que nos podamos dedicar profesionalmente a esto”, confiesa Andrés. “Porque al final es un proyecto que nos gusta mucho a los dos y en el que cada uno puede desarrollarse mucho dentro de su ámbito. Agradecemos el hecho de que se nos haya dado la posibilidad y queremos que esto no se quede en una cosa de un año, sino que pueda seguir, porque realmente tenemos muchísimas ideas pensadas”.

Por otro lado, existen proyectos que quieren traspasar la pantalla. Hablamos con Guillén, Adrián y Estelle que, junto a catorce compañeros más, quieren llevar un **músical de Broadway a Zaragoza**: “Into The Woods es una obra que existía ya en Broadway, es del 87.

La obra trata sobre muchas historias de cuentos clásicos, de folclore europeo y se ha creado un único

“Para nosotros es un gusto el poder dar difusión a la gente que práctica estos deportes que ya no se conocen tanto o se practican menos. Y la gente está recibiendo lo con bastante interés”



Andrés y Omar, beneficiados del Proyecto IDEAS y fundadores del canal “FunaFuti 360”

"Aunque no es para niños, en la obra pasan cosas más oscuras que en las adaptaciones de Disney".



Los actores del equipo de "Into the Woods"

camino entre todas juntas para dar un desenlace a cuentos como Cenicienta o Jack y las habichuelas mágicas. Aunque no es para niños, en la obra pasan cosas más oscuras que en las adaptaciones de Disney", aclara Guillén, director de la obra junto a Adrián. Ambos querían hacer algo relacionado con el teatro, pero por tema de horarios no lograron apuntarse a ningún grupo. Por eso decidieron hacerlo ellos mismos.

Además de para pagar el vestuario y la decoración del escenario, Guillén y Adrián necesitan conseguir la subvención del Proyecto IDEAS para pagar los derechos de la obra:

"Contactamos con el traductor de la obra en castellano y nos dijo que nos podía ceder la obra únicamente si pagábamos los derechos de autor originales. Nos pusimos en contacto con la MTI (Music Theatre International) para que nos cediera los derechos

de la música. En total, junto con la traducción, asciende a dos mil euros. A los que hay que sumar el alquiler de micrófonos y demás", explican los directores.

La mayoría del equipo estudia Veterinaria, cuentan con la ayuda de amigos para todo tipo de cosas. Estelle, por ejemplo, se encarga del vestuario. Ella lleva años haciendo costura, pero nunca se había visto en un reto así de grande. "Tengo un buen nivel de costura porque soy autodidacta y me he ido haciendo vestidos a lo largo de los años, por ejemplo, para los medievales de Teruel. Cuando Guillén y Adrián me pidieron ayuda, decidí echar una mano".

Estos son algunos de los muchos proyectos que se presentan al Programa IDEAS. Una propuesta diseñada no solo para ayudar, sino para demostrar que las mentes jóvenes tienen un futuro prometedor y brillante o

PASAR DEL MITO
A LA ACCIÓN

JÓVENES EN LO LOCAL



Hay una creencia extendida que trata de defender que los jóvenes no se implican en los movimientos locales ni participan en la vida comunitaria de sus barrios.

ELISA MANERO

Sin embargo, Dani Yoldi, un joven zaragozano de 27 años y estudiante de Ciencias Políticas y de la Administración Pública por la UNED, demuestra que no siempre es así. Actualmente es Secretario de Juventud en la Federación de Asociaciones de Barrios de Zaragoza y desde su posición en la organización, aboga por una participación activa y significativa de la juventud para mejorar sus entornos: *“La Federación de barrios es una plataforma, una asociación registra-*

da, digamos que está conformado por asociaciones vecinales de Zaragoza y de la provincia de Zaragoza. No es que haya una afiliación o un socio de la Federación de barrios, sino que realmente la gente está asociada a su asociación vecinal y con esa condición puede participar la Federación de barrios”.

Dani explica que dentro de la asociación, cada persona tiene una responsabilidad específica, aunque en la práctica todos pueden participar y ofrecer su punto de



“El movimiento vecinal tiene un valor muy importante porque que estén cerrando las urgencias en el Centro de Salud te afecta a ti independientemente del partido al que votes”.

vista en otros ámbitos: *“Digamos que hay gente que tenemos diversas responsabilidades. En mi caso yo tengo la de juventud. Estamos dos personas jóvenes en el Secretariado: Sara, que lleva temas de movilidad, transporte, urbanismo y vivienda y yo, que llevo juventud”*. El tema del acceso a la vivienda por parte de los jóvenes está a la orden del día y es un tema activo de debate, que *“se tratará a finales de noviembre en unas jornadas que celebraremos”*, donde se hablarán temas como la subida del precio del alquiler o la dificultad de compra de vivienda para las personas jóvenes.

“Al final miras a tu alrededor y ves cosas que no están bien, cosas que igual la gente de a pie vemos cómo son, y que se pueden solucionar. Cosas que con nada podrías cambiarlas, y son decisiones que no se están tomando”.

La motivación de Yoldi para involucrarse en el movimiento vecinal nace de observar las necesidades de propio entorno: *“Miras a tu alrededor y ves cosas que no están bien”*. Su testimonio pone de manifiesto que la proximidad a los

problemas de la vida cotidiana es un motor de acción para muchos jóvenes. De su barrio, el Actur, comenta que *“no había nada, antes de que yo naciese era un descampado”*. Y fueron precisamente este tipo de movimientos los que impactaron en la construcción de colegios o centros de salud en el barrio: *“La mayor parte del desarrollo de los barrios de Zaragoza, incluso los ya consolidados, fue porque la gente se organizó para solucionar los problemas que surgían”*.

“El movimiento vecinal tiene un valor muy importante porque que estén cerrando las urgencias en el Centro de Salud te afecta a ti independientemente del partido al que votes”.

En la asociación también participan personas mayores, y Dani considera que el diálogo intergeneracional es una actividad fundamental para desarrollar ideas: *“Me gustaría juntar a personas jóvenes y a personas mayores en una sala a debatir sobre temas de actualidad y que cada uno diga su opinión sobre el tema o defienda su punto de vista”*. Esta propuesta busca fomentar la comunicación entre generaciones,

así como desmentir la creencia de que la juventud vive desinteresada del mundo que la rodea.

Yoldi anima a la juventud a involucrarse y a no tener miedo de plantear sus ideas: *“Que aprovechen, que no dejen, que no se corten en preguntar o en proponer porque piensen que sus ideas no se van a llevar a cabo”*. Pone de ejemplo la entrega de los jóvenes a ayudar al pueblo valenciano tras el paso de la DANA que arrasó con todo a su paso: *“Empezamos la recogida de alimentos en muchas asociaciones vecinales y se nos desbordó. En tres días recogimos cincuenta toneladas de alimentos”*.

A los interesados en ayudar pero que no saben a dónde dirigirse, les aconseja que *“vayan a juntas municipales, asociaciones de vecinos u otras organizaciones para canalizar los temas que propongan y que se puedan llevar a cabo. Que no se corten en preguntar o en proponer porque piensen que sus ideas no se van a desarrollar”* ^o



Mitos sobre las personas MIGRANTES

La migración es sobre todo, una realidad. Un fenómeno global que consiste en el desplazamiento de personas de un lugar a otro con el objetivo de establecerse en esa zona.

INDIANA MATOS

Los flujos migratorios han adquirido desde hace un tiempo la falsa creencia de ser negativos, y ponen de manifiesto una lista de prejuicios que provocan desconfianza hacia este determinado grupo social, afectan a la convivencia, nos aleja de la cohesión social y fomenta a la discriminación y el aislamiento de todo un colectivo.

VAMOS A IR DESMONTANDO ALGUNOS DE LOS MITOS ASOCIADOS A LA INMIGRACIÓN...

“Que vengan, pero que se integren”. ¿Cuántas veces habremos escuchado esta frase? Es bueno saber que la integración es un proceso bidireccional del que son responsables tanto las personas extranjeras que llegan, como las sociedades receptoras. Hay migrantes trabajando en hospitales,

logística, hostelería, redacción, residencias, teatro, transporte, etc. Además de participar en asociaciones y en actos socioculturales. Si eso no es integración, ¿qué lo es entonces?

“No tienen educación”. Muchas de las personas que llegan a nuestro país vienen con títulos universitarios de sus países de origen. Un problema que suelen encontrar es el de las convalidaciones de sus títulos, algo que, en muchos casos, resulta un proceso laborioso y largo en el tiempo.

“No quieren trabajar”. Muchas de las personas migrantes asumen los trabajos más precarizados: limpieza, cuidado de personas mayores, labores de campo o de obra, carga y descarga, etc. Trabajos vitales para el funcionamiento como sociedad y que, en la mayor parte de las ocasiones, no

No todas las migraciones vienen bajo una misma causa, ya que según su carácter pueden ser voluntaria o forzada.

se remuneran de acuerdo a la dedicación que realizan las personas empleadas.

“Aumentan la delincuencia”.

Con la llegada de migrantes no se aumenta la criminalidad y la delincuencia, esto es un mito sin fundamento que va de boca en boca. La realidad es que España, con una tasa de población extranjera de, aproximadamente un 16%, es uno de los países más seguros de toda Europa.

ACLARANDO DUDAS...

Migración interna o nacional:

Que es el desplazamiento que se lleva a cabo dentro del mismo país, es decir, si te mudas desde Madrid a Zaragoza, automáticamente te conviertes en migrante. La migración externa o internacional se refiere a las personas que se trasladan a otro país.

Además, también pueden ser migraciones temporales y migraciones permanentes. La primera es cuando la persona que migra se establece en un lugar de destino solo por un tiempo, y luego vuelve a su lugar de origen. En la segunda, la persona se establece en un nuevo lugar de manera definitiva.

No todas las migraciones vienen bajo una misma causa, ya que según su carácter pueden ser voluntaria o forzada. La migración voluntaria se da bajo una planificación previa a su ejecución. La migración forzada ocurre de un día para otro, bajo una premisa externa y apresurada inducida por un conflicto que puede ocasionar alguna vulneración de derechos humanos.

También está la migración regular, que ocurre respetando el debido proceso, de entrar y salir de un país a través de puestos fronterizos oficiales, portando su debida documentación. Se denomina irregular a aquella que se sale de los cauces legales.

Las principales causas de este fenómeno global son económicas, políticas, bélicas o ecológicas.

Bajo las causas económicas se sitúan aquellas personas que migran en busca de mejores oportunidades, huyendo de la hiperinflación, de la escasez de alimentos o de altos índices de desempleo. En las causas políticas se incluyen los golpes de Estado, dictaduras, persecuciones a disidentes políticos, etc. También estarían los conflictos bélicos. Y, por último, las ecológicas, son las motivadas por alguna situación extrema relacionada con el medioambiente.

En esencia las personas migrantes buscan en su mayoría mejorar su calidad de vida. Tenemos que romper los estereotipos y ser de las personas que no se atreven a juzgar al individuo por su diferencia racial y, por el contrario, debemos celebrar la multiculturalidad y la diversidad que aportan las personas que vienen de otro lugar.



Verónica Val

MITOS Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Un mito es una historia que se cuenta pero que no es cierta. Nos sirve para intentar explicar cosas relacionadas con la vida y el ser humano. En la actualidad también existen mitos que muchas veces se convierten en prejuicios. Y algunos de esos mitos y prejuicios afectan a las personas con discapacidad o, mejor dicho, con diferentes capacidades.

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

Todo el mundo ha oído muchas veces mitos que dicen que somos minusválidos, tontos o que no podemos aprender. Incluso que si compartimos clase con otras personas sin discapacidad les perjudicamos en su aprendizaje. También que necesitamos ayuda para todo y que si no caminamos no tenemos ninguna forma de desplazarnos o dónde ir. Habrá gente que piense que la accesibilidad es solo para personas con discapacidad o que sólo si tienes lenguaje oral tienes algo que comunicar. A la hora de construir nuestra vida, hay quien piensa que no podemos tener hijos o que sólo nos emparejamos con otras personas con discapacidad. Y no podían faltar prejuicios hacia nuestra personalidad: somos personas cariñosas y buenas, infantiles, agresivos, chillones o violentos. Pero nada más lejos de la realidad. De hecho, como todos los mitos y prejuicios son demasiado simples y la realidad es mucho más compleja.

Ni somos minusválidos ni tontos porque, como todo el mundo somos capaces de hacer muchas cosas y no necesitamos ayuda para todo: pasear, comprar el pan, leer, escribir, practicar

deportes, etc., son actividades que hacemos cada día. Algunas de estas cosas con ayuda y otras sin ayuda, vamos, como cualquier persona. Creemos que este mito es debido a que se ven más las limitaciones que las capacidades.

Aprendemos, sí. Aprendemos durante toda la vida. Y como a todas las personas hay cosas que nos cuestan más y otras menos, dependiendo de la discapacidad, pero también en muchos casos de la fuerza interior y la voluntad de aprender. También nos puede costar más aprender si en los centros educativos no se tiene en cuenta nuestra forma de acceder al aprendizaje. Y por supuesto, no es cierto que perjudiquemos al resto.

Por ejemplo, si se ponen ayudas visuales en las clases, se refuerza la información también para los que no tienen discapacidad. O si se anticipa y se organiza todo con claridad, es una ayuda muy útil para cualquiera y le hará más fácil comprender las tareas.

A veces pasa que no podemos caminar con nuestras piernas, pero eso no quiere decir nada: usamos sillas manuales o eléctricas,

taxis, bus, conducimos coches, viajamos... todo a condición de que existan diferentes formas de accesibilidad tanto física, como cognitiva o sensorial. Una accesibilidad que puede ser útil para todas las personas, con o sin discapacidad: una rampa para un carro de bebé o de la compra o pictogramas que ayudan a todos a comprender mejor la información que nos rodea.

Hay personas que se preguntan si al no hablar como ellas no nos comunicamos. Este mito es falso, claro, porque hay muchas formas de comunicarse. A veces usamos pictogramas, sistemas alternativos de comunicación, lengua de signos, un sistema dactilológico, la escritura o incluso, aunque no podamos movernos mucho, usando los ojos. Pero siempre, de una u otra forma tenemos algo que decir.

Las personas con discapacidad podemos tener hijos y esos hijos no tienen por que nacer con discapacidad. Claro que, hay casos en el que tenerlos y criarlos puede ser más difícil si cabe, por lo que se necesita una buena red comunitaria de apoyos que no siempre existe. Y por supuesto, aunque parezca que las personas con discapacidad sólo se emparejan entre ellas, ese mito también es falso y hay muchos ejemplos de ello.

Cariñosas, buenas, angelitos o personas que son agresivas y violentas son algunas de las cosas que se dicen en general de nuestra personalidad. Pero que una persona sea buena, afectuosa, violenta o agresiva depende de la personalidad y no de la discapacidad. A veces, pensando que somos cariñosas, se nos abraza y toca sin permiso dando por seguro que nos gusta ¿Te gustaría que te trataran así?

Chillar, la mayoría de las veces no es agresividad sino una forma de comunicar algo cuando alguien no puede comunicarse de otra forma. Hay personas que chillan cuando tienen

hambre, cansancio, sed u otras necesidades urgentes. Pasa un poco parecido con algunos comportamientos agresivos que muchas veces son a causa de la impotencia de no poder expresarse o de no entender el entorno y a las personas que te rodean. Si se nos ayuda con la comunicación y la comprensión, muchas de estas situaciones no sucederían.

Por último, el mito de los mitos es que somos infantiles. Esto nos cansa especialmente porque crecemos, dejamos atrás la infancia y la gente se sigue dirigiendo a nosotros como a niños. Las personas con discapacidad también nos convertimos en adultas, van cambiando nuestros gustos y preferencias y tomamos nuestras decisiones, a veces con ayuda y otras veces sin ayuda, como todo el mundo.

En resumen, la mayoría de los mitos no reflejan la realidad. Las cosas siempre son más complicadas. Hay tanta diversidad entre las personas con discapacidad como en cualquier otro grupo de personas. Incluso a pesar de lo que nos puede condicionar la discapacidad. Por eso no se puede ni es adecuado encasillarlas en unos pocos mitos. Creemos que para las personas con discapacidad es importante derribar esos mitos que tienen un poco su origen en el desconocimiento que la sociedad tiene de esta parte de la realidad^o

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

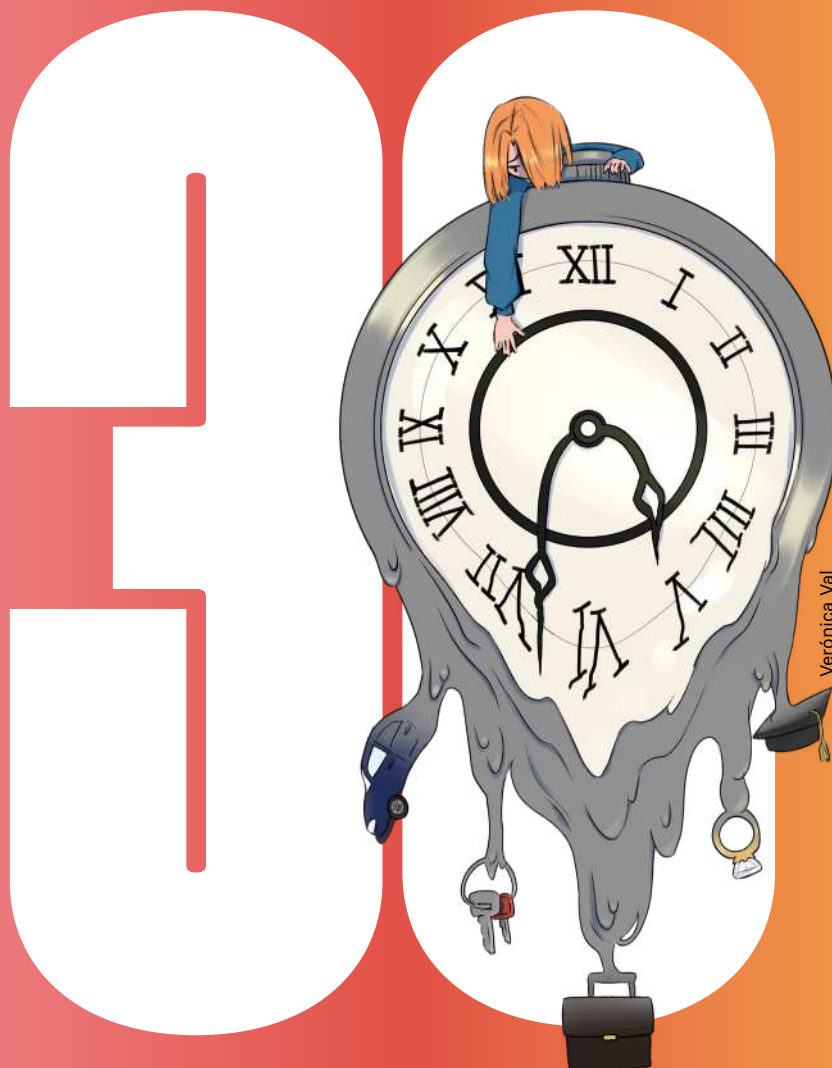
AUDIO TEXTO



LECTURA FÁCIL



Tenerlo todo resuelto antes de los



Verónica Val

Desde la infancia estamos a merced de los ritos de paso que se sienten como naturales conforme crecemos y alcanzamos la edad adulta, marcando unos tiempos que la sociedad establece como lo “normal”.

CLARA ESTEBAN

En este artículo queremos tratar uno de los mitos o creencias actuales que sue-
na con más fuerza para nuestra
generación, el de “tenerlo todo
resuelto antes de los treinta”. Ade-
más, ¿qué es tenerlo todo? ¿Todo
lo que queremos a una edad es lo
que queremos en otra?

En una sociedad en la que las
redes sociales y la cultura de la
inmediatez moldean nuestras
percepciones, los jóvenes nos en-
frentamos a una presión creciente
por alcanzar lo que la sociedad
considera “tener éxito en la vida”.
Finalizar nuestros estudios a
una edad concreta, conseguir un
trabajo indefinido, alcanzar la es-
tabilidad económica, independi-
zarnos, casarnos... Y hacerlo antes
de cumplir los treinta. ¿Es realista
esta visión?

EL ÉXITO NO TIENE UNA FECHA LÍMITE

La vida no sigue un guion prees-
tablecido y cada persona tiene su
propio ritmo. A veces, encontrar
una carrera que verdaderamente
nos apasione o una estabilidad
emocional puede tomar más tiem-
po del esperado, o incluso cuando
creemos tenerlo, podemos sentir
que necesitamos empezar de cero.

Insistir en alcanzar todos estos
logros antes de una edad deter-
minada puede generar entre los
jóvenes frustración, ansiedad y
un sentimiento de estar destina-
do al fracaso si no lo consigues.
Sin embargo, la vida está llena de
cambios, por lo que lo más impor-
tante es disfrutar del proceso de
descubrimiento personal, sin la
presión de plazos autoimpuestos.

Construir una carrera o alcanzar
metas personales lleva tiempo. El
progreso real suele ser lento, basa-
do en el aprendizaje constante y
lleno de desafíos a superar. El éxi-
to inmediato es más una excep-
ción que una norma, y para nada
debe ser el ejemplo a seguir que
guíe nuestros propios avances.

LO QUE FUNCIONA PARA UNOS NO ES PARA TODOS

¿Cuántas maneras de ser joven
existen? Tantas como personas
jóvenes hay. Cada cual tiene su
manera de sentir, sus necesidades,
deseos, circunstancias y problemas.

No hay un solo camino. El éxito es
algo profundamente personal y lo
que representa para una persona
puede ser muy distinto para otra.
Lo más importante es definir qué
significa para ti cada momento
vital en el que te encuentres,
sin dejarte llevar por lo que la
sociedad o los demás consideran
valioso. Trazar tus propios retos
y metas a conseguir, viviendo el
proceso sin comparar tus logros
con los de los demás.

EL PRECIO OCULTO DE LAS EXPECTATIVAS

En contraposición, no todo es
tan fácil. Los jóvenes sienten
constantemente la presión por
cumplir con estas expectativas
de éxito dentro de ciertos plazos,
repercutiendo de forma negativa
en su salud mental. Cada vez es
más frecuente dar con cuadros
de estrés, ansiedad o depresión
entre los más jóvenes, causados
a menudo por la sensación de no
encontrarse en el punto vital en el
que se supone que deberían estar.

**¿Cuántas maneras
de ser joven existen?
Tantas como personas
jóvenes hay. Cada cual
tiene su manera de
sentir, sus necesidades,
deseos, circunstancias
y problemas.**

Como ya hemos comentado,
factores como las redes sociales
y la constante comparación con
la vida de los demás, la presión
por conseguir las cosas de forma
inmediata, y el miedo al fracaso,
contribuyen a la inestabilidad
emocional de los jóvenes. La salud
mental debería ser una prioridad.
Es esencial cuidarla, logrando un
equilibrio entre nuestras metas
personales y nuestro bienestar
emocional. No se trata solo de
llegar a una meta, sino de disfrutar
del camino y cuidar de uno mismo
durante el proceso.

Con esta reflexión sobre la idea de
éxito queremos animaros a rom-
per con esas expectativas sociales
que las personas jóvenes sentimos
que debemos cumplir para sentir-
nos plenos. Dejar a un lado el tan
escuchado mito de “tenerlo todo
resuelto antes de los treinta”. Re-
definir nuestras propias metas sin
presiones temporales, priorizan-
do nuestro bienestar e intereses
personales. Moldeando nuestra
propia experiencia de éxito de
forma personalizada y a medida,
sin compararnos con nadie. Y sa-
biendo que nuestras necesidades
y deseos pueden ir cambiando a lo
largo del tiempo. ◦

¿Nos ayudas a editar los próximos números de la revista?

La revista Zaragoza Joven está hecha para ti. Por eso queremos conocer qué opinas de ella y cómo crees que podríamos mejorarla. ¿Nos ayudas? ¡Contamos contigo!

Como agradecimiento por tu colaboración, entre las personas de entre 14 y 30 años que participen sortearemos una tarjeta de regalo de 50€ en una librería de Zaragoza.

EL PLAZO PARA PARTICIPAR ACABARÁ EL 21 DE MARZO DE 2025.

CONTAMOS



CONTIGO



¡ESCANÉAME!

