

perfiles

ACTUALIDAD E INFORMACIÓN SOCIAL


400
SEP - OCT / 2024

La generación de las pantallas

El reto de lograr un uso responsable de la tecnología en la era de la hiperconectividad



PARALÍMPICOS

La delegación española brilla en París 2024 y conquista 40 medallas

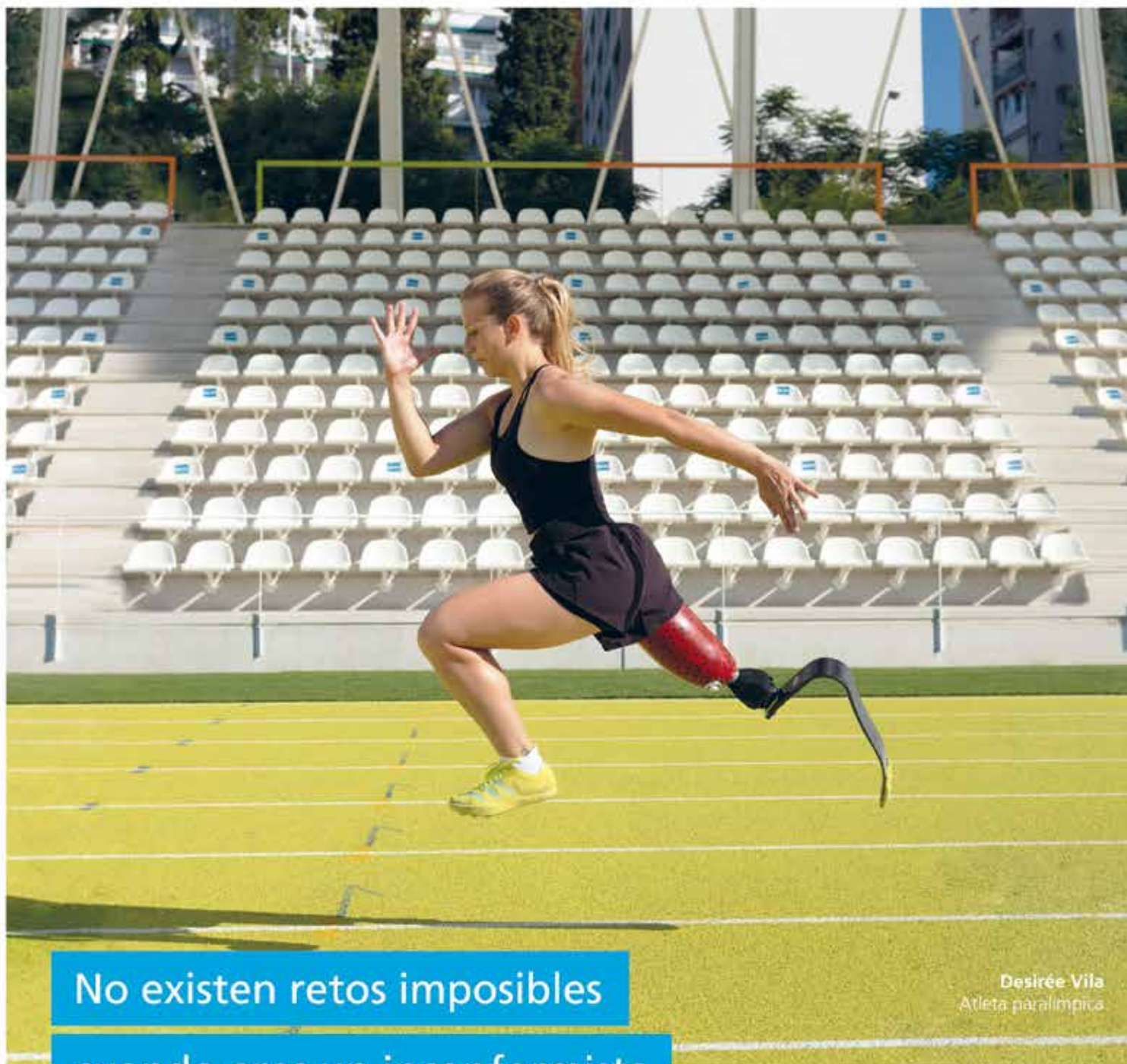
ENTREVISTAS

Teresa Perales • Alejo Stivel • SuperLu • Patri Psicóloga • Majo Gimeno

REPORTAJES

Presas del Teatro • Juegos de mesa • Padres de adopción con niños hospitalizados





Desirée Vila
Atleta paralímpica

No existen retos imposibles cuando eres un inconformista

Hay personas que convierten cada obstáculo en una oportunidad. Que saben que el final de un reto es el inicio de otro. Que no se conforman con intentarlo solo una vez. Porque son inconformistas por naturaleza.

#InconformistasDelDeporte



CaixaBank

paralímpicos

Patrocinador oficial del equipo paralímpico español

Los riesgos de internet en la infancia

Los datos son elocuentes: la llegada del primer móvil de uso personal en España está en torno a los 10 años, el 90,8 por ciento de los adolescentes se conecta casi todos los días a Internet y el 98 por ciento está registrado en alguna red social. Estadísticas que provocan una alarma social ante la que se tienen que enfrentar las autoridades públicas, los colegios, los profesores y, especialmente, los padres. Una cuestión de responsabilidad, que engloba otros factores, como el aislamiento, la falta de comunicación real y presencial, el abandono, el fracaso escolar, la soledad, y, por último, y más preocupante, el tráfico de datos, la pornografía, la explotación sexual y el suicidio.

El Gobierno ha tomado medidas como la exclusión del móvil en la escuela y el nombramiento de un comité de expertos de 50 miembros que en septiembre tendrán que presentar sus conclusiones sobre el impacto de las tecnologías en los menores. El principal objetivo es diseñar un plan que proteja a los menores de los riesgos de internet y promueva un uso responsable de los dispositivos digitales. Una vez más, falta un pacto de Estado en el mundo digital. La cuestión es quién pone el cascabel al gato, porque más allá de la autorregulación, hay que controlar unos aparatos que ponen en juego derechos fundamentales de los menores.

En esta hoja de ruta se trata de alcanzar un mundo digital seguro para los menores, afectados por el tiempo ilimitado que dedican a los dispositivos, los efectos perversos sobre la salud mental, el tratamiento de este asunto dentro y fuera de los centros educativos y, finalmente, la responsabilidad de las familias que, muchas veces, no saben cómo abordar este asunto por falta de tiempo o de dedicación de los padres hacia los menores.

La tecnología debe permitir bloquear el acceso a lugares peligrosos para los menores, técnicamente es viable una solución de ese tipo, siempre que conserve la privacidad de los usuarios menores con sus datos personales, como los relacionados con la edad.

El presidente del Gobierno ha anunciado la elaboración de una nueva ley de protección de los menores en internet, algo complicado en el panorama político actual. Sin embargo, el momento no está para bromas y, mientras tanto, los menores abusan del uso de internet sin conocer sus riesgos y sus peligros. •

“EL OBJETIVO ES DISEÑAR UN PLAN QUE PROTEJA A LOS MENORES DE LOS RIESGOS DE INTERNET Y PROMUEVA UN USO RESPONSABLE DE LOS DISPOSITIVOS DIGITALES”



José Manuel González Huesa,
director de Perfiles
y director general
de Servimedia.

8

EN PORTADA

La edad media de acceso a un móvil propio está en los 11 años. Los expertos destacan la importancia de que los adultos sean un ejemplo para los menores.



nº 400
sep-oct 2024

sumario

03 CARTA DEL DIRECTOR

06 STAFF

08 EN PORTADA

Pequeños adictos de la era digital

22 ENTREVISTA

Teresa Perales: "Es una suerte tener algo por lo que luchar"

28 ARTE

Bienal de Fundación ONCE: arte, discapacidad y salud mental en un mismo espacio

32 CULTURA

Iguals ante la cámara (fotógrafos con discapacidad visual)

22



Foto: CPE



36

Foto: CPE

36 JUEGOS PARALIMPICOS

España brilla en París 2024 y se mantiene en lo alto del medallero

48 DEPORTE

Olímpicos y paralímpicos: el camino para ser una estrella

54 ARTE

Mamás (y papás) a turno completo

60 SANIDAD

Comunicación, la mejor arma contra los antivacunas

64 SALUD

Las enfermedades mentales crecieron más del 20% en una década

68 SALUD MENTAL

Patri Psicóloga: "No nos engañemos, no hay tiempo para todo"

74 JUVENTUD

SuperLu: "Una vida regalada merece ser vivida"

78 SOCIEDAD

Presas del Teatro (40º aniversario)

84 TENDENCIAS

La edad de oro de los juegos de mesa

90 MUSICA

Alejo Stivel (Tequila): "Fuimos la banda sonora de la Transición"

96 PANORAMA SOCIAL

98 ÚLTIMA

Perfiles celebra sus 400 números

68



5



78

perfiles
ACTUALIDAD E INFORMACIÓN SOCIAL

perfiles

ACTUALIDAD E INFORMACIÓN SOCIAL



400

SEP - OCT / 2024



Editor	Antonio Mayor Villa
Director	José Manuel González Huesa
Redactor Jefe	Rafael Olea Rodríguez
Fotografía	Jorge Villa, Alfredo Morales y archivos de Servimedia e Ilunion Comunicación Social
Diseño y maquetación	Serafín García, Ángel Sirvent, Luis Alenda y Esperanza Sanabria
Redacción	Daniel Alonso Viña, María José Álvarez, Patricia Encinas, Pablo A. Iglesias, Beatriz Jiménez, Carolina Martínez Palancar, Cristina Muñoz, Lidia Rossi y Aday Sánchez

Redacción

Ilunion Comunicación Social
C/ Albacete, 3 Planta 7ª
28027 Madrid
Tel. 91 327 85 00
redaccion@revistaperfiles.com

Publicidad

Ángel Pérez Torres
Tel. 670 999 548
publicidad@revistaperfiles.com

Suscripciones y Administración

C/ La Coruña, 18
28020 Madrid
secretaria@revistaperfiles.com

Edita: Grupo Social ONCE

Control



PUBLICACIÓN DE
DIFUSIÓN GRATUITA
DE INTERÉS GENERAL



Perfiles se elabora por el centro especial de empleo Ilunion Retail y Comercialización, S.A.U.



Esta revista se imprime con papel 100% reciclado y certificado por el Forest Stewardship Council®

ISSN 1133-7036 (versión impresa)
ISSN 3020-7800 (versión en línea)
Depósito Legal M: 33.686-1985

Síguenos en: www.revistaperfiles.com



@RPerfiles



@revista_perfiles

Contacto:

info@revistaperfiles.com



Miguel Carballada, presidente del Comité Paralímpico Español y del Grupo Social ONCE

Unos Juegos en familia

Disputar el triatlón en el Sena, la llegada del maratón en la explanada de Los Inválidos, la esgrima y el taekwondo en el Gran Palais, la inauguración en la plaza de la Concordia, y todo ello presidido por la Torre Eiffel. ¿A alguien se le ocurre un mejor escenario para mostrar el espectáculo de los Juegos Paralímpicos? Si a ello le unimos la proximidad de la capital francesa con respecto a España y las ganas que todos teníamos después de los Juegos de Tokio marcados por la soledad de la pandemia, se dan todos los ingredientes para que París 2024 haya sido un éxito de toda la familia y para toda la familia, la familia paralímpica.

En primer lugar, tenemos que considerar el éxito deportivo, las 40 medallas logradas por el equipo español superan las de Tokio y nos permiten sentirnos orgullosos de continuar en el grupo de países punteros en deporte paralímpico.

Todos y cada uno de los medallistas tienen una historia inspiradora. Bueno, en realidad todos y cada uno de los 150 deportistas que componían el equipo español la tienen. Pero si debemos destacar a alguien, yo lo haría con dos mujeres que han protagonizado sendos momentos culminantes en París 2024: Teresa Perales, con su vigésimo octava medalla paralímpica, y Elena Congost, ganadora de la medalla número 41 de España, pero que se quedó sin recibir su presea por la “barbaridad” de ayudar a su guía cuando no podía más justo en la entrada en la meta.

El público de París nos hizo sentir en familia. El centro de la ciudad, escenarios míticos, espectadores llenando las instalaciones, muchísimos españoles animando... Como también lo hizo, y de qué manera, el contundente apoyo institucional, con la reina Letizia visitando durante cinco días todas las competiciones que pudo; el presidente del Gobierno que por primera vez en la historia estuvo presente en unos Juegos Paralímpicos; una vez más —como siempre desde Atlanta 96— la infanta Elena, presidenta de

“LAS 40 MEDALLAS LOGRADAS POR EL EQUIPO ESPAÑOL SUPERAN LAS DE TOKIO Y NOS PERMITEN SENTIRNOS ORGULLOSOS DE CONTINUAR EN EL GRUPO DE PAÍSES PUNTEROS”

Honor del CPE; dos ministras, dos ministros, representantes de Comunidades Autónomas, el Consejo Superior de Deportes en pleno...

Y si hay unos miembros entusiastas de la familia paralímpica, esos son los representantes de las empresas patrocinadoras que nos dieron muestras de cariño a través de sus

máximos representantes allí en París y luego con el baño de multitudes que los trabajadores de estas empresas dieron a nuestros deportistas en las visitas de agradecimiento en Madrid al regreso de la expedición.

También hemos de resaltar a otra rama de la familia paralímpica que es la que forman los periodistas acreditados en París y el resto de medios de comunicación que han trabajado de sol a sol para llevar las hazañas de los deportistas hasta los hogares de los españoles a través de sus medios, redes sociales, fotos, etcétera, con mención especial a las retransmisiones de RTVE.

El ejemplo de Elena Congost es muy gráfico para hacernos ver que más allá de los éxitos, de las medallas, de los resultados, al final lo más importante son las personas. En los Juegos Paralímpicos y en cualquier otro aspecto de la vida.

Y para cuidar a las personas, nada mejor que la familia. La familia paralímpica que en París 2024 ha vuelto a expresarse en su máximo esplendor.

¡¡Ganar 2 Veces!! •

PEQUEÑOS ADICTOS DE LA ERA DIGITAL





LA EDAD MEDIA DE ACCESO AL PRIMER MÓVIL SE SITÚA EN ESPAÑA EN LOS 11 AÑOS. NO SOLO NOS DEBEMOS PREOCUPAR DE QUE LOS MENORES NO PASEN HORAS MUERTAS ENGANCHADOS AL MÓVIL, SINO DE LOS PELIGROS DEL ENTORNO DIGITAL: EL PORNO, EL ACOSO DIGITAL Y LA ADICCIÓN AL JUEGO ESTÁN AL ALCANCE DE LA MANO CON SOLO ENCENDER UN 'SMARTPHONE'. ORGANIZACIONES Y ESPECIALISTAS DESTACAN LA IMPORTANCIA DE QUE LOS ADULTOS SEAN UN EJEMPLO PARA LOS MENORES.





Es posible vivir sin dispositivos digitales? Mientras los adultos miramos el móvil, vemos una serie, chequeamos las redes sociales, buscamos información en internet, nos vamos de compras online o pedimos una cita, entre otras muchísimas cosas, nos preocupamos de que nuestros menores pasen menos tiempo ‘enganchados’ al móvil, a la play, a la tablet ...

Quizá seamos el peor ejemplo para los menores y eso necesite

también una reflexión. La pedagoga Mar Romera, especialista en inteligencia emocional y autora de diversos libros dedicados a la escuela, la infancia y la didáctica activa, sostiene que “en primer lugar, los padres nunca deben usar pantallas delante de los peques, aunque sean bebés”.

“No podemos mirar el móvil o la tableta mientras comen o juegan en el parque, ni convertir las pantallas en un elemento imprescindible en cada segundo de nuestras vidas”, añade. En su opinión, el primer móvil de un menor siempre tiene que ser un *préstamo*: “El niño o la niña debe entender que el teléfono no es suyo, sino que se lo prestamos”.

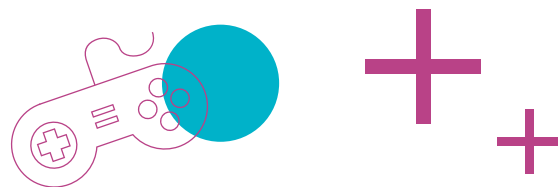
Esta sería la premisa que incumbe a los adultos a la hora de valorar el problema de adicciones a los dispositivos digitales y los peligros que este entorno puede generar. La realidad es que debemos estar alerta del uso que los niños y adolescentes hacen de sus aparatos, porque el entorno digital no solo puede afectar a su crecimiento y a su desarrollo cognitivo (con peores resultados académicos) sino que en sí mismo, y en no pocas ocasiones, resulta realmente peligroso.

LOS PELIGROS DE LOS DISPOSITIVOS

El porno, el acoso digital y la adicción al juego son tres de los grandes peligros a los que se pueden enfrentar los menores en el entorno digital.

Tres de cada cuatro niños, niñas y adolescentes (75,4%) se han visto envueltos en una situación de violencia sexual a través de dispositivos electrónicos, según las conclusiones del estudio *Violencia sexual contra la infancia y la adolescencia en el ám-*

LA OMS RECOMIENDA QUE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES NO PASEN MÁS DE DOS HORAS EXPUESTOS A DISPOSITIVOS DIGITALES



bito digital, llevado a cabo por la Fundación Mutua Madrileña, con la colaboración del Equipo Mujer-Menor (Emume) Central de la Guardia Civil, entre los meses de febrero y mayo de 2024, con la participación de 3.000 personas, padres e hijos.

María Dolores Gimeno, jefa del Departamento de Investigación Criminal y Coordinación de la Unidad Técnica de la Policía Judicial, alerta de que las formas de agresión más frecuentes a través de pantallas son recibir imágenes con contenido sexual sin haberlas solicitado (43,2% de los casos), recibir mensajes insistentes para quedar o buscar una relación (41,8%), ser objeto de comentarios sexuales no solicitados (40,2%) o acceder involuntariamente a contenidos pornográficos (39,6%).

La presión para enviar contenido sexual personal (24,2%), ser espiado o controlado por la pareja/expareja u otra persona (23,3%), chantaje con difundir contenido

La edad media de acceso al primer móvil es de

11 años

sexual (17,8%), reenvío de contenido sexual personal sin consentimiento (15,1%) y creación de imágenes con inteligencia artificial (IA) para mostrar a la persona menor de edad desnuda (12,9%) son otras de las situaciones vividas por los menores.

Según las conclusiones del estudio, estas situaciones de violencia sexual digital suceden en mayor medida en la primera adolescencia, concretamente entre los 13 y los 15 años, con una incidencia superior en mujeres (53%) frente a los hombres (47%).

El mayor problema de esta situación es que uno de cada tres afectados (29,5%) no lo compartió con nadie y tres de cada cuatro (75,8%) no se lo contaron a sus padres, por vergüenza, falta de confianza o temor a una reprimenda. De hecho, muy pocos de estos casos llegan a convertirse en denuncia.

ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS

Marc Masip, psicólogo y fundador del Programa Desconecta, un centro que ofrece terapias para adolescentes con adicciones, mantiene una opinión muy

TRES DE CADA CUATRO NIÑOS Y ADOLESCENTES (75,4%) SE HAN VISTO ENVUELTOS EN UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA SEXUAL A TRAVÉS DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

UNO DE CADA TRES MENORES AFECTADOS (29,5%) NO LO COMPARTIÓ CON NADIE Y TRES DE CADA CUATRO (75,8%) NO SE LO CONTARON A SUS PADRES



94,8%

de los adolescentes dispone de un teléfono móvil con internet

90,8%

se conecta todos o casi todos los días

Diez consecuencias del exceso de pantallas

El mal uso del mundo digital afecta a la salud física, mental, sexual y social. En la infancia y adolescencia también afecta al neurodesarrollo y el aprendizaje.



1. Sueño

Mayor riesgo de dormir menos horas y un sueño menos reparador.



2. Obesidad

por una ingesta más calórica y disminución de la actividad física



3. Fatiga visual

con inicio o empeoramiento de miopía y presencia de ojo rojo, picor y lagrimeo



4. Dolor de espalda

y articulaciones por malas posturas cuando usamos los dispositivos



5. Ansiedad

y alteraciones del comportamiento por sentir la necesidad de estar conectados y tener dificultades para aceptar límites de los adultos



6. Disminución de la atención



7. Impulsividad

con disminución de la capacidad de esperar



8. Aislamiento social

presencial y elevada comparación social



Aceptar **conductas de riesgo** por acceso a información inadecuada para la edad: conductas sexuales de riesgo, disfunción sexual



10. Alteración

en el neurodesarrollo y aprendizaje

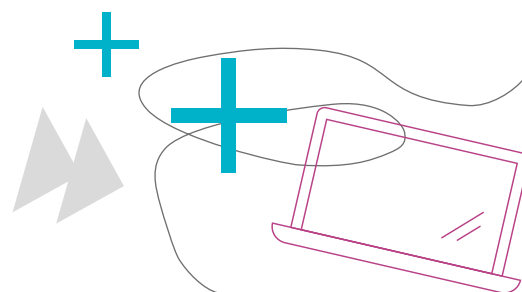




dura con los creadores de videojuegos: “Hay unos mejores que otros, por supuesto, pero en general son adictivos porque incluyen acciones para mantenerte enganchado, como que si dejas la partida a medias te penaliza o si entras cada día te premian... ¿Qué vemos en el centro? Vemos que genera un desorden mental bestial: agresividad, falta de higiene, bajo rendimiento en el cole, estrés y ansiedad...”, añade.

DIFERENCIAS ENTRE NIÑOS Y NIÑAS

Masip destaca que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ya habla de los videojuegos como causantes de patología y apunta que en su centro la adicción ya se trata “como una droga: el adicto al videojuego no puede jugar en cuanto entra”. Según explica, juegan ambos sexos, pero la adicción es de los chicos en un 95% de los casos, mientras ellas muestran más



**LAS SITUACIONES DE VIOLENCIA
SEXUAL DIGITAL SUCEDEN EN
MAYOR MEDIDA EN LA PRIMERA
ADOLESCENCIA, CONCRETAMENTE
ENTRE LOS 13 Y LOS 15 AÑOS**

Recomendaciones de la OMS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no usar en ningún caso pantallas en niños de hasta dos años y, entre los 3 y 4 años, nunca más de una hora. "El tiempo sedentario tiene que convertirse en tiempo de calidad. Leer un libro con su hijo, por ejemplo, les puede ayudar a desarrollar sus habilidades de lenguaje", explica la doctora Juana Willumsen, responsable de obesidad infantil y actividad física para niños de la OMS.

"Lo que de verdad tenemos que hacer es que los niños vuelvan a jugar", explica. Se trata de reemplazar el tiempo que los niños pasan pasivamente frente a una pantalla por juegos más activos y de asegurarse de que duermen suficientes horas. La OMS no considera como actividades "pasivas" si el niño está, por ejemplo, imitando los movimientos de baile de un video o hablando con una familiar en otro país por el teléfono móvil o tablet, pues existe una "interacción".

EL PROGRAMA 'DESCONECTA' CONSIDERA QUE NINGÚN MENOR DEBERÍA TENER UN MÓVIL ANTES DE LOS 16 AÑOS

enganche a las redes sociales y más trastornos de alimentación.

La Guardia Civil aconseja acompañar a los hijos e hijas en el uso de los dispositivos, comenzando por saber dónde navegan y con quién se relacionan. Y si se enteran de alguna situación anómala, no juzgarles ni culpabilizarles por lo ocurrido, sino hacer que se sientan apoyados en ese momento en el que acuden a pedir ayuda y acompañarlos en todo el proceso.

Masip apela a la responsabilidad de los padres. "No les culpabilizamos pero sí les responsabilizamos en la recuperación de sus hijos, y

deben participar en terapias de grupo y asumir las decisiones que se tomen en el seno de la familia", añade. En su opinión, ningún menor debería tener un móvil antes de cumplir 16 años.

CLAVES PARA UN USO SEGURO

Desde PantallasAmigas, plataforma que nació hace veinte años con el propósito de fomentar el uso seguro y saludable de Internet en la infancia y la adolescencia, son más flexibles. Consideran que antes de los 12 años, un niño con móvil es un peligro, pero aseguran que a partir de ahí "tiene que ver con el momento en que entre padres e hijos alcanzan el umbral adecuado para que el uso, aun con ciertos riesgos que siempre existen, sea provechoso y saludable". Así lo apunta Jorge Flores, fundador y director de la iniciativa PantallasAmigas, experto en ciberseguridad

**JORGE FLORES, FUNDADOR Y
DIRECTOR DE PANTALLASAMIGAS**

“Por debajo de los 12 años, el móvil casi siempre será inapropiado”

“En las edades tempranas, hasta los 6 años, las pantallas restan, limitan el desarrollo”, precisa Jorge Flores, fundador y director de PantallasAmigas, una organización volcada en promover un uso responsable de internet y otras tecnologías en la infancia y la adolescencia.

 **Rafa Olea**

¿Cómo surgió Pantallas Amigas y cuáles son sus principales objetivos?

Nació en 2004, hace veinte años, con el propósito de fomentar el uso seguro y saludable de Internet. El hecho que motivó su creación fue que, usando internet para un proyecto educativo online para una entidad social, vimos que ocurrían cosas nocivas que afectaban a niños y adolescentes, en concreto relacionadas con el acoso sexual por parte de personas adultas, o *grooming*; el ciberacoso entre iguales, o *ciberbullying*; y el acceso a contenidos nocivos a esas edades, especialmente la pornografía.



Estos problemas estaban pasando en otros países. Intuimos que era cuestión de tiempo que todo eso comenzara a ocurrir en España y nos pusimos a trabajar. No pensamos que tendría tanto desarrollo y relevancia, ni que surgirían retos y oportunidades nuevos y tan importantes para los menores.

¿Cómo deben utilizar internet y otras tecnologías los niños y adolescentes?

Es importante que abordemos el binomio personas menores y tecnología desde una visión amplia con base en los derechos de la infancia. Esto supone ir más allá de la protección, y pensar también en su uso para que participen en las cuestiones sociales y para su pleno desarrollo. No es fácil mantener un equilibrio, pero ese debe ser nuestro objetivo para con ellos. Que sean consumidores conscientes y críticos, que respeten los derechos de las demás personas, que participen usando su voz en la Red y que expresen todas sus posibilidades.

¿A qué edad deben acceder los menores a nuevas tecnologías?

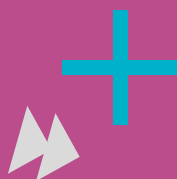
Podemos pensar en cosas tan diversas como las redes sociales, los videojuegos, o el consumo de con-

tenido audiovisual televisivo o de Twitch en tablet. En todo caso, no es tanto una cuestión de edad sino de qué hacen, para qué y cómo.

Tenemos que tener bien presente que en las edades tempranas, hasta los 6 años, las pantallas restan, limitan el desarrollo pleno y natural. Entre los 6 y los 8 hay que cuidar mucho también el acceso a contenidos y, sobre todo, la cantidad y el momento, dando por hecho que la naturaleza de los mismos esté ya controlada. A partir de los 9, los videojuegos son una buena plataforma, con la debida supervisión, para la experimentación de la socialización online, y una oportunidad para que padres e hijos participen juntos y se cree un nexo de confianza y complicidad que les será muy útil en el futuro.

¿Y con cuántos años deben tener un móvil propio?

No es una cuestión de edad, tiene que ver con el momento en que entre padres e hijos alcanzan el umbral adecuado para que el uso, aun con ciertos riesgos que siempre existen, sea provechoso y saludable. Por eso hay dos partes, por un lado, la de la persona menor, a la que se le atribuyen ciertas capacidades según su edad, aunque sabemos que esto depende de otros factores también. Por otro, la de las personas adultas



que acompañan, padres y madres, que deben poner el resto para que ese umbral se garantice. Ese resto está compuesto de capacidad y dedicación.

Si pensamos en las capacidades tipo según edad de los hijos y en los conocimientos y dedicación promedio de los padres, podemos asegurar que por debajo de los 12 años, el móvil casi siempre será inapropiado. No quiere decir que por encima sea adecuado ni que por debajo siempre sea irresponsable. Hay muchos modelos de acompañamiento, de uso, de terminales... También hay que mencionar que retrasar en exceso hace que se pierda capacidad de influencia y supervisión.

¿Deben los progenitores supervisar la actividad de sus hijos con el móvil e Internet?

Por supuesto. Primero instruir, acompañar y, luego, supervisar, respetando siempre su derecho a la privacidad y también el de las personas que se comunican con ellos. Como cualquier otra área de la vida de nuestros hijos exige cuidado y supervisión. No somos partidarios del espionaje, salvo en caso de incidente delicado. Si consideramos que debe ser “espionado”, quizás lo que hay que cuestionar es si está preparado para tener un móvil. Supervisión sí, espionaje solo en casos extremos. Acompañamiento, educación y buen ejemplo, siempre. •



98,5%

de los adolescentes
está registrado en
alguna red social
y hasta un 83,5%
está en tres o más

La mitad de los
adolescentes usa
internet más de

5

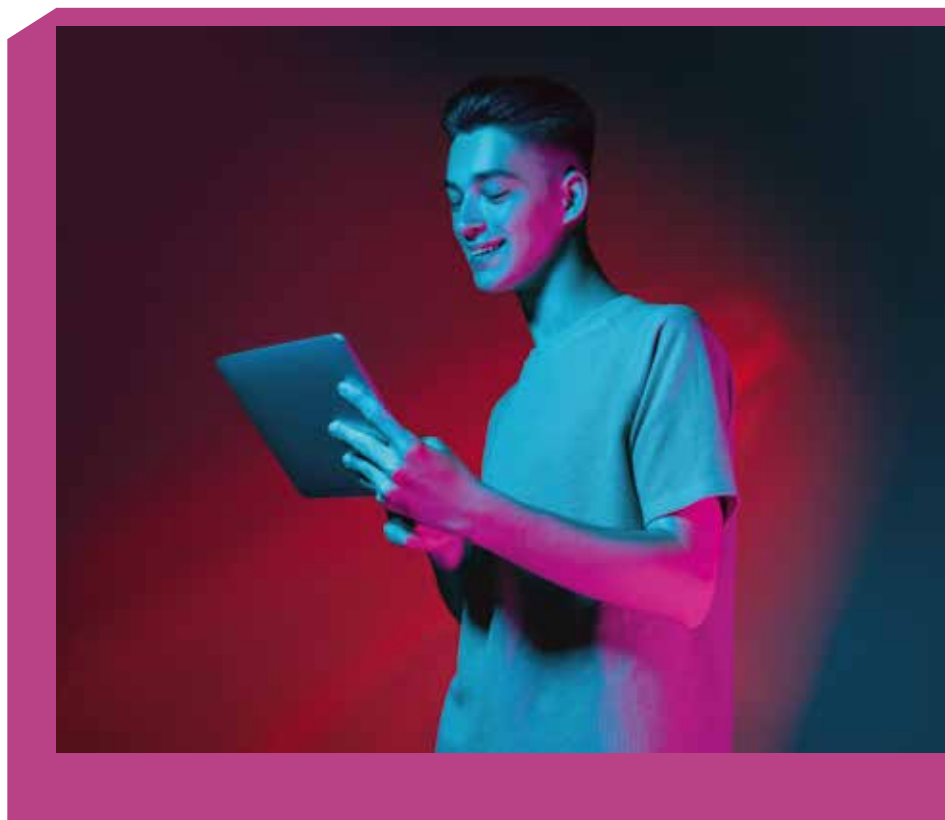
 horas

al día los fines de
semana y un 31,6%
entre semana





LA GUARDIA CIVIL ACONSEJA ACOMPAÑAR A LOS MENORES EN EL USO DE LOS DISPOSITIVOS, COMENZANDO POR SABER DÓNDE NAVEGAN Y CON QUIÉN SE RELACIONAN. Y SI SE DESCUBRE ALGUNA SITUACIÓN ANÓMALA, NO JUZGARLES NI CULPABILIZARLES POR LO OCURRIDO, SINO HACER QUE SE SIENTAN APOYADOS



Viene de la pag. 15

y protección infantil en línea. “No quiere decir que por encima sea adecuado ni que por debajo siempre sea irresponsable. También hay que mencionar que retrasar en exceso hace que se pierda capacidad de influencia y supervisión de los padres”, destaca Flores.

PROTECCIÓN POR LEY

Recientemente, el Gobierno ha dado luz verde al anteproyecto de Ley Orgánica para la protección de las personas menores de edad en los entornos digitales, que incluye como una de las medidas más relevantes el control parental obligatorio de fábrica en los aparatos electrónicos, como móviles o tabletas, y un test pediátrico para conocer si se está haciendo un uso inadecuado en los dispositivos electrónicos.

El anteproyecto ofrece un diagnóstico previo y destaca que la edad media de acceso al primer móvil se sitúa en los 11 años. Respecto a su uso, el 94,8% de los adolescentes dispone de un teléfono móvil con internet y un 90,8% se conecta todos o casi todos los días. La mitad de los adolescentes usa internet más de cinco horas al día durante los fines de semana y un 31,6% entre semana.



Además, el 98,5% de los adolescentes está registrado en alguna red social y hasta un 83,5% lo está en tres o más de tres.

La OMS recomienda que los niños y los adolescentes no pasen más de dos horas expuestos a dispositivos digitales. Sin embargo, la proporción de niños que cumplen estas recomendaciones, según el estudio PASOS 22, de Gasol Foundation, es muy baja para los días entre semana (36%) y aún mucho más baja el fin de semana (16,2 %).

CAUSA DE SEDENTARISMO

Una de las múltiples consecuencias de una sobreexposición a las pantallas es la obesidad, como denuncia la Asociación Española de Pediatría. “Su uso no adecuado también se ha visto relacionado con sedentarismo, incremento de la ingesta de alimentos no saludables, mayor riesgo de obesidad, aislamiento, depresión y conductas adictivas”, advierte el doctor Julio Álvarez Pitti, coordinador del Comité de Promoción de la Salud de la Asociación Española de Pediatría (CPS-AEP).

Ana Caballero, abogada especializada en tecnología y actual vicepresidenta de la Asociación Europea para la Tran-

sición Digital (AETD), defiende la necesidad de alcanzar un Pacto de Estado para proteger a los menores de edad en internet y redes sociales, una propuesta a la que se han sumado Fundación Anar, Save the Children o Unicef, entre otras organizaciones.

Caballero denuncia que “los modelos de negocio de las grandes plataformas y redes sociales se basan en la captación de la atención de los niños, niñas y adolescentes, a través de diseños persuasivos, casi siempre ocultos incluso para los padres y madres, produciéndose una mercantilización de sus datos a través de su recogida, la aplicación de algoritmos opacos y el perfilado para su venta a terceros con fines publicitarios”. En su opinión, el pacto pasa por reconocer en primer lugar que el uso compulsivo de la tecnología es un problema de salud pública. •

**LA OMS HABLA DE
LOS VIDEOJUEGOS
COMO CAUSANTES
DE PATOLOGÍA**



IX BIENAL DE
ARTE
CONTEMPORÁNEO
FUNDACIÓN ONCE

Camino de Resiliencia: La Transformación de la Salud Mental a través del Arte Contemporáneo



 | CENTROINCEO

25 septiembre 2024 -
12 enero 2025

Patrocinan



Deutsche Bank Group

Fundación
AON
España



fundación **montemadrid**
La Casa Encendida



mastercard.

SAMSUNG



inaem

INSTITUTO NACIONAL
DE LAS ARTES ESCENICAS
Y LA MUSICA

Centro **Teatro Nacional**

TERESA PERALES, DEPORTISTA PARALÍMPICA ESPAÑOLA MÁS LAUREADA



“Es una suerte *tener algo* por lo que luchar”

En el corazón de París, Teresa Perales hizo historia. La nadadora zaragozana, que ha superado numerosas barreras y dificultades a lo largo de su vida, igualó las 28 medallas olímpicas del legendario Michael Phelps. En esta entrevista, Teresa Perales nos desvela algunas de sus claves para motivarse en los malos momentos, su afán por “abrir la puerta” para descubrir tras ella nuevos retos que superar o el sueño de dedicar medallas a su hijo. Su historia de superación personal sigue siendo una fuente de inspiración para muchas personas, con y sin discapacidad.



Teresa Perales (Zaragoza, 1975) tuvo una neuropatía por la que perdió la movilidad en las piernas a los 19 años. Además de su carrera como deportista, ha escrito libros, es profesora universitaria en materias de Fisioterapia y Discapacidad, y ha desempeñado cargos en las Cortes de Aragón o el Ayuntamiento de Zaragoza. Fue premio Princesa de Asturias de los Deportes 2021.

Teresa Perales (Zaragoza, 1975) no solo ha destacado en el ámbito deportivo, sino que también ha sido un ejemplo de superación y resiliencia, inspirando a infinidad de personas.

Tras igualar las 28 medallas de Michael Phelps, el mítico tiburón de Baltimore, ya se ha plantea su siguiente gran reto: superarle en los próximos Juegos de Los Ángeles 2028. La deportista española más laureada reflexiona sobre su trayectoria, su espíritu de superación y lo que significa este éxito, conseguido además en París, una ciudad con un gran valor sentimental para ella, pues allí fue donde hace justo 20 años le pidieron matrimonio.

¿Qué significa haber igualado el récord de medallas de Michael Phelps?

Es algo muy buscado durante muchísimo tiempo, muy soñado y que a veces me parecía completamente inalcanzable, porque era algo como demasiado bueno. Todavía estoy alucinada porque me ha costado muchísimo llegar hasta aquí, mucho tiempo, mucho esfuerzo y lo he logrado, así que muy contenta. Lo cierto es que tampoco le había dado tanta importancia hasta que ya me he acercado tanto.

Y además logra el éxito de igualar a Phelps en París, una ciudad con muchas connotaciones personales. Sí, París tiene mucho significado. Esta medalla trae

demasiadas cosas redondas. Por un lado, es la número 28, muy esperada, trabajada y soñada; pero también porque voy cumpliendo años y la discapacidad es mayor a la que tenía antes. He tenido que superar muchos retos personales y deportivos, como aprender a nadar otra vez.

La parte romántica de París también tiene un significado muy especial porque se han cumplido 20 años desde que mi marido [el periodista Mariano Menor] me pidió matrimonio, precisamente en la Torre Eiffel. Por eso, me hacía mucha ilusión poderme llevar un recuerdo de ella, en la medalla, a casa. Es impresionante.

¿Podemos decir que vive el momento más importante de su carrera?

Sí, por lo menos el más significativo. Es en el que más he llorado de alegría y de felicidad, también ha sido uno de los más compartidos. Otras veces lo celebraba con mi familia, amigos y todos los que vivíamos juntos, pero este año era muy bonito porque venía aquí con mi entrenador y con la gente con la que estoy en el día a día. Ha sido preciosa esa forma de llorar que teníamos, ese sentido de inmensa felicidad que era compartida por todos.

¿Por qué dedicó la medalla a Carolina Marín?

Somos amigas desde hace tiempo. Estuve pensando mucho en ella. Sé lo difícil que es enfrentarte a una lesión y tan grave, pero hacerlo además en plenos Juegos, cuando te quedan apenas unos minutos para garan-

tizar al menos una medalla de plata... Fue desgarrador. Estuve pensando en ella todo el tiempo y la verdad es que tenía muy claro que quería dedicar la medalla a Carolina.

¿Qué le motivó a dedicarse a la natación?

Empecé realmente sin pre-



Teresa Perales, con la medalla conquistada en los Juegos de París 2024.



Foto: CPE

“ Una de las claves es encontrar qué es lo que te motiva, esas cosas positivas que te hacen seguir adelante”

tenderlo, porque mi idea principal era hacer atletismo, que era lo que me gustaba. Veía a la gente correr con las sillas, la velocidad que alcanzaban y pensaba que tenía que ser tremendo. Pero comprarse una silla era muy caro, era un sueño. Estoy hablando de una época en la que no había euros, eran solo pesetas, y costaría cerca de lo que actualmente son 6.000 euros, y no tenía tanto dinero. Lo tuve que descartar.

Además, en Zaragoza, de donde soy, no había ningún club que tuviera una disponible ni siquiera para probarla. No me iba a comprar una silla tan cara y que luego no se me diera bien o no me gustara. El único club que había en Zaragoza tenía baloncesto, tenis de mesa, pero soy malísima en temas de puntería, y natación, que era lo más barato: un gorrito, gafas, bañador y toalla. Mucho más barato que una silla. Me gustó mucho explorar y disfrutar en el agua. ¡Y hasta hoy! La he dedicado más de la mitad de mi vida.

¿Como se prepara física y mentalmente para competir y seguir tanto tiempo en la élite?

Una de las claves es encontrar qué es lo que te motiva, esas cosas positivas que te hacen seguir adelante. Es una suerte tener algo por lo que luchar. No era solo la ambición de ganar medallas, sino también porque cuando el peque [Mariano jr., su hijo] vino a formar parte de nuestras vidas, pensé que quería regalarle medallas. Eso fue lo que más me motivó desde el primer momento. Y entonces, una vez que ya tienes una



Teresa Perales, tras ganar la medalla de bronce en la prueba de 50 metros espalda S2 en París 2024, tras una épica remontada y con un tiempo de 1:10.95.

Foto: CPE

gran motivación, luchar por superar el objetivo es bastante más fácil.

¿Cuándo echa la vista atrás, cómo valora la evolución del deporte paralímpico?

Ha evolucionado mucho en todos los sentidos. Una parte muy importante es la aceptación social, el reconocimiento social, institucional y mediático. Además, los medios que tenemos ahora mismo no tienen nada que ver con los que teníamos entonces. No nos veían como deportistas de alto nivel, por lo menos sobre el papel. No teníamos la posibilidad de entrenar en centros de alto rendimiento, ni de poder competir como ahora, ni de poder viajar. Ahora hay programas, como el Team España, y eso es lo que me ha dado la oportunidad de poder seguir compitiendo y hacerlo lo mejor posible.

¿Qué mensaje daría a quienes se enfrentan a dificultades similares a las tuyas?

La primero que les diría es que, aunque creas que no tienes salida, que es imposible seguir adelante y solamente veas lo negativo, cuando te atreves a 'abrir la puerta', ves que detrás de las dificultades puede haber algo que realmente te cambia la vida. Hay una puerta abierta hacia otro mundo que a lo mejor te resulta completamente

desconocido, pero luego es muy bonito porque conoces a gente extraordinaria.

Una de las cosas más importante que tengo es haberme rodeado de gente maravillosa, lo cual me ha hecho crecer mucho como persona y como deportista. Mis mejores amigos están, sin duda, dentro de la selección española. Todo lo que he vivido y recibido durante estos años no lo cambiaría ni por un segundo. Por ejemplo,

“Cuando te atreves a ‘abrir la puerta’, ves que detrás de las dificultades puede haber algo que realmente te cambia la vida”

La Casa Real y el Gobierno elogian a Teresa Perales por ser "leyenda"

La Casa Real y el Gobierno de España se rindieron ante la nadadora española Teresa Perales por ser "historia viva del deporte" al acumular un total de 28 metales en todos los Juegos Paralímpicos en los que ha competido.

Poco después de conocerse este éxito, la Casa Real ensalzó a la "épica" nadadora española por conseguir una medalla de bronce que "se suma a tu excelso palmarés con 28 medallas en unos Juegos, igualando así a Phelps", informa Servimedia.

"La reinención y la persistencia, sobre todo tras Tokio 2020, guiaron tu camino y la fuerza de un sueño. Eres leyenda del deporte español", afirmó la Casa del Rey, que este fin de semana ha tenido a la reina Letizia en París arropando a los deportistas españoles que comiten en los Juegos Paralímpicos.

El presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, también se sumó a las felicitaciones a la nadadora legendaria del deporte español y paralímpico. "Has luchado hasta la última décima para seguir agrandando tu leyenda. Ha sido impresionante, enhorabuena. ¡Vamos, #TeamEspa-

ñal!", proclamó en sus redes sociales.

La portavoz del Gobierno y ministra de Educación, For-

son de Zaragoza, fue de las primeras en felicitarle personalmente porque se encuentra en París todo este fin de

de Michael Phelps. ¡Eres una auténtica leona!", festejó.

El Comité Paralímpico Español también celebró el hito



Teresa Perales celebra junto a la reina Letizia la medalla lograda en París 2024.

Foto: Album / EFE

mación Profesional y Deportes, Pilar Alegría, también se sumó a las celebraciones a través de las redes sociales por la medalla de Perales.

Como ministra y vecina aragonesa, pues ambas

semana apoyando al equipo paralímpico español. "Eres una leyenda, Teresa Perales. Un bronce, una nueva medalla para una deportista de récord. Has renacido en París. Has igualado las medallas

de Teresa Perales, a la que calificó como "la sirenita del Ebro", y destacó en sus redes sociales que la nadadora "cumple su sueño e iguala en medallas a Michael Phelps".

Pablo A. Iglesias

volver a caminar. ¿Lo echo de menos? Por supuesto que sí, y ahora también poder mover el brazo izquierdo. Pero si pudiera volver a tener todo eso, pero que se me borrara de la memoria todo lo que he vivido hasta ahora, y no tiene nada que ver con las

medallas, no lo cambiaría ni por un segundo.

¿Cuáles son sus próximos objetivos después de haber alcanzado este hito?

De momento he alcanzado el objetivo de igualarle [a Michael Phelps], pero me que-

da el de superarle, y para eso hay que llegar a Los Ángeles 2028. Con esa ambición buena que me caracteriza, si tengo la oportunidad iré a por ello, pero vayamos paso a paso. Mi próximo objetivo sería, si puedo, intentar superar al más grande. •

La Bienal de Fundación ONCE se expondrá en CentroCentro (Plaza de Cibeles, 1; Madrid) del 25 de septiembre al 12 de enero. Junto a estas líneas (de izquierda a derecha), el acrílico *Vacío* (de Ascanio Cuba), el óleo *Carta no enviada* (Alejandra Caballero) y la obra *Seres Imaginarios —reja de hierro— en el parque*, de la portuguesa Carla Cabanas.





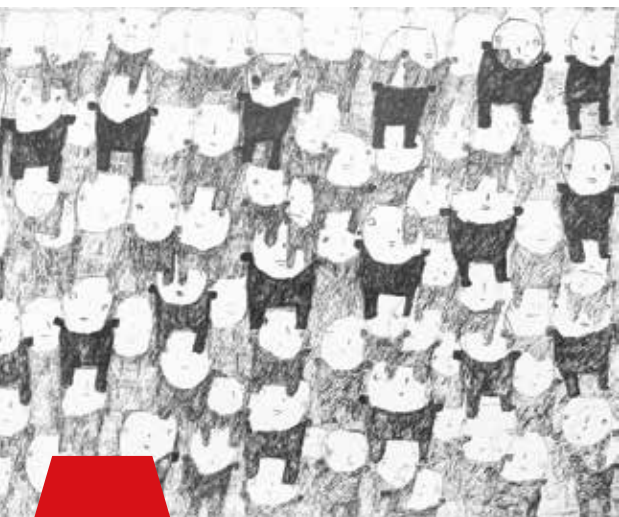
La exposición reunirá en Madrid hasta el próximo mes de enero las obras de más de 40 artistas: desde consagrados como Basquiat, Salvador Dalí o Andy Warhol hasta artistas actuales, de los cuales más de la mitad tienen alguna discapacidad.

 **Daniel Alonso Viña**

IX BIENAL DE ARTE CONTEMPORÁNEO DE FUNDACIÓN ONCE

ARTE, DISCAPACIDAD Y SALUD MENTAL EN UN MISMO ESPACIO

Nacido en Santiago de Cuba en 1988, Ascanio Cuba absorbió inmediatamente los colores, sonidos y la energía de su ciudad. A la derecha, su acrílico *Oportunidad*. Bajo estas líneas, de izquierda a derecha, obras de Donald Mitchell y Dan Miller.



A los 42 años, después de una vida haciendo fotos —empezó a trabajar a los 16 años, de aprendiz en un taller de revelado—, Carme Ollé Coderch (Barcelona, 1950) fue perdiendo la vista hasta quedarse prácticamente ciega. “Mi vida dio un giro de 360 grados”, cuenta. “Durante años estuve en un pozo y no sabía cómo salir. Ya no podía sacar fotografías”. Eso la devastó, y estuvo mucho tiempo sin tocar una cámara. Hasta que su hermano Alfons, que también está al otro lado del teléfono, se cansó de ella y decidió ser un poco más contundente de lo normal. “Le dije que o mandaba sus fotos a un concurso de la ONCE que encontramos o dejaba de acompañarla en sus paseos”, cuenta, tajante y divertido.

Carme aceptó que ya era hora de hacer algo para cambiar la situación en la se encontraba, así que enviaron una muestra de sus fotos. “Me aceptaron el material”, cuenta, pero

para el concurso querían fotografías nuevas, echas después de que perdiera la vista. Se dio cuenta de que no tenía ninguna. Buscaron un evento cercano y se lanzó de nuevo a las calles. “Como eran las fiestas de La Mercè en Barcelona, nos fuimos allí”. Carme, agarrada del brazo de Alfons, empezó a sacar fotos. Utilizaba (y sigue utilizando) una cámara digital con enfoque automático. Antes de sacar una foto, mira a través del pequeño visor y dispara. “Tengo menos del 10% de visión. Veo colores y formas, nada más”, explica. Las fotos gustaron tanto a los jueces que las expusieron en el Museo Tifológico. Algunas de ellas todavía siguen allí.

Una de las últimas fotos de esta artista se exhibirá en la IX Bienal de Arte Contemporáneo de la Once, que este año se celebrará en el Pa-

lacio de Cibeles, en pleno centro de Madrid, entre el 25 de septiembre de 2024 y el 12 de enero del 2025. La Bienal se celebra desde 2004, cuando apostaron por primera vez por este formato para reivindicar el arte de las personas con alguna discapacidad que estaban siendo ninguneadas por el mercado del arte tradicional.

CAMINOS DE RESILIENCIA

La muestra gira en torno a una idea que está reflejada en su título: *Caminos de resiliencia: la transformación de la salud mental a través del arte contemporáneo*. “Hemos escogido ese problema porque estamos en un mundo bastante convulso. La pandemia ha dejado huella en la sociedad y en sus artistas, y queremos hablar de ese periodo, de cómo se enfrentaron los artistas a su trabajo



Sobre estas líneas, *Tras el cristal*, de Carme Ollé. A la derecha, *La insalubridad mental de ser coronada Miss Universo... y creérselo*, de Jean Paul León Yodh.



en esos momentos”, explica Mercè Luz Arqué, la comisaria de la Biental.

La exposición contará con las obras de 43 artistas, entre los vivos y los muertos. En el primer grupo están artistas como Paloma Navares, una artista multidisciplinar española. Nacida en Burgos en 1947, ha sido reconocida por su visión multidisciplinar del arte (en sus creaciones utiliza las nuevas tecnologías, el espacio, la luz o el sonido) y por la exploración de la temática de género. En sus obras habla de la condición de la mujer, de los estragos y bondades que provoca el paso del tiempo en el cuerpo y en la sociedad, o de la imagen del hombre ideal frente a las limitaciones más terrenales.

También estará en la Biental la artista cubana Misleidys Castillo, de la que su galería dice que “no tiene otro medio de expresión que no sea a través de las obras que realiza”. Nació en La Habana en 1985 y arrastró desde pequeña una pérdida auditiva grave que se sumó al retraso en su desarrollo. Eso hizo que su madre la internase en una institución especializada cuando apenas tenía cinco años, cuentan desde la galería Christian Best. Después la diagnostican autismo y la devuelven a casa, pero la falta de conocimiento y de recursos para tratar esa condición en la época la recluyeron al ostracismo social.

Durante años vivió en un aislamiento casi total con su madre y su hermano menor en casa. Ahí empezó a pintar algunas de las obras y a desarrollar el estilo que se muestra en la Biental.

BASQUIAT, WARHOL Y DALÍ

Entre las obras de artistas fallecidos están el francés Louise Bourgeois, el estadounidense Jean-Michel Basquiat, Andy Warhol o el gran Salvador Dalí. Basquiat, por ejemplo, pasó su corta vida intentando liberarse de sus adicciones. Cuando regresó a Nueva York de un descanso que se tomó en Hawái, dijo que estaba recuperado. Poco después, a los 27 años, murió por sobredosis de heroína.

Los cuadros de estos personajes siempre estuvieron influenciados por los problemas de salud mental. Algunas obras han llegado desde Francia, Bélgica, Suiza, Rusia, Japón. Pero traerlas hasta aquí no ha sido el mayor reto de Luz Arqué.

Como cada año, hay que adaptar lo máximo posible las fotografías, pinturas y esculturas para que sean accesibles. “Tenemos dos objetivos: el empleo de las personas con discapacidad, también en el arte, y la

accesibilidad universal. Hay que conseguir una muestra que sea accesible a todos”, explica Arqué. Para lograrlo, utilizan aplicaciones con las que crean audioguías de la exposición, signoguías (que explican la obra con lenguaje de signos) y textos sencillos y en letra grande para aquellos con discapacidad intelectual.

Para conseguir que una persona ciega vea una fotografía, en vez de hacer una imagen impresa en relieve —que pierde el color y las características originales—, Alfons y Carme han colaborado con Juan Torre, otro fotógrafo ciego, para desarrollar una nueva técnica. “Lo que queríamos conseguir era mantener el cristal que aparece en la foto, no como medio para ver, sino como elemento que te permite ver el fondo, pero te aísla del mismo”, explica Alfons.

“Si hacíamos una impresión táctil de lo que estaba al otro lado del cristal que aparece en la foto, el cristal desaparece”, así que utilizaron una nueva técnica que él llama “volumetización selectiva”, con el objetivo de que las personas ciegas pudieran disfrutar de la obra sin desvirtuar el mensaje de la obra. •

A full-page photograph of a ballerina in a vibrant orange, strapless, floor-length dress with a full skirt. She is captured in a dynamic pose, suspended in mid-air with her arms extended upwards and outwards, and her legs bent. Her dark, curly hair is adorned with a small yellow flower. The background is a dark, textured wall with some light-colored patches. The lighting is dramatic, highlighting the ballerina against the dark backdrop.

En *Shankardass*, Marcelo Bilevich quiso "congelar a la bailarina en el aire, pero debía ser en un instante en el que desde el punto de vista del ballet sea el correcto. Después de muchas pruebas se logró captar el momento justo".

IGUALES ANTE LA CÁMARA



 Lidia Rossi

Seis fotógrafos con discapacidad visual muestran sus obras en el Museo Tiflológico de la ONCE. Ostentan otra forma de concebir el arte fotográfico. Bajo el título *Iguals ante la cámara*, la nueva colección permanente que podrá visitarse hasta el 11 de octubre muestra doce obras de seis profesionales de la fotografía como Victoria Adame, Marcelo Bilevich, José Julio Flores, Víctor Meliveo, Carme Ollé y Juan Torre.



Para la fotógrafa Victoria Adame, esta exposición “es una forma de inclusión visual. Es algo muy significativo. Lo considero una oportunidad inmejorable para promover la igualdad en el derecho de acceso al arte y a la cultura en general”.

Adame empezó en el mundo de la fotografía como una necesidad de comunicación y, actualmente con sus muestras, realiza una reflexión sobre una nueva narrativa conceptual que tiene a la visión y a sus modos de percepción como epicentro fotográfico.

Con su obra *Miopía*, la artista cordobesa explica que “es una muestra de cómo vemos las personas que tenemos miopía elevada y, a la vez, hago un guiño a la ceguera social”. En ella presenta de forma desenfocada una calle, en la que se aprecia un semáforo y a diferentes peatones, haciendo partícipe al

espectador en el modo en que ella ve el mundo. Con esta instantánea efectúa un juego visual sobre las dificultades de ver el mundo. Con su otra obra expuesta, titulada *Fin de Fiesta*, Adame quiere subrayar que “todos los finales son un principio”.

Marcelo Bilevich (Mar del Plata, Argentina), es amateur de la fotografía gracias a la afición que le transmitió su padre. Con respecto a su motivación a la hora de fotografiar, Bilevich siente un gran interés por los retratos y la fotografía bajo el agua. Trae al Tiflológico *Sillas voladoras*, fotografía de su primera etapa. El autor trata de sacar el carrusel de su entorno y llevarlo a la imaginación del que observa la fotografía. Con su otra obra, *Shankardass*, Bilevich muestra una foto con mucho trabajo técnico para congelar a la bailarina en el aire, en el instante correcto desde el punto de vista del ballet.

Para Bilevich, exponer en el Tiflológico “es algo increíble, hasta no hace mucho tiempo algo inimaginable, por la importancia del Museo, de las obras que ahí se exponen y de lo agradable que es”.

CREATIVIDAD PARA EXPRESARSE

Debido a su discapacidad visual, Bilevich comenzó experimentando con la fotografía analógica, pero le fue complicado progresar hasta que apareció la digital, con la que sí puedo practicar y ver de cerca los resultados ampliando las imágenes en el ordenador.

Bilevich afirma que, para él, la fotografía le aporta “la posibilidad de expresar a través de la creatividad; es la forma de crear algo intentando trasladar la misma sensación o emoción que a mí me produce la fotografía. Me gusta retratar a personas y también a bailarines, intento que la luz, no siempre natural, pinte un



Marcelo Bilevich, Victoria Adame, y Carme Ollé (a la izquierda) posan junto a sus obras expuestas en el Museo Tiflológico de la ONCE.

EVIDENCIA
QUE LA
DISCAPACIDAD
VISUAL
NO ES UN
OBSTÁCULO
PARA CAPTAR
IMÁGENES
ARTISTICAS

cuadro/fotografía lo más cercano a lo que pensaba”.

Carme Ollé, por su parte, afirmaba que “la exposición es un premio y una alegría, porque podemos decir a la gente que, aunque tengamos una discapacidad visual, si uno quiere se puede hacer cualquier cosa. Gracias a la ONCE se me abrió el mundo. Me dijeron quita el polvo de la cámara y vuelve a la fotografía”.

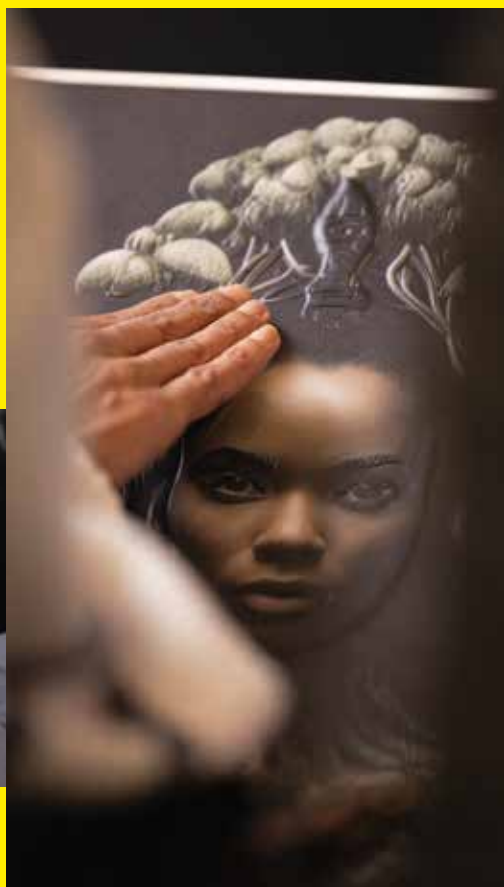
Esta artista barcelonesa muestra *Titubeo*, en la que evoca el ocaso de una de las torres gemelas de Nueva York en 2001. El ligero movimiento zigzagueado del plano evoca el momento del hundimiento del edificio. Con *Sigue Palpitando* hace referencia a uno de los actos más solidarios de una comunidad, como es el caso de la donación de un corazón, para que este siga palpitando en otra persona más allá de la vida de quien realiza la donación.

Ollé aprendió en Casa Sàbat el arte de la fotografía y las técnicas de manipulación fotográfica. Atrapa fragmentos de naturaleza con su propia mirada y los expresa mediante una fotografía cuya técnica personalizada tiene connotaciones pictóricas. Ha intervenido, junto con otros tres fotógrafos europeos ciegos o con discapacidad visual, en el documental *Mundos invisibles*, emitido por Odisea TV. Ha participado en más de 400 exposiciones y recibido más de 2.000 premios en certámenes internacionales de fotografía. Forma parte del ranking top1000 BPS photocrowd. La exposición *Iguals ante la cámara* se expone hasta el 11 de octubre en el Museo Tifológico de ONCE (c/La Coruña, 18; Madrid). •

World Unseen, la fotografía que no necesitas ver

Canon Europa ha creado la exposición fotográfica *World Unseen (Mundo invisible)*, en la que se invita a los visitantes a disfrutar de la fotografía de una forma nueva, accesible e inmersiva. Diseñada teniendo en cuenta a las personas ciegas o con baja visión, incluye una serie de fotografías realizadas por fotógrafos mundialmente reconocidos, como el sudafricano Brent Stirton, el famoso fotoperiodista brasileño Sebastião Salgado, el nigeriano Yagazie Emezi, el fotógrafo de deportes Samo Vidic, la experta en moda Heidi Rondak y el reportero gráfico Muhammed Muheisen, ganador del premio Pulitzer. Sus fotografías estarán acompañadas de impresiones en relieve, y descripciones en audio y braille para crear una experiencia táctil que ayude a los visitantes a conectar con las imágenes y las historias que narran. Las personas sin discapacidad visual también conseguirán apreciar la experiencia de las personas con problemas de visión. Cada imagen será oscurecida de forma diferente, para reflejar los distintos tipos de discapacidad visual. Esta exposición itinerante se celebrará en España tras recorrer varios países europeos del 25 al 27 de octubre en la Dirección General de la ONCE, (calle del Prado, 24; Madrid) y la entrada será gratuita.

Las obras podrán tocarse de manera que puedan apreciarse las imágenes en relieve y sobre diferentes texturas.



LOGRÓ 40 MEDALLAS EN PARÍS 2024

España brilla en los

PARALÍMPICOS



 Bárbara Guerra / Servimedia
 CPE

MPICOS

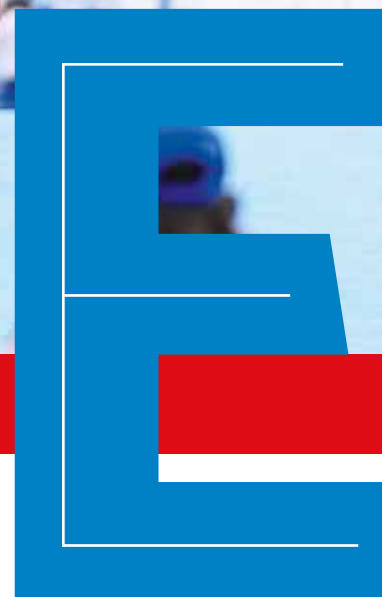


Éxito del triatlón

Marta Francés, en la meta parisina tras ganar la plata en triatlón (clase PTS4), deporte en el que España sumó cuatro medallas.

España brilló con luz propia en los Juegos Paralímpicos de París 2024, en los que realizó una notable actuación al conseguir 40 medallas (7 de oro, 11 de plata y 22 de bronce).

De esta manera, mejora los resultados de Tokio 2020, donde logró 36 medallas, y Río 2016, con 31 metales.



El presidente del Comité Paralímpico Español (CPE) y del Grupo Social ONCE, Miguel Carballada, precisa que el equipo paralímpico español se graduó en París 2024 con un “notable alto”. Los deportistas hispanos no solo lograron el objetivo inicial de igualar los resultados de las pasadas citas paralímpicas, sino que, incluso, lograron ampliar el número total de medallas, al conseguir 40 (frente a las 36 en Tokio 2020 y 31 en Río 2016) y quedar en la parte

alta del medallero.

España fue el 16º país con mejores resultados (7 oros, 11 platas y 22 bronce), en una clasificación liderada de forma clara por China, que consiguió la histórica cifra de 220 medallas (94 oros, 76 platas y 50 bronce).

Por detrás de la potencia asiática siguieron en el medallero Gran Bretaña (124), Estados Unidos (105), Países Bajos (56), Brasil (89), Italia (71), Ucrania (85), Francia (75), Australia (63) y Japón (41), que completaron el *top ten*.

En la clasificación Olímpica y Paralímpica, prima el número de medallas de oro sobre el número total. Si se considera este último valor (el total de preseas), el equipo español obtendría un puesto todavía más brillante, puesto que acabó decimosegundo en el total de medallas, solo superado por las naciones anteriormente descritas más Alemania (con 49).

CONCIENCIA Y REFLEXIÓN SOCIAL

“Estoy feliz y orgulloso del resultado de nuestro paso por París en los Juegos Paralímpicos”, subrayó Carballada al regresar a España desde la capital francesa. El presidente del CPE valoró que el “objetivo final” en los Juegos Paralímpicos es conseguir medallas, pero añadió otras metas, principalmente “tratar de sacar concienciación y reflexión de la sociedad respecto al mundo de la discapacidad”.

Por su parte, el presidente del Consejo Superior de Deportes (CSD), José Manuel Rodríguez Uribe, calificó como un “éxito” las 40 medallas logradas por España en los Juegos Paralímpicos, a la vez que se marcó “el desafío es mejorarlas en Los Ángeles 2028”.

DEPORTES

En París, el 58% de las medallas hispanas llegaron en pruebas masculinas, un 37% en competiciones femeninas y el 5% restante en eventos mixtos. Un 38% de los deportistas paralímpicos españoles en París 2024 fueron mujeres. Asimismo, un 35% de los deportistas con medalla pertenecían o pertenecen

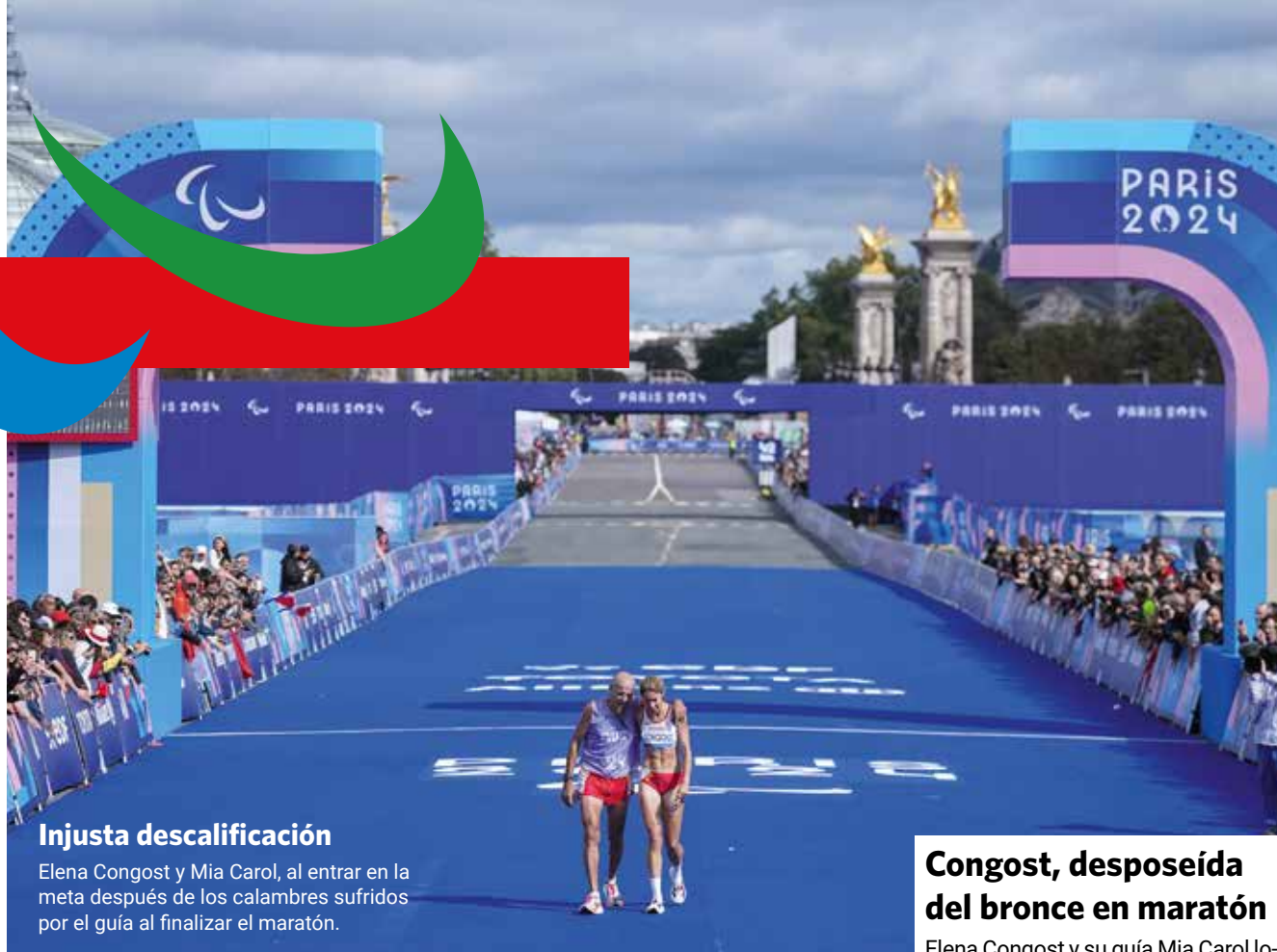
España logró medallas en nueve deportes: natación (15), atletismo y ciclismo (8 cada uno), triatlón (4) y esgrima en silla de ruedas, judo, tenis de mesa, tenis en silla de ruedas y tiro (1)



Récord de países y mujeres participantes

Los Juegos Paralímpicos de París 2024 establecieron nuevos récords históricos en las cifras de delegaciones y de mujeres participantes. La cita francesa contó con cerca de 4.400 deportistas pertenecientes a 168 delegaciones, según el Comité Paralímpico Internacional. Esta cifra incluye 167 comités paralímpicos nacionales, el Equipo Paralímpico de Refugiados y hasta 96 deportistas neutrales (88 de Rusia y 8 de Bielorrusia).

Además, en los 549 eventos con medallas en 22 deportes se ha incluido un récord de 1.983 mujeres, más del doble que las 988 participantes en Sídney 2000. Además, en París 2024 hubo récord de mayor porcentaje de deportistas femeninas (45%, frente al 55% de los hombres).



Injusta descalificación

Elena Congost y Mia Carol, al entrar en la meta después de los calambres sufridos por el guía al finalizar el maratón.

Congost, desposeída del bronce en maratón

Elena Congost y su guía Mia Carol lograron la medalla de bronce durante la carrera, pero la organización los descalificó porque el guía, acalambrado, estuvo cerca de caerse al suelo a punto de finalizar la prueba.

“Estoy destrozada porque tenía la medalla. Estoy superorgullosa de todo lo que he hecho y, al final, me descalifican porque a diez metros de meta dejo ir la cuerda un segundo porque una persona a mi lado se va de morros al suelo y vuelvo a coger la cuerda y entramos a meta”, comentó la atleta a Servimedia.

Congost destacó que la cuarta clasificada llegó a unos tres minutos de ella y que fue “un reflejo de cualquier ser humano” ayudar a quien se puede caer al suelo. “No encuentro explicación alguna y me parece tan injusto y tan surrealista. Es triste porque, además, venía de estar sin beca y en la estacada”, indicó.

El Comité Paralímpico Español pidió a la federación internacional de atletismo el bronce para Elena Congost y planteará que reciba una beca tras ser descalificada tras lograr el tercer puesto.

a equipos de promesas impulsados por el CPE, por un 20% en Tokio 2020. En total, ocho federaciones deportivas españolas aportaron medallas en estos Juegos (una más que en Tokio 2020): la Feddf (deportistas con discapacidad física) y la FEDC (ciegos), con 11 preseas cada una; la RFEC (ciclismo), con ocho; la Fetri (triatlón), con cuatro; la Fedpc (con parálisis cerebral y daño cerebral adquirido), con tres; y la Feddi (discapacidad intelectual), la Rfetm (tenis de mesa) y la RFET (tenis), con una cada una.

ÉXITO DE LA NATACIÓN

La piscina volvió a ser el lugar donde más medallas conquistó el equipo español, con 15 (2 oros, 4 platas y 9 bronce). Entre ellas se encuentra el histórico bronce que logró la zaragozana Teresa Perales, premio Princesa de Asturias y que junto al Sena lograba igualar las 28 medallas conseguidas por la leyenda olímpica Michael Phelps,

posiblemente el mejor nadador de la historia. Perales se colgó la medalla de bronce de los 50 metros espalda S2 gracias a una extraordinaria remontada hasta tocar la pared de la piscina en tercer lugar.

Otro gran éxito en París 2024 fue el que consiguió la burgalesa Marta Fernández, que conquistó tres medallas: plata en 100 metros libres S3, y bronce en 50 braza SB3 y 50 metros espalda S3. “Cuando soñaba con París me parecía casi imposible repetir Tokio”, afirmó la nadadora que suma en su carrera un total de seis medallas paralímpicas.

También brilló la jovencísima Anastasiya Dmytriv, nadadora de origen ucraniano que también sumó tres medallas en la piscina parisina, con un oro y dos bronce: en 100 metros braza femeninos SB8, 4x100 estilos y 200 estilos SM9, respectivamente. Dmytriv nació en Lviv (Ucrania) sin el antebrazo derecho y reside en la localidad almeriense de El Ejido desde los dos años. En París

Gracias por hacernos sentir tan orgullosos



Teresa Perales, embajadora de Telefónica

Felices de haberte acompañado,
junto a todo el equipo paralímpico español,
en vuestro emocionante paso por París.



paralímpicos



El relevo mixto de 4x100 estilos, formado por Sarai Gascón, Nuria Marquès, Íñigo Llopis, Óscar Salguero, Tasy Dmytriv y José Antonio Marí-Alcaraz, fue bronce.



El baloncesto en silla de ruedas cayó en las eliminatorias

La selección española masculina de baloncesto en silla de ruedas no pudo en los Juegos Paralímpicos de París 2024 igualar las semifinales de Tokio 2020, tras perder en cuartos de final contra Alemania por 49-57. Por su parte, la selección femenina concluyó en octava posición.



Remontada y plata

David José Pineda, nacido en la República Dominicana hace 26 años y residente en Soria cuando tenía 12, protagonizó una remontada en la recta final hasta el segundo puesto.

se convirtió en la tercera campeona paralímpica española más joven de la historia, con 16 años cumplidos el pasado 7 de agosto

El resto de nadadores españoles con medalla fueron Kike Alhambra (bronce en 100 mariposa S13), Miguel Luque (bronce en 50 braza SB3), Íñigo Llopis (oro en 100 espalda S8), María Delgado (bronce en 100 espalda S12), Toni Ponce (plata en 100 braza SB5) y Nuria Marquès (plata 100 espalda S9).

También hubo dos medallas en pruebas de relevos. José Ramón Cantero, María Delgado, Emma Feliú y Kike Alhambra se colgaron el bronce en la prueba de mixtos 4x100 estilos para nadadores con discapacidad visual. Cantero señaló tras la carrera: “Es un sueño cumplido y poder hacerlo con ellos, que son compañeros y además amigos, es mucho mejor”.

Por su parte, María Delgado indicó que la medalla “sabe a oro”. “Hemos disfrutado mucho porque es una gozada competir en esta piscina. De manera individual es muy bonito ganar una medalla, pero en equipo es la leche”, agregó.

El segundo relevo premiado (con bronce) fue en 4x100 estilos, formado por Sarai Gascón, Nuria Marquès, Íñigo Llopis, Óscar Salguero, Tasy Dmytriv y José Antonio Marí-Alcaraz.

Gascón se mostró “muy contenta” en un relevo que ya antes había subido al podio en dos campeonatos del mundo. “Veníamos también a luchar la medalla y lo hemos hecho hasta el final. Hemos sido un equipo de seis personas. Había muchas posibilidades y los seis lo hemos conseguido. Estoy muy orgullosa de llevarme otra medalla en unos Juegos Paralímpicos”, recalcó.

Este bronce es la novena medalla en Juegos de Sarai Gascón, que ya conquistó una plata en Pekín 2008, plata y bronce en Londres 2012, tres platas en Río 2016, y plata y bronce

Allianz 

Worldwide Olympic and
Paralympic Insurance Partner



**Prepárate
para la meta**

Conoce
su historia:



NAGORE FOLGADO,
Juegos Olímpicos París 2024, Velocista 100 y 200 m

Ciclismo y atletismo igualan a 8 medallas

“Es algo increíble”, afirmó Yassine Ouhdafi (a la derecha) tras lograr el oro en los 5.000 metros (clase T13).

A la izquierda, el equipo de velocidad (formado por Alfonso Cabello, Pablo Jaramillo y Ricardo Ten, de izquierda a derecha), en la prueba en la que logró la medalla de plata.



en Tokio 2020. Nuria Marqués, por su parte, alcanza los cinco metales, tras sumar un oro y una plata en la cita carioca y una plata y un bronce en la nipona, informa Servimedia.

ATLETISMO

Después de la natación, con sus 15 medallas, el ciclismo y el atletismo fueron los siguientes deportes más laureados de la delegación española, con 8 medallas cada uno.

El mediofondista Yassine Ouhdafi fue el atleta que mejor resultado obtuvo, al sumar el oro en los 5.000 metros (clase T13 para personas con discapacidad visual), prueba en la que también fue campeón en Tokio 2020.

“Es algo increíble y más emocionante que en Tokio por el estadio lleno y ver que tus familiares están aquí y todo el grupo te está animando”, comentó tras ganar la carrera, donde destacó el hecho de haber podido tocar la campaña a pie de pista, un gesto reservado a los campeones y que también hicieron los que se llevaron losoros olímpicos.

Ouhdafi reconoció que pudo

Carballeda abandonará la presidencia del CPE

Miguel Carballeda anunció que abandonará el cargo de presidente del CPE tras la Asamblea General que esta entidad celebrará el próximo 24 de octubre y deseó que el vicepresidente primero, Alberto Durán, sea quien le sustituya. “Yo ya lo dejo. Llevo 20 años orgulloso. Hemos conseguido muchísimas cosas, la última es el compromiso del Gobierno de España de igualar los premios por medalla. Cobrarán lo mismo un deportista olímpico y uno paralímpico”, recalcó. No obstante, lanzó un último deseo al presidente del CSD, José Manuel Rodríguez Uribe, presente en la rueda de prensa, y es que el programa Team España, impulsado



La reina Letizia, Miguel Carballeda y Alberto Durán animan al equipo español durante una competición de París 2024.

por el Consejo Superior de Deportes, equipare las ayudas a olímpicos y paralímpicos, informa Servimedia.

“Ayuda a los posibles ocho primeros de cada deporte olímpico y a los tres posibles mejores de cada deporte paralímpico. Como di-

ría José Mota, iguálamelo”, comentó Carballeda a Uribe. En el apartado institucional, Carballeda agradeció el apoyo del Gobierno, de la presidenta de honor del CPE, la infanta Elena, y de las empresas patrocinadoras del Plan ADOP.



bíamos vivido unos Juegos con esta expectación y con una ciudad volcada, y ahora volvemos a disfrutarlo, tanto por organización como en la competición”, señaló el maratoniano, que logra su tercera medalla en unos Juegos Paralímpicos.

CICLISMO

Sobre la bicicleta, Ricardo Ten sumó otras tres medallas en París 2024 (plata en velocidad por equipos —junto a Alfonso Cabello y Pablo Jaramillo—, bronce en persecución y oro en contrarreloj). “Esta prueba, que es la que más habíamos preparado, ha salido a las mil maravillas”, afirmó el valenciano, que suma once medallas paralímpicas.

Ten afirma que, con este oro, cierra “una temporada de ensueño”. Bromeó al afirmar que le hacía “especial ilusión poder ganarlo todo también en ciclismo” (debido a que compitió previamente en natación, deporte en el que logró siete medallas paralímpicas), por lo que afirmó que ahora tendrá “que cambiar de disciplina para tener nuevos retos”,

Otro ciclista destacado fue Sergio Garrote, oro en contrarreloj H2 y plata en ruta. Por su parte, Alfonso Cabello también logró (aparte de la plata en la prueba de equipos) bronce en 1.000 metros en pista (categoría C5). En contrarreloj en ruta, Eduardo Santos sumó plata (Clase C3) y Damián Ramos bronce (clase C4).

“disfrutar” en los últimos metros tras ver que sus rivales estaban más alejados. “Pude levantar ya las manos de sentirme campeón. Todo el trabajo que hemos hecho ha dado sus frutos”, indicó a Servimedia.

Tanto en lanzamiento de peso como en disco brilló el navarro Álvaro del Amo, que logró dos medallas de bronce (peso F11 y disco F1). “Ahora mismo estoy con una sensación de que está hecho todo el trabajo del año y a disfrutar un poco, que es lo que toca”, afirmó.

Del Amo avanzó que posiblemente lleve sus dos medallas de París al

quiosco de la ONCE donde trabaja. “Cuando ya me reincorpore al trabajo, me imagino que me pedirá mucha gente que las lleve, así que me tocará”, subrayó a la agencia Servimedia.

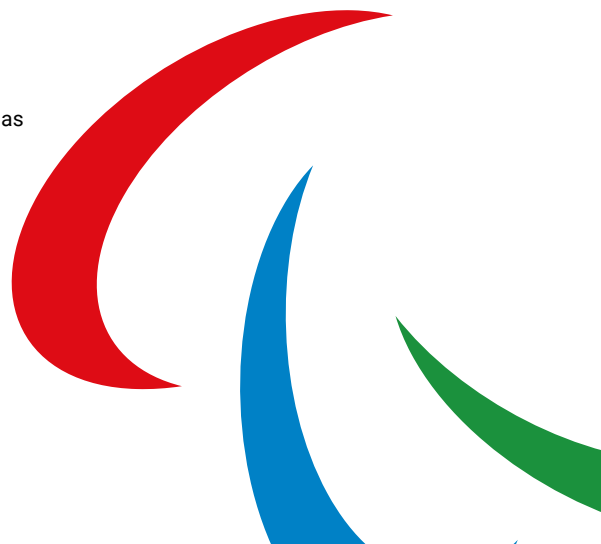
El salto de longitud dio tres medallas a España: la plata de Sara Martínez (T12) y los bronce de Joan Munar (categoría T11) y Alba García (clase T11).

El atletismo también añadió otras dos platas, logradas por David José Pineda (400 metros lisos T20) y Alberto Suárez (maratón T12).

“Creo que desde Londres no ha-

Dúo de medallas para Garrote

El *handbiker* catalán Sergio Garrote logró dos medallas en París: oro en contrarreloj H2 y plata en ruta.





Éxito de la esgrima

La viguesa Judith Rodríguez logró la primera medalla de la esgrima española en unos Juegos.

TRIATLÓN

El triatlón tuvo que aplazarse debido a las malas condiciones bacteriológicas del río Sena, como pasara también en los juegos Olímpicos.

El equipo español vivió una jornada gloriosa con cuatro medallas (oros de Dani Molina y Susana Rodríguez-Sara Pérez, plata de Marta Francés y bronce de Nil Riudavets) y otros tantos diplomas (cuarto puesto de Eva Moral, quinto de Andrea Miguélez, sexto de Lionel Morales y séptimo de Diego Lardón).

Tras lograr el oro, Molina comentó: “Toda mi vida compitiendo para ganar una medalla de oro en los Juegos Paralímpicos. Dije que iba a ganar y así ha sido, no es prepotencia. Ya sabía que iba a ser campeón paralímpico. Venía en el mejor estado de forma de toda mi vida”.

Molina calificó de “brutal” la experiencia vivida en París. “He ganado cinco mundiales y seis europeos, 36 medallas de oro en pruebas internacionales, pero esto es algo

único, correr por las calles llenas de gente, con mi familia, mis amigos... Después del nacimiento de mis hijos es el mejor día de mi vida”, destacó.

TENIS Y TENIS DE MESA

Los deportes de raqueta dieron tres medallas a España. En tenis de mesa, Álvaro Valera logró plata (clase 6) y Ander Cepas bronce (clase 9). Por su parte, Martín de la Puente y Daniel Caverzaschi lograron un histórico bronce en el doble de tenis en



El tenis se estrena

Daniel Caverzaschi, junto a Martín de la Puente, consiguió en el tie-break el primer metal del tenis en silla de ruedas español.

silla de ruedas. Se trata del primer metal histórico de España en ese deporte en una cita paralímpica.

OTROS DEPORTES

La judoka Marta Arce se hizo con la medalla de bronce en la categoría J2 menos de 57 kilos, tras vencer a la brasileña Lucía da Silva por *ippon* en la primera acción del combate. La vallisoletana regresó así al podio 12 años después y suma su cuarta medalla paralímpica particular. Marta Arce, que fue abanderada española en la ceremonia de inauguración junto con el palista Álvaro Valera, disputó en París sus quintos Juegos Paralímpicos.

Por su parte, Juan Antonio Saavedra se convirtió en el tirador paralímpico español con más medallas tras sumar un bronce en París. Afirmó que París 2024 fue “una de las competiciones más duras” de su carrera.

Además, Judith Rodríguez conquistó la primera medalla de España en esgrima paralímpica desde Sídney 2000 (bronce en florete individual femenino de la categoría A). “Siempre soñé con un momento así, pero no me imaginé que iba a sentir tanto dentro porque ves que todo lo trabajado durante tanto tiempo ha salido hoy”, afirmó.

Hubo muchos más deportistas hispanos que no lograron medalla, pero que mostraron a la sociedad los valores paralímpicos. A la vuelta de París, el Gobierno felicitó a todos los integrantes de la delegación por haber sido los “mejores embajadores” de España y haber ofrecido “la imagen de un país diverso, orgulloso y capaz”. •



**José Antonio
Luengo Latorre,**
Decano del
Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid

Menores y pantallas

La preocupación por el uso razonable y adecuado de las pantallas y sus contenidos por parte de nuestros niños, niñas y adolescentes cuenta ya con trayectoria suficiente para conocer que, al menos por el momento, no estamos acertando en la consideración y ejecución de las medidas que se adoptan para habilitar un escenario saludable que garantice el desarrollo adecuado de lo que ha venido a definirse como educación en ciudadanía digital responsable.

Las intenciones, con pocas dudas, han sido siempre las mejores. No obstante, no parece que los resultados hayan acompañado suficientemente. La evolución vertiginosa del entorno digital, en todas sus dimensiones y derivadas, anega con frecuencia los senderos abiertos para dotar de coherencia los planes diseñados y, la sensación generalizada es que “acabamos siempre llegando tarde” en las propuestas diseñadas. Cuando entendemos haber encontrado la *clave de bóveda* para generar buenas prácticas en información, sensibilización y formación de nuestros chicos y chicas en estas materias, nuevas vías y, en ocasiones inabordables vías de crecimiento en el contexto digital significando de manera notable la irrupción y desarrollo de la Inteligencia Artificial Generativa, muestran la fragilidad y dudoso alcance de las medidas inicialmente pensadas.

Los pasos a adoptar deberían representar, en cualquier caso, la sindicación y combinación de acciones diseñadas y planificadas con largo alcance y con la participación comprometida, activa y efectiva de todos los ámbitos que concurren en el mundo digital y, claro, especialmente en los parámetros que deben guiar

**“NO ESTAMOS
ACERTANDO EN LA
CONSIDERACIÓN
Y EJECUCIÓN
DE LAS MEDIDAS
QUE SE ADOPTAN
PARA HABILITAR
UN ESCENARIO
SALUDABLE”**

las políticas y prácticas educativas: hacemos referencia, por supuesto, a la industria y los procesos de regulación imprescindibles que se deriven de las necesidades e interés superior del

menor, al sistema educativo y sus planes para generar acciones educativas en el entorno digital y, esencialmente, al papel que los progenitores deben asumir en los procesos de educar, supervisar y “modelar” responsablemente el acceso a los dispositivos y contenidos digitales (con especial atención a la generación de prácticas de relación interpersonal éticas y búsqueda de equilibrio en los tiempos de uso). Todo ello, claro está, adecuadamente controlado por las agencias supervisoras, en especial, por la Agencia Española de Protección de Datos, la autoridad pública independiente encargada de velar por la privacidad y la protección de datos de la ciudadanía.

El momento es siempre ahora. Más que el desarrollo de opciones asentadas en la idea de la prohibición, hay que pensar que la acción combinada, sin solución de continuidad y adecuadamente evaluada, es la única que puede marcar los espacios y tiempos pertinentes que doten de coherencia la imprescindible educación en ciudadanía digital responsable, saludable, ética y pacífica. •



**DEPORTISTAS OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS DE HALTEROFILIA
DESCRIBEN LAS ETAPAS MÁS DURAS Y PERSONALES QUE HAN
PASADO PARA LLEGAR A LA ÉLITE E INTENTAR COMPETIR EN PARÍS**

El camino para ser una estrella

Para ir a unos Juegos, no basta con ser el mejor de tu país. Se deben cumplir una serie de premisas que permitan conseguir el billete hacia unas olimpiadas de ensueño. Una experiencia que Loida Zabala (novena en París 2024) y David Sánchez (en la imagen de la izquierda) definen como lo máximo a lo que puede aspirar un deportista de élite.



Aday Sánchez

N

adie dijo que fuera fácil. Conseguir las metas en el mundo del deporte resulta muy complejo. Aún más lo es el arduo camino para ser una estrella. Esto es algo que debe cocinarse a fuego lento, con mucho esfuerzo, sacrificio y horas de entrenamientos en días que resultan interminables. Cuando el ingrediente secreto es el talento, la ilusión, la constancia y la gestión del trabajo se convierten en estrategias decisivas de los deportistas que luchan por llegar a la cima. Pero no todo es de color rosa. Hay ocasiones en las que podemos olvidar que estos deportistas también son personas. Ellos han pasado etapas de sufrimiento, dolor, violencia, malos hábitos de vida e incluso decir que el deporte les ha salvado la vida.

El talento puede parecer, a priori, algo muy favorable, pero no siempre es así. Quizás esto sea una de las cuestiones más difíciles de gestionar en las jóvenes promesas. Observar, por ejemplo, un levantamiento de pesas cuando los kilos añadidos superan los elementos del cuerpo humano que emplea la fuerza resulta, como poco, llamativo. Esto es muy habitual en la halterofilia, un deporte cada vez más de moda y que consiste en levantar el máximo peso posible con una barra fijando varios discos en sus extremos. Los discos que se le añadan será lo que determine el peso final que se levanta.

La preparación que se necesita para competir al máximo nivel en

unos Juegos Olímpicos o Paralímpicos conlleva a que se deban cumplir unas premisas. La más importante es estar en perfecto estado de forma y no tener lesiones.



BILLETE HACIA UNAS OLIMPIADAS

Conseguir una plaza para unos Juegos no es una tarea nada sencilla y menos si hablamos de deportistas de élite. El 26 de julio, el Río Sena se vio completamente iluminado por el pebetero olímpico dando por inaugurada una nueva edición de los Juegos Olímpicos. Un sueño que persiguieron tanto Loida Zabala como David Sánchez, en la disciplina de halterofilia paralímpica y olímpica, respectivamente.

En el caso de Zabala (Cáceres), ha conseguido a sus 37 años cinco diplomas (Pekín 2008, Londres 2012, Río 2016, Tokio 2021 y París 2024). Además, ha recibido el premio a la deportista paralímpica más influyente del Women's Sports Institute (WSI). Entre sus últimos logros se encuentra el de campeona de Europa en 2022, algo que no había conseguido ningún español. "No podía creérmelo, después de conseguirlo estuve tres horas llorando de felicidad", detalla.

Halterofilia paralímpica

La halterofilia es una de las disciplinas paralímpicas que más rápido se ha extendido por el mundo. Los deportistas con discapacidad física (lesión medular, amputación, parálisis cerebral o de otro tipo) deben reunir unos criterios mínimos de elegibilidad basados en sus capacidades.

Cada levantador elige el peso que cargará en la barra en la que, cuando el árbitro considere que el atleta ha completado el levantamiento, dará la orden de subida.

Los tres jueces indican entonces si el intento ha tenido éxito o no. Los atletas disponen de tres intentos y gana aquel que levante el mayor peso.





Tras superar varias adversidades, incluso un reciente cáncer, Loida Zabala pudo competir en Paris 2024, donde acabó en novena posición



“MI EXPAREJA ME MALTRATÓ Y LOS MÉDICOS PENSABAN QUE NUNCA ME RECUPERARÍA”

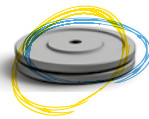
Loida ha tenido que enfrentarse a situaciones complejas temiendo incluso el poder seguir con su carrera como deportista. En 2012, un mes antes de disputar sus segundos Juegos Paralímpicos, Loida sufrió violencia de género a manos de su expareja.

“Mi expareja me maltrató, me lesionó el brazo y fue muy difícil para mí porque los médicos pensaban

que no me recuperaría y menos hacerlo en tan poco tiempo”, señalaba. Esto supuso el mayor reto al que se ha enfrentado Zabala hasta la fecha por lo que estaba en juego. “En ese momento dudaba si podía jugar o no porque no podía estirar el brazo derecho. Los médicos decían que era complicado, pero yo intenté llevar una vida lo más normal posible”, expresaba la deportista.

“Jamás pensé que esto me pasaría a mí, pero lo más importante es que, al final, podemos salir de ello”, destacaba Zabala. Para ello decidió focalizar su vida en mejorar y tener

la certeza de que pensar en aquello que le había ocurrido no le servía de nada. “Tenía que olvidar esa situación y sentirme como antes”, afirmaba Loida.



SUPERACIÓN PERSONAL

Además de esa tesitura que sigue muy viva en el recuerdo de Loida, se le suma otro reto de superación personal. En octubre del pasado año, mientras trabajaba, se le durmió el brazo izquierdo. Acto seguido, no podía saludar ni hablar con normalidad. “Vino urgencias,



“No es un camino fácil, pero doy las gracias todos los días por seguir haciendo lo que me gusta”

me mostraron un reloj y unas gafas y no sabía cómo era el nombre de los objetos. Me llevaron al hospital y me detectaron nueve masas en el cerebro y otra en el pulmón”, comenta. Finalmente, el diagnóstico fue que tenía cáncer de pulmón que se había extendido a cerebro, hígado y riñón. “Fue un momento muy duro, soy consciente de que no es un camino fácil, pero doy las gracias todos los días por poder seguir haciendo lo que me gusta”, expone Loida. Después de pasar meses en el hospital recuperándose del cáncer, “lo más difícil fue no saber si podría volver al deporte y menos rendir a un nivel que se requiere cuando quedan pocos meses para unos Juegos”, comentaba. Finalmente, Loida pudo disputar sus quintos Juegos en París, en los que logró la novena posición. •

David Sánchez: “No me clasifico por culpa del dopaje”

“La corrupción del dopaje ha hecho que me quede fuera de estos Juegos pese a todo lo que he trabajado durante los últimos años”, lamenta David Sánchez (29 años. El Ejido, Almería). Después de haber participado en Río 2016 y Tokio 2020, no ha podido competir en París después de que la Federación Internacional de Halterofilia (IWF) cambiara la regla y multara a la Federación turca en vez de excluirla de los juegos por haber registrado más de tres casos de dopaje.

“Me cuesta hablar, estoy muy quemado del deporte”, afirma Sánchez, que quedó undécimo en un ranking en el que solo había diez plazas para ir a París. “Nos han recortado muchas plazas por el dopaje y luego hay países que hacen trampas y no tienen sanción para los Juegos. No dicen plazos para sancionar”, añade.

“No dan información desde la agencia antidopaje ni la internacional. De hecho, uno de mi categoría debería estar sancionado, lo que me permitiría entrar a mí en estos Juegos”, explica David enfadado.

“Mi sueño era ir a París 2024. Era una clasificación muy dura, muy complicada y veo que no puedo cumplir mis metas por culpa de las trampas que hacen otros”, lamenta. Sánchez matiza que, “en España siempre hemos jugado muy limpio y me duele que por países que hagan trampas nos recorten plazas y solo vayan diez a los Juegos Olímpicos”.

DingoNatura
MORE THAN PET FOOD

MÁS ALLÁ DE LA ALIMENTACIÓN



Desde el 2001 creamos alimentos para animales con ingredientes naturales, adaptados a sus necesidades biológicas y respetando sus orígenes. Lo hacemos gracias a sabiduría de la naturaleza, la innovación constante y un gran sentido de responsabilidad social.



Dingo

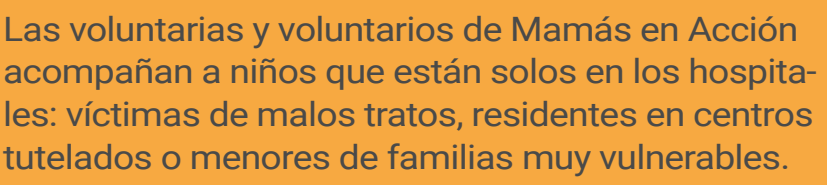
SOLIDARY

moments

Dr. Dingo







 Carolina Martínez

Mamás (y papás) a turno completo

Las voluntarias y voluntarios de Mamás en Acción acompañan a niños que están solos en los hospitales: víctimas de malos tratos, residentes en centros tutelados o menores de familias muy vulnerables.



Como todos los días, a Patricia le suena el despertador a las 7 de la mañana. Se levanta y antes de ducharse deja el desayuno preparado a sus dos hijos, de 15 y 13 años, que van solos al cole. Se ducha rápidamente. Nunca sobra tiempo. Coge sus cosas y sale a por el coche. Vive en una ciudad cercana a Madrid y trabaja en el departamento de Recursos Humanos de una gran empresa, situada en uno de los accesos a Madrid. Tiene suerte, porque puede aparcarse dentro.

A las 9 está en su escritorio y comienza su jornada laboral. Hasta ahí, todo normal: trabaja, toma un café con los compañeros y a la hora de la comida suele quedarse en la oficina, prefiere llevarse algo hecho de casa e intentar salir lo antes posible. Ese día, además, tiene mucho lío en el trabajo: informes que terminar y una reunión que le viene fatal... ¡Paciencia!

Sus hijos salen del cole a las 3, así que cuando ella suele llegar a casa, ellos ya han comido y se han ido a algunas de sus extraescolares o al fútbol o, si hay suerte, están estudiando en casa.

Patricia está divorciada y sus hijos no la necesitan como antes. Le gusta salir con sus amigas, a veces ha quedado con alguna cita, pero nada serio. Su vida era tranquila, sencilla, pero el cuerpo le pedía algo más, ayudar, implicarse de algún modo, pero no encontraba la actividad idónea. Hasta que conoció a Mamás en Acción. Esta es una ONG muy diferente. Realmente es una comunidad de voluntarias (y voluntarios, porque también hay hombres) que acompañan a menores que, por diversas razones, están hospitalizados solos, sin la compañía de un adulto. Son esa mamá a pie de cama que está pendiente de todo lo que le pase o pueda

necesitar su hijo. Son esa mamá... De ahí su nombre.

Acompañan a niños que viven en centros tutelados; que están en medio de procesos judiciales por diferentes razones, entre ellas malos tratos, por lo que no pueden tener contacto con sus familiares; también a hijos de familias muy vulnerables, que viven en absoluta precariedad, tanto que, si la madre o el padre permanecen con su hijo, corren el riesgo de no cobrar y de no mantener al resto.

No todo el mundo puede valer para ser Mamá en Acción, hacen falta dosis de generosidad, de empatía, de implicación y de amor, porque finalmente regalan tiempo y amor a menores que nunca volverán a ver cuando salen del hospital. El contacto termina ahí.

VOLUNTARIA SIN DUDARLO

Patricia leyó en la prensa un reportaje sobre Mamás en Acción y no lo dudó ni un minuto. Llamó para informarse y le propusieron que asistiera a una de los encuentros informativos que realizan cada cierto tiempo. Le explicaron el funcionamiento: primero tenía que rellenar una serie de papeles y aportar otros, como el certificado de antecedentes penales y de delitos sexuales; luego, pasar un test psicológico, para acreditar que estaba preparada para esa nueva responsabilidad; y, por último, asistir a un curso de formación de una mañana.

Después, estaba lista para apuntarse a alguno de los turnos de acompañamiento. Todos los voluntarios disponen de una aplicación en el móvil, que les avisa de los turnos de acompañamiento disponibles en los diferentes hospitales. Solo hace falta pinchar para vivir una experiencia única e irrepetible. Pueden acompañar dos horas, o tres, o hacer el turno completo de noche.



Cerca de 1.000 niños lograron acompañamiento durante sus ingresos hospitalarios gracias a los 3.000 voluntarios de Mamás en Acción

En primera persona...

Sara



"La experiencia más increíble de mi vida"

Vi una campaña en la tele y sencillamente me enamoré. Hice la solicitud y cuando recibí mi camiseta y mi acreditación me lancé al primer acompañamiento. Fue la experiencia más increíble de mi vida. Fue muy especial, era una bebé prematura, llena de cables, pero fue amor a primera vista. Pensé que esa era la mejor decisión que podía tomar en mi vida. Pienso mucho también en una niña con parálisis cerebral porque me costó muchísimo llegar a ella, pero, cuando logré sacarle una sonrisa, fue increíble.

Yolanda



"Los niños te dan tanto cariño"

Mi primer acompañamiento fue con una adolescente de 14 años y sinceramente estaba nerviosísima. No sabía qué era lo que habría detrás de esa puerta. El resultado fue muy bonito, me acordaré siempre de lo cariñosa que era. Los niños son tan generosos, te dan tanto cariño... Tengo mil y una anécdotas y de todas te llevas un trocito en tu corazón. Ser Mamá en Acción es algo que ya me pertenece y que quiero que continúe conmigo.

Alfonso



"Mi primer acompañamiento fue magia"

La semana que mis hijos no están conmigo, porque estoy separado, puedo decidir dormir en casa o acompañar a algún niño que lo necesite. Mi primer acompañamiento fue magia, fue una bebé abandonada. Ponérmela en el pecho y notar como se relajaba y se quedó dormida no se me olvidará nunca. Tengo un recuerdo muy especial de un niño extranjero, sordo, estuvimos jugando dos horas, cuando me dijo que estaba cansado, se lanzó sobre mí y me dio un abrazo que todavía me emociona cuando lo recuerdo.



Queremos llegar a cada rincón del país, a cada niño que requiriera impulso y aliento para enfrentar su situación con optimismo y esperanza, destacan desde Mamás en Acción

Así que ese día, como cualquier otro, Patricia decide que tiene tiempo de hacer un turno. Desde el trabajo, calcula que serán 30 minutos en coche hasta llegar al hospital. Bien, puede hacer el de las 18:00 a las 20:00 y a las 21:00 estaría en casa. Además, ha visto que ese turno está costando cubrirlo y no quiere dejar a ese niño solo. Aunque sepa que se le hace un poco tarde, que llegará a casa y tendrá que hacer cenas y charlar con sus hijos, a pesar de todo, lo que no puede es dejar a ese niño solo.

Y en ese momento empieza su aventura. Ese es el gran compromiso de esta increíble comunidad de voluntarias: regalar su tiempo y recibir, a cambio, una sonrisa o un pequeño abrazo, o a veces nada de eso, no recibir nada, pero saber que estás haciendo algo bueno. Cuando vuelva, le contará a sus hijos cómo se encontraba hoy el pequeño, un menor al que probablemente vuelva a ver mañana o quizá no vuelva a ver nunca más. •

Majo Gimeno, a la derecha, fundó Mamás en Acción en 2013 con el objetivo de ofrecer acompañamiento a menores que no tenían la compañía de sus familias durante su hospitalización.



MAJO GIMENO, FUNDADORA DE MAMÁS EN ACCIÓN

“Nuestra lucha es conseguir que no haya ni un niño sin familia”

Majo Gimeno es una emprendedora social capaz de haber creado no solo una ONG, sino todo un movimiento para acabar con la soledad de los menores en los hospitales. Fundadora de Mamás en Acción, lucha incansablemente para que no haya ni un solo niño solo en el hospital o también por impulsar el acogimiento familiar, otra de las causas de Mamás en Acción.

¿Cómo surge Mamás en Acción?

En 2013 me encontré con una realidad que desconocía: un niño estaba enfermo y solo en el hospital. Meses después, ese caso no se me iba de la cabeza. Fui encontrando gente que me dijo ‘igual juntas podemos hacer algo’, y pensé ¿por qué no? Con cuatro amigas y 40 euros nació Mamás en Acción. Individualmente, yo no podía ir al hospital a acompañar a ese niño que vi solo, pero como colectivo sí podíamos, por eso decidimos dar forma a la asociación.

Y ahora, once años después, ¿en qué se ha convertido Mamás en Acción?

Es una comunidad de personas, no solo madres, que se dedican a acompañar y dar cariño a los niños que además de estar enfermos están solos en los hospitales. Para ser Mamá en Acción necesitas tener ganar

de querer y cuidar gratuitamente. Dedicar el tiempo, el cariño y el amor a cuidar a niños que además de enfermos están solos.

¿Cuál es el mejor momento y cuál el peor?

Hay situaciones difíciles. A veces te retan. Te dicen ‘y tú quién eres y qué haces aquí, si no me conoces’. Pero permanecemos allí y al cabo de dos o tres días nos ha contado lo que les gusta, lo que les ilusiona... La despedida es difícil, la verdad, pero nos tenemos que recuperar para volver a entrar en otra habitación. A veces, recoges todas tus cosas, y un niño te dice, ‘se te olvida algo’, y te da un abrazo. Esa es la mejor recompensa. Por eso todo lo demás no importa.

¿Qué perfil de niños os soléis encontrar?

Niños y niñas que han sufrido maltrato doméstico, hijos de familias en

situaciones vulnerables, de padres que tienen que elegir entre cuidar a sus hijos o ganar dinero para mantener al resto; y, en tercer lugar, los menores que viven en centros tutelados, en centros residenciales.

El Hospital de la Fé de Valencia, el primero con el que colaboráis, hizo un estudio sobre vuestra actividad. Cuéntenos las conclusiones.

Sí, es verdad que el Hospital de la Fé de Valencia decidió analizar la incidencia de la labor de Mamás en Acción. Cogió nuestras libretas de trabajo y lo casaron con sus historiales médicos y evidenciaron que los niños acompañados se recuperan antes y mejor, y que no desarrollan el patrón agresivo psiquiátrico adherido al maltrato que alguno de ellos ha recibido. Es uno de nuestros mejores regalos.

Otro de vuestros campos de batalla es el acogimiento familiar, consecuencia lógica del acompañamiento que hacéis en los hospitales. ¿Cuál es vuestra lucha?

Nuestra lucha es conseguir que no haya ni un niño sin familia. En España tenemos más de 50.000 menores tutelados, de los que 17.000 viven en centros residenciales, algunos menores de 6 años, lo que prohíbe la propia Unión Europea. Necesitamos encontrar familias para todos ellos. Nosotras estamos convencidas de que con más labor de información lograríamos familias para todos ellos. Las administraciones van demasiado despacio y no dan a conocer este recurso. •



COMUNICACIÓN, LA MEJOR ARMA CONTRA LOS *ANTI*VACUN

Emplear una buena estrategia comunicativa se ha convertido en el mejor aliado, en la mejor arma, para luchar contra los bulos y los movimientos antivacunas. Así lo han puesto de manifiesto un grupo de expertos que consideran que la veracidad de la información, junto al uso de “mensajes personalizados”, puede ser clave ante las próximas campañas de vacunación frente a gripe y covid-19.

 Aday Sánchez



NAS



La pandemia ocasionada por el coronavirus marcó un antes y un después en la sociedad. Momentos de mucha dificultad e incertidumbre que provocaron que la ciudadanía se replantea los mecanismos de prevención y las innovaciones tecnológicas disponibles para afrontar epidemias en un futuro.

Las vacunas se pusieron en el foco mediático y, pese a que España, en el momento más delicado de la pandemia, fue uno de los países a nivel mundial con mayor porcentaje de vacunación, lo cierto es que ese apego general por los avances científicos como estos ha caído en picado en los últimos meses.

Los especialistas estiman que hay que hacer uso de una buena estrategia de comunicación “con mensajes personalizados”. Esto sería la mejor “arma en la lucha contra los bulos y los movimientos ‘antivacunas’ de cara a la próxima campaña de vacunación frente a la gripe y la covid-19. Así lo evidenciaron varios expertos en el diálogo *Las vacunas y la salud humana. Inmunización de grupos vulnerables frente al SARS-CoV-2*, organizado por la agencia de noticias Servimedia junto con la farmacéutica Hipra y NPM Congresos.

Con el objetivo de combatir los bulos sobre vacunas, el catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública, Javier Castrodeza, apuesta por otro tipo de campañas. “Cada vez tenemos más datos que nos avalan sobre la necesidad de hacer otra estrategia de comunicación que sea más personalizada para que llegue a toda la población”, recalca Castrodeza.

El aumento de covid-19 hace necesaria una óptima campaña de vacunación

El Centro Europeo para la Prevención y Control de Enfermedades (ECDC por sus siglas en inglés) advierte que los casos de covid-19 aumentaron en toda Europa en un 29%, por lo que pide a los gobiernos una cobertura óptima de vacunación este otoño, informa Servimedia.

Además, incidió en la urgencia de ciertas medidas como que los organismos nacionales emitan recomendaciones y directrices claras para la vacunación contra la covid-19; así como garantizar la disponibilidad oportuna de las vacunas pertinentes para la campaña a partir de septiembre.

"EL AÑO PASADO HUBO 40.000 INGRESOS POR GRIPE Y 30.000 POR COVID-19"



RIESGO DE CONTAGIO

La percepción de riesgo al contagio de la covid-19 también ha ido decayendo entre los ciudadanos. Según indica el presidente de la Asociación Española de Vacunología (AEV), Jaime Pérez, “la población está cansada de las vacunas y sobre todo de la del SARS-CoV-2, por lo que los profesionales sanitarios debemos tener muy interiorizada la importancia de la vacunación, sobre todo entre la población más vulnerable”.

Este cansancio se debe a que “tendemos a comparar con la pandemia y minusvaloramos un problema”. De hecho, remarcaba que, “el año pasado hubo 40.000 ingresos por gripe y 30.000 por covid-19”.

Javier Castrodeza insiste en que, “aunque las campañas puedan parecer pesadas o reiterativas, hay que continuar con ellas, pero analizando si realmente han dado buenos resultados”.

Ante esta realidad, resalta que “la comunicación e información debe dirigirse más con mensajes más personales y cuidar la educación sanitaria porque se está produciendo una caída del valor de la vacunación y las personas reclaman ahora más información al profesional sanitario”.

En esta misma línea, la directora del Instituto Superior de Formación Sanitaria (Isfos) del Consejo General



de Enfermería (CGE), Pilar Fernández, defiende que la enfermera debe estar bien formada “para poder orientar al paciente e incluso convencerle de la importancia de la vacunación”.

“Muchas veces, la desorientación, los bulos e incluso los movimientos ‘antivacunas’ juegan un papel muy negativo en este sentido. Por ello, es imprescindible formar mucho a los profesionales sanitarios y mantenerles actualizados en los últimos avances sobre vacunas”, añadía Pilar Fernández.

CAMPAÑA DE VACUNACIÓN

“Por responsabilidad y por solidaridad, los profesionales sanitarios debemos de vacunarnos y, para ello, hay que llegar a estos compañeros para motivarlos y tratar de que se vacunen y así será mucho más fácil que lo puedan transmitir a sus propios pacientes”, explica el presidente de la Sociedad Española de Medicina Preventiva, Salud Pública y Gestión Sanitaria, Manuel García de la Vega. Por ello, agregaba que los profesionales no solo deben conocer las características de las vacunas, sino también “defender que es útil, eficaz y segura”.

VACUNA ESPAÑOLA

En esta próxima campaña de vacunación ya se contará con la vacuna española. El secretario de Estado de Sanidad, Javier Padilla, asegura que “en España tenemos la suerte de poder contar con una de las cuatro vacunas que hoy están en juego dentro del panorama de la vacunación frente a la covid-19 y el próximo año tendremos la capacidad de incorporar al portfolio no solo una vacuna de ARNm, sino también una vacuna con base proteica que afortunadamente será la vacuna de [la farmacéutica española] Hipra”.

“Para nosotros no solo es importante por los estudios científicos sobre su efectividad, sino también por lo que

La OMS pide desarrollar vacunas ARNm contra la gripe aviar, “potencial” futura pandemia

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó un proyecto destinado a acelerar el desarrollo de vacunas candidatas de ARN mensajero (ARNm) contra la gripe aviar humana (H5N1), como “potencial” futura pandemia, para fabricantes de países de ingresos bajos y medios.

El director general de la OMS, el doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus, subrayó que “esta iniciativa ejemplifica por qué la OMS estableció el Programa de Transferencia de Tecnología de ARNm: para fomentar una mayor investigación, desarrollo y producción en los países de ingresos bajos y medianos, de modo que cuando llegue la próxima pandemia, el mundo esté mejor preparado para organizar una respuesta más eficaz y equitativa”.

Este avance complementa el trabajo en curso en el marco de preparación para una pandemia y mejorar y fortalecer el intercambio de virus de influenza con potencial pandémico humano y aumentar el acceso de los países de ingresos bajos y medianos a las vacunas, informa Servimedia.

representa en cuanto a autonomía estratégica con la capacidad de producción nacional de una vacuna que no debe ser considerada solamente como la española frente al Covid-19, sino que debe ser considerada una vacuna europea frente a esta enfermedad”, añade el secretario de Estado de Sanidad.

En este sentido, la vicepresidenta ejecutiva de Hipra, Elia Torroella, confirmaba que esta vacuna “estará adaptada a nuevas variantes siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y la Agencia Europea del Medicamento para esta próxima temporada”. •

*Las
enfermedades
mentales
crecieron más
del 20% en
una década*



“Como sociedad, debemos entender que cualquier persona puede tener en un momento de su vida problemas de salud mental”, afirma el presidente de Salud Mental España, Nel González Zapico. En España, el Observatorio Odismet refleja que hay 337.200 personas diagnosticadas, un 21,6% más que hace una década.



Patricia Encinas

depresión, ansiedad y otros diagnósticos de enfermedades mentales son cada vez más numerosos en la sociedad actual. Una sociedad hiperconectada e hiperactiva que se ha visto vapuleada por una pandemia. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la discapacidad psicosocial se refiere a las “personas con diagnóstico de trastorno mental que han sufrido los efectos de factores sociales negativos, como el estigma, la discriminación y la exclusión”.

En España son 337.200 personas las que la tienen, un 21,6% más que hace una década tal y como recoge en su informe 9 el Observatorio sobre Discapacidad y Mercado de Trabajo de Fundación ONCE (Odismet), cofinanciado por la Unión Europea, según datos provenientes del Empleo de las Personas con Discapacidad del Instituto Nacional de Estadística (INE)

El trabajo es una de las cuestiones que más influyen en la salud mental de la población, y paradójicamente, son las personas con discapacidad psicosocial las que ocupan el segundo lugar respecto a la menor tasa de empleo en todo el ámbito de la discapacidad. Según el informe ‘El empleo de las personas con discapacidad (EPD) 2022’ del INE, las personas con discapacidad psicosocial ocupan el segundo lugar respecto a la menor tasa de empleo entre el colectivo. No obstante, en el referido año la tasa de empleo de las personas con problemas de salud mental fue del 18,9%. Esta cifra es 1,2 puntos mayor que la del año anterior, 2021, que se situó en el 17,7%. Cuestión diferente es la de su tasa de actividad que ha disminuido dos puntos porcentuales desde 2013, situándose en un 29,2%.

Los bajos salarios, la baja tasa de empleo y su mayor grado de dependencia elevan el riesgo de pobreza en las personas con discapacidad psicosocial. Según detalla Odismet, las condiciones laborales que acompañan a este segmento son especialmente precarias, afectando así su riesgo de pobreza. Así, atendiendo a los salarios, mientras la media bruto/año del colectivo se fija en 21.544 € en las personas con discapacidad psicosocial es de 17.348.

A ello se une el obstáculo de pertenecer a un segmento afectado por estereotipos y prejuicios

que acentúan las desigualdades e incrementan el rechazo cuestiones que afectan a su integración socio laboral.

VISIÓN MULTIDISCIPLINAR

Marta Carrión, coordinadora de atención a demandantes de Inserta Empleo Comunidad Valenciana, entidad de intermediación laboral de Fundación ONCE, asegura que “es necesario abordar la inclusión laboral de las personas con problemas de salud mental desde un punto de vista multidisciplinar en el que participen todos los agentes implicados”.

En opinión de Carrión, “es fundamental un servicio de orientación y un buen control médico de la enfermedad”. Añade que “todavía existen muchos prejuicios a la hora de contratarlas, y ello las lleva en muchas ocasiones a ocultar el diagnóstico”.

En este sentido, Juan Camba, coordinador de atención a empresas en Inserta Empleo Galicia, asegura que, en ocasiones, “son las empresas las que nos indican que nos les derivemos personas con discapacidad psicosocial, y ello se debe a la falta de información, el temor y la falta de





“El trabajo puede ser un apoyo para la recuperación de las personas y, al mismo tiempo, puede ser un factor que propicie o alimente los problemas de salud mental”

ejemplos a los que poder acudir”. No obstante, reconoce que los problemas de salud mental tienen cada vez más visibilidad debido, en su opinión, “al espacio que ocupan en los medios de comunicación debido a la preocupación social que generan, a lo que también contribuye que personajes públicos lo normalicen hablando de ello”.

EVITAR LA PRECARIEDAD

Por otra parte, la precariedad laboral es un factor que empeora la salud mental. Así, la Encuesta Europea de Salud en España (2020) concluyó que en ese año hubo 511.000 casos de depresión, que según el informe Presme (Precariedad laboral y salud mental) se hubiera podido evitar si la población precarizada hubiese tenido un empleo estable.

Según explica el presidente de la Confederación Salud Mental España, Nel González Zapico “el trabajo puede ser un apoyo para la recuperación de las personas y, al mismo tiempo, puede ser un factor que propicie o alimente los problemas de salud mental. Unas exigencias negativas del trabajo y la precariedad en sus condiciones pueden significar un riesgo para la salud de las personas trabajadoras”.

González Zapico añade que “al hablar de trabajo, nos referimos a uno de los principales determinantes de la salud física y mental de las personas y, en los momentos actuales, en los que el trabajo ha sufrido y está sufriendo cambios continuos y sustanciales en su organización, esa afectación puede dar lugar a problemas de salud mental”. El presidente de Salud Mental España añade que “el teletrabajo, el empleo de las tecnologías de información y comunicación, el incremento en el volumen y velocidad de información, la utilización creciente de la externalización y la subcontratación son algunos de los aspectos clave”.

Recuerda González Zapico que “las personas con problemas de salud mental tienen sus habilidades, capacidades y destrezas, al igual que cualquier otra persona. Muchas veces, lo único

que les falta es la oportunidad y los medios para poder demostrarlas. Como sociedad, debemos entender que cualquier persona puede tener en un momento de su vida problemas de salud mental, o conocer en su entorno cercano a una persona con un trastorno mental”.

A su juicio, “importa cuidar la organización del trabajo y los roles asignados, además de las relaciones personales dentro del ámbito laboral; saber canalizar los conflictos y propiciar un clima que evite el estrés y el *burnout* entre las personas trabajadoras”.

ESTRATEGIA DE SALUD MENTAL

El abordaje de la salud mental se ha convertido en uno de los retos más importantes del Sistema Nacional de Salud, especialmente tras el covid, porque en muchos países ha aumentado la prevalencia de trastornos como la ansiedad o la depresión y complicado otros problemas de salud mental ya diagnosticados.

En este sentido y en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia el Gobierno ha impulsado entre sus prioridades la Estrategia de Salud Mental 2022-2026, que pretende mejorar la salud mental de la población en todos los niveles y ámbitos del Sistema Nacional de Salud, atender y acompañar de forma integral a las personas con problemas de salud mental desde el respeto a los derechos humanos, apoyar a sus familias y promover un modelo de atención integral y comunitario que favorezca la recuperación e inclusión social.

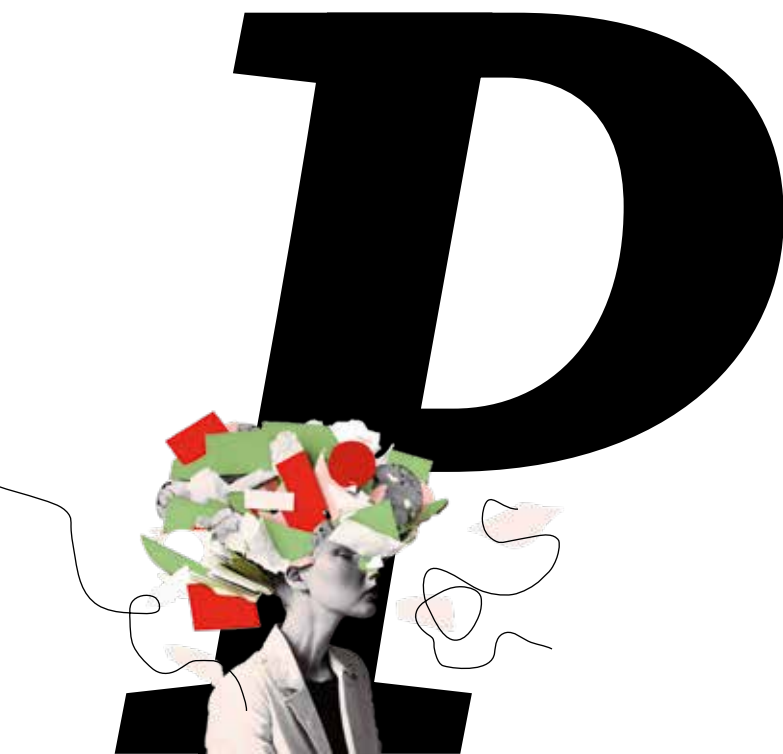
La Organización Mundial de la Salud reitera que ninguna persona debería verse privada de sus derechos humanos o excluida de las decisiones sobre su propia salud por tener un problema de salud mental. Trabajar para que tengan la oportunidad de tener una vida plena, es cosa de todos. Como dijo Nelson Mandela, “la mayor gloria en vivir no radica en no caer nunca, sino en levantarnos cada vez que caemos” todos en algún momento de la vida tenemos que hacerlo. •



Patricia Ramírez, conocida en redes como Patri Psicóloga, es una de las mayores divulgadoras del ramo en España, que destaca por su habilidad para explicar los trastornos psicológicos de manera que todos podamos entenderlos y también por darnos pautas para vivir mejor, pero sobre todo con serenidad. “No hay tiempo para todo”, nos subraya Patricia Ramírez en esta entrevista, al tiempo que alerta de algunos “gurús descerebrados” de la productividad, que pueden llegar a minar nuestra autoestima.

 Carolina Martínez





Psicóloga, escritora, conferenciante, actriz y divulgadora en diferentes medios de comunicación, Patricia da charlas e imparte talleres, pero lo que más le gusta, nos confiesa, es el teatro. Con obras como *La ansiedad no mata, pero fatiga* ha logrado colgar el cartel de 'no hay entradas' pero, sobre todo, conectar con las inquietudes y sensaciones del público.

¿La salud mental parece que por fin se está convirtiendo en una prioridad social, pero verdaderamente estamos peor o es que hablamos más de ello?

Creo que las dos cosas. La pandemia dio pie a visibilizar el estado emocional de cada uno y cómo estaba viviendo la situación. Y fue un efecto de contagio. Si tú hablas de que estás mal y tienes ansiedad y tienes miedo, pues parece que lo naturalizamos. Los trastornos de ansiedad son los más comunes en el siglo XXI, mientras que los trastornos depresivos lo fueron en el siglo XX. Los trastornos de ansiedad están muy relacionados con nuestro estilo de vida. Diría que

son las dos cosas: ahora sí se habla más, pero llevamos sufriendo trastornos de ansiedad desde hace muchísimos, muchísimos años.

¿Y qué está pasando? ¿Por qué? ¿Qué es lo que estamos haciendo mal como sociedad para que cada vez haya más ansiedad?

Estamos en este sinvivir, rodeados de estresores. Tenemos una obra que se llama *La ansiedad no mata, pero fatiga*, en la que hablamos de todos

“Cuanta más atención pones en todo lo que no te gusta, menos atención prestas a las cosas que sí funcionan. Tenemos que ser capaces de elegir nuestra batalla, de aceptar que hay cosas que no podemos cambiar”

ellos. La mujer, sobre todo, presenta niveles altísimos de ansiedad. Ahora hay muchos hombres más presentes, más corresponsables, pero la mujer todavía lleva el peso de ese trabajo invisible, de la organización de la casa y de lo que hay dentro. Y claro, no nos engañemos, no hay tiempo para todo. Hemos normalizado que la prisa, el correr, tener unas agendas interminables y vivir con ansiedad es normal.

Estamos rodeadas de estresores, que vienen por parte del trabajo, el cuidado de los hijos, el querer ser perfectas... Son tantas cosas de las que una se tiene que ocupar, que la vida no da y vamos con la lengua fuera, con esa sensación de desasosiego.

Si a esto le sumas que además no

hay tiempo para todo aquello que regula las emociones, que sería dormir ocho horas, tener tiempo de lectura, descansar durante el día con una pequeña siesta, desconectar, dejar la tecnología, hacer ejercicio de forma regular, comer de forma correcta o meditar, nos convertimos en una bomba de relojería y sufrimos el denominado síndrome de la vida ocupada. Lo peor de todo es que en el momento en el que tienes un ratito para ti, de desconexión, tu sensación es que estás perdiendo el tiempo y piensas 'si debería estar poniendo una lavadora, preparando la comida para mañana, llamando a mi madre'. Ni siquiera en el tiempo de descanso nos permitimos ese descanso.

¿Qué es el síndrome de la vida ocupada?

El síndrome de la vida ocupada no es un trastorno mental, no está tipificado dentro de los manuales que tenemos los psicólogos para el diagnóstico, pero sí recoge perfectamente este estilo de vida basado en el consumismo: nuestro cerebro desea todo y comprando pensamos que parcheamos nuestras emociones, pero lo que hacemos es alimentar este cerebro cortoplacista. Lo quiero ya, pensando que eso nos dará placer, cuando realmente el deseo de algo no tiene nada que ver con el placer que luego nos genera su posesión. Entonces, la prisa, el consumismo, las redes sociales, que llevan a compararte con vidas aparentemente perfectas, que por supuesto no lo son, te llevan a sentir ese desasosiego. Además, nuestros propios pensamientos pueden autosabotearnos con mensajes como no estás a la altura, deberías perder peso, te estás haciendo mayor, en el trabajo te están haciendo la cama, no pasas tiempo con tu pareja, has gritado a los niños. Todos esos pensamientos, relacionados con nuestra parte más vulnerable, generan malestar y ansiedad.

¿Cuando hablamos de ansiedad hablamos de personas realmente diagnosticadas o de una sensación pasajera?

Creo que el término 'qué depre estoy' o 'qué ansiosa' se ha vuelto algo muy cotidiano. Uno puede tener síntomas de ansiedad y reconocerlos, porque son fáciles de reconocer, como la sensación de ahogo, palpitaciones, ganas de llorar, problemas para conciliar el sueño o ver que no te concentras, que se te olvidan cosas, pero no tener un trastorno de ansiedad. Una cosa es tener sintomatología y otra cosa ser diagnosticado con un trastorno de ansiedad. Para estar diagnosticado tienes que presentar toda esa sintomatología, algunos criterios más y, sobre todo, que se mantenga durante un tiempo, porque está claro que dos días nerviosos nos pueden pasar a cualquiera. El problema es que esa sintomatología ansiosa empiece a repercutir en tu vida cotidiana, en tu vida profesional o limitándote tu vida social. Entonces hablaríamos de un trastorno de ansiedad.

Uno de los grandes temas es cómo afectan las redes sociales a nuestra salud mental, ya sea depresión o ansiedad no diagnosticada. Ese famoso FOMO (*Fear of Missing Out* en inglés, traducido como 'miedo a perderse algo') que las redes sociales contribuyen a acrecentar.

Bueno, este sería otro estresor. Hoy en día nuestro cerebro está expuesto a un montón de información que

La psicóloga precisa que "los trastornos de ansiedad son los más comunes en el siglo XXI, mientras que los trastornos depresivos lo fueron en el siglo XX".





Como rutinas básicas para mantener nuestro bienestar emocional, Patri Psicóloga recomienda: dormir bien, meditar, realizar actividad física, reírnos y quedar con amigos.

“La actividad física es irrenunciable, debe incorporarse a nuestras rutinas”

viene de la tecnología y de las redes sociales. Estamos sobreinformados. Debemos hacer un buen uso de las redes sociales, que pueden ser maravillosas, porque puedes seguir a una serie de profesionales con credibilidad, a nivel, por ejemplo, de psicología, medicina o salud, pero con criterio científico, que te ayuden a reflexionar, a calmar tu vida. Pero puedes seguir a gente que dice barbaridades: que tú no tienes techo y no tienes límite y que en esta vida todo es actitud. Hay que evitar seguir a personas un poco descerebradas que hacen que te sientas frustrada, culpable de tener una vida mediocre, cuando podrías aspirar a mucho más, pero no lo estás haciendo. Eso es mentira, pero además genera muchísima ansiedad, mucha culpabilidad y frustración. Hay que desconectar y tener momentos de cero tecnología, hay que elegir muy bien a quien seguir. Es importante hacer una selección con cabeza y criterio.

Otro de los grandes temas de las redes son los gurús de la productividad. ¿Por qué hay tantos? ¿Nos hace falta ser más productivos en nuestra vida personal?

No nos hace falta ser más productivos, ni trabajar más horas de las que hacemos, ni tenemos por qué ganar más dinero, ni tenemos por qué estar en el *top ten* de nada. Yo hago una apología de la mediocridad. Es que no pasa nada por ser mediocre. Tú y yo somos mediocres. ¿Por qué? Porque para mí en el *top ten* está la gente que por su naturaleza y, por supuesto, luego por su trabajo, ha conseguido desarrollar un talento sobrenatural, como puede ser Rafa Nadal. Pero no lo han conseguido solo con esfuerzo y perseverancia, sino porque la vida les ha dotado de algo. Estos gurús al final generan un sentimiento de culpa tremendo. ¿Dar tu mejor versión 24 horas al día? ¿Los cinco pasos para ganar un millón de euros? No podemos estar todo el día

compitiendo. Tenemos que trabajar en mejorar cosas que podemos mejorar, por ejemplo, dejar de fumar, trabajar la impaciencia... Todo eso lo tienes que trabajar, pero no puede ser que estemos todo el día compitiendo.

Por otra parte, se puede pensar, quizá, que ahora también nos quejamos más que antes. ¿Cree que nos quejamos demasiado?

Por un lado está bien poder hablar de las cosas que sentimos, de lo que nos molesta, pero no podemos convertir todo aquello que nos molesta en un monotema. Nuestra mente tiene una atención selectiva y limitada, así que cuanta más atención pones en todo lo que no te gusta, menos atención prestas a las cosas que sí funcionan. Tenemos que ser capaces de elegir nuestra batalla, de aceptar que hay cosas que no podemos cambiar, de entender que el mundo no es perfecto y que no lo va a ser, y aprender a convivir con esas incomodidades.

¿Qué rutinas aconsejarías para mantener bienestar emocional?

Lo más básico tiene que ver con aquello que regula nuestros neurotransmisores. Son las sustancias químicas que tiene el cerebro que ayudan a tener bienestar. Lo más básico es dormir entre 7 y 8 horas, pero mucha gente no lo hace. El descanso es fundamental porque es el momento en el que se repara todo el daño que vivimos durante el día. También insisto en las ventajas de meditar a diario porque vivimos una época en la que estamos sobreestimulados. Además, la práctica regular de actividad física, sobre todo de fuerza, no es negociable. Tiene tanto respaldo científico que hoy en día ninguna persona debería llevar una vida en la que la actividad física no forme parte de su rutina. Quedar con amigos. Tener tiempo para desconectar y para para cuidarnos. El tema de favorecer y fomentar el sentido del humor, el reírnos, hablar con la gente, tener

“No nos hace falta ser más productivos, ni trabajar más, ni tenemos por qué ganar más dinero. No pasa nada por ser mediocre”



alguna actividad de ocio o tener un propósito en la vida. Todas estas cosas son básicas y se pueden trabajar.

Habla de elegir serenidad frente a felicidad, explíquenos el concepto.

La felicidad es un estado pasajero. Es como si te dijese que aspiro a estar triste. La tristeza aparece cuando algo te da pena. Bueno, pues con la felicidad pasa lo mismo, aparece en el momento del día en la que se juntan una serie de variables que te hacen disfrutar de ese momento, pero no puedes estar feliz todo el día. Pero mantener la serenidad, en un atasco, en una discusión de pareja o cuando tu hijo no te obedece, es posible. Solamente tenemos que entrenar. Cuando te estás sintiendo mal, y tienes ira por diferentes razones, lo mejor es aplazar, podemos hacerlo, pero lo tenemos que entrenar, porque si no lo entrenas, cuando llegue el momento saltarás.

¿Hay un problema de salud mental entre los adolescentes?

Problemas de incomprensión con los adolescentes ha habido siempre, pero creo que ahora vivimos un mo-

mento idílico para relacionarnos con ellos de otra manera. Cuando tenía 15 años mi padre no sabía lo que era la disciplina positiva, no sabía que se podía educar desde comprensión, respeto y amor. Hoy hay mucha información para ayudar a tratar de entender cómo se sienten. Creo que los adolescentes siguen teniendo las mismas inquietudes, preocupaciones e inseguridades que antes, algunas es verdad que fomentadas por las redes sociales, pero no creo que hayan cambiado tanto. Podemos tener una relación distinta con ellos, de confianza, de honestidad. Hay un montón de teorías, científicamente avaladas, que dicen que cuando escuchas, respetas, aceptas, dialogas e intentas ayudar a gestionar sus emociones, la relación puede ser maravillosa. No sirve seguir educando en el siglo XXI con las normas del siglo XX porque todo ha cambiado.

De toda tu actividad profesional, divulgadora, autora de libros, podcast, teatro, talleres... ¿Hay alguna que te guste más?

Me gusta mucho divulgar. Ha sido un eje transversal en mi vida. En el año 96 ya estaba en radio haciendo un programa de psicología, pero en este momento con lo que más disfruto es con las obras de teatro, porque hemos convertido la psicología en comedia. La gente aprende de ella a la vez que pasa un rato súperagradable. •

“UNA VIDA REGALADA MERECE SER VIVIDA”

Lucía Navarro, más conocida como SuperLu, se ha convertido en una celebridad por contar a través de su cuenta de Instagram (@superlu_6) su día a día en una silla de ruedas. Con diez años recién cumplidos, la sanderina es un ejemplo de superación personal tras sufrir en 2021 una lesión medular que le hizo perder la movilidad.

 R. O.



Lucía Navarro, también conocida como SuperLu, sufrió una lesión medular que la dejó sin movili-

dad desde la cintura hasta los pies en noviembre de 2021, tras 20 días en coma. Su actitud optimista y su lucha por mejorar las condiciones de vida de las personas con discapacidad la han llevado a recibir el premio Niña Inspiradora de España 2024 por parte de Inspiring Girls. Además, gracias a su activismo consiguió que el exorobot Lokomat llegara al Hospital Valdecilla de Santander. Se trata de un sistema robótico diseñado para la rehabilitación funcional de pacientes que han sufrido un daño neurológico, al movilizarlas piernas y generar un patrón cíclico de marcha.

¿Cómo empezaste tu activismo por los derechos de las personas con discapacidad?

Empecé en las redes sociales en el Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo (HNP). Allí me despedí de un chico tetraplégico porque él ya volvía a casa y entonces mis padres hicieron cuenta de Instagram para que pudiéramos comunicarnos con él. Además, tener redes sociales era la manera de luchar por el aparato que necesitaba y la visibilidad de su necesidad era importante. Decidimos entonces poner voz.

¿Qué te motivó a probar el exoesqueleto Lokomat?

En el HNP nos dijeron que mi lesión medular no tenía ya cura. Era una lesión completa sin sensibilidad ni movilidad. Pero en el futuro quizás gracias a la investigación podría producirse





SuperLu tiene más de 44.000 seguidores en Instagram a través de @superlu_6, su cuenta gestionada en familia. "Saber que estás inspirando a la gente es muy bonito", afirma.

algún avance, así que le dijeron a mis padres que teníamos que invertir todo nuestro tiempo y dinero en terapias porque si salía algo, solo se iban a beneficiar de ello las personas bien formadas.

Crecer armónica y erguida era fundamental, y es difícil desde una silla de ruedas, ya que surgen muchas complicaciones. Era muy importante entonces conseguir el aparato que simulaba la marcha porque eso nos daba esperanza. Pero yo lo tenía a cinco horas de casa... Así que con la ayuda de personas extraordinarias y la lucha de todas ellas desde Valdecilla y el Banco Santander, se consiguió que el Lokomat estuviera en el hospital público de al lado de mi casa, el Hospital Valdecilla en Santander.

¿Cómo ha cambiado tu vida desde que puedes usar ese exoesqueleto?

Lo estoy usando desde octubre de 2023 y estoy subida en él una hora y media cada semana. Lo bonito es que está beneficiando a muchos adultos y niños. Mis beneficios son evitar la atrofia muscular, fortalecer los huesos, mover las articulaciones y evitar la osteoporosis al trabajar la carga, ha mejorado mucho mi circulación y ya no se me hinchan los pies como antes, también mueve mi intestino y no he vuelto a tener ninguna complicación.

¿Qué mensaje te gustaría transmitir a otras personas con discapacidad similares a la tuya?

Yo es que sigo siendo muy feliz, así que como mensaje les diría que, aunque haya cosas que no podemos hacer, nos centremos en lo que sí podemos hacer. Hay muchas aventuras que nos esperan y una vida regalada merece ser



"Hay que mejorar el mundo", afirma SuperLu, en las imágenes junto a su familia y al recibir el premio Inspiring Girls.



**"MI FAMILIA
Y YO SENTIMOS
QUE ESTAMOS
AYUDANDO
A MUCHA
GENTE"**

vivida. Hay que estar agradecidos de estar aquí, viva después de todo lo que hemos pasado.

¿Y qué mensaje trasladas a otros niños con discapacidad?

Que vivan, que intenten hacer todo lo que pueda. Yo he estado de campamento con mis amigos y ha ido todo muy bien.

Es importante vivir todas las experiencias posibles, salir a la calle y estar orgullosos de ser personas con capacidades diferentes. He recibido ayuda de los monitores y de mis amigos, pero no pasa nada, lo importante es que he podido ir.

También les diría que si hay alguna injusticia, sean valientes y la

digán, que no se queden callados porque hay que mejorar el mundo.

¿Cómo manejas tu día a día y cómo haces para mantenerte tan optimista y alegre?

Mis padres me recuerdan cada día la suerte que tengo de estar viva y no la mala suerte que tengo por estar en silla. Yo no me quejo y me he adaptado muy bien. Ahora soy así. Tengo una lesión medular pero me siento curada y muy feliz. Sonrío porque tengo mucha alegría y mucha ilusión cada día.

¿Cómo ha sido tu experiencia compartiendo tu vida en redes sociales?

Muchas personas escriben que les he salvado, que les he sacado de la depresión, personas con y sin discapacidad que gracias a ver mis experiencias se han atrevido a hacer cosas nuevas y mis padres me van leyendo estos mensajes positivos. Y eso es muy bonito. Mi familia y yo sentimos que estamos ayudando a mucha gente.

¿Cuál ha sido el mayor desafío al que te has enfrentado?

El mayor desafío son las barreras que nos encontramos, los bordillos, escaleras, no poder entrar en un baño porque la silla no cabe por la puerta, que no te dejen ir a los conciertos con tu familia porque solo dejan un acompañante por ir en silla, que a las personas con discapacidad nos mandan comprar las entradas en las taquillas en vez de por internet, que las personas aparquen en las plazas de movilidad sin tener la discapacidad o la tarjeta...

¿Qué consejo le darías a otras personas que están luchando por sus derechos?

¡Que hay que seguir luchando! Mis padres a veces se sienten agotados, pero siguen. •



SÉ RICO
EN VIVIR



PUEDES GANAR HASTA
6.000.000€
TODOS LOS VIERNES



Vendedores ONCE, puntos de venta autorizados y www.juegosonce.es

+18. JUEGA RESPONSABLEMENTE

CUARENTA
AÑOS
PRESAS
DEL

TEATRO

LA COMPAÑÍA YESES SURGIÓ COMO UNA ACTIVIDAD LÚDICA
Y SE HA CONVERTIDO EN UNA ESCUELA PARA LA VIDA EN LIBERTAD





En primer plano, de izquierda a derecha, Sonia y Olga. Detrás, vestida de verde y dorado, Verónica. Las tres están internas en la cárcel Madrid I y posan con sus compañeros de Yeses, actores profesionales.

Nació y creció en la cárcel de Yeserías, de la que tomó el nombre, de la mano de Elena Cánovas, una funcionaria que creía en la reinserción a través del teatro por su poder terapéutico y transformador que proporciona a las internas autoestima y dignidad. Fomenta la solidaridad, la responsabilidad y el respeto a las reglas del juego. Lo que empezó como un taller se ha transformado en la compañía Yeses que sale de gira cada año y atesora premios como el Max.

 **M. J. Álvarez**
 **Alfredo Morales**

Se abre el telón y salen ocho personas vestidas de época. Afrontan el último ensayo antes de actuar de cara al público. Cantan, bailan y cambian el decorado en una perfecta coreografía repetida una y mil veces. El ajetreo es constante. La directora da instrucciones, corrige y afina a los actores concentrados en su papel. Todo tiene que salir perfecto ante las dos representaciones que, como cada año, realizan en el Festival Internacional de Teatro Clásico de Almagro (Ciudad Real) con las que ponen fin a la temporada con el cartel de completo. Las pruebas transcurren en el salón de actos de la cárcel de mujeres Madrid I (Alcalá-Meco). Se trata de la compañía de teatro Yeses, integrada por tres reclusas que no se diferencian en su actuación de los cinco actores profesionales que componen el elenco.

Las rejas físicas y mentales desaparecen y permiten volar a las internas por encima de los muros del penal. Este particular grupo es un ejemplo del poder terapéutico, curativo y transformador del arte dramático. Constituye uno de los proyectos de rehabilitación y de reinserción más importantes de España creado por Elena Cánovas en 1985, una funcionaria de la desaparecida cárcel de Yeserías de donde tomó el nombre, en un intento de mermar la dureza del penal y hacer actividades lúdicas y festivas que las hicieran crecer a través de un modesto taller de teatro, indica. Ella es el alma del grupo y, a pesar de estar jubilada, sigue al pie del cañón. Lleva el *veneno* del teatro dentro, que inocular allá donde va, no en vano estudió en la Resad.

La traición de la amistad de la escritora del s. XVII María de Zayas, ha sido el texto escogido este año por las *Presas del Teatro*. “Es una obra feminista en la que las mujeres toman la iniciativa en el amor. Un canto a la amistad y a la libertad sexual, pues son ellas las que eligen”, agrega Cánovas. Divertida y escrita en verso, ha sido adaptada a prosa sin perder un ápice de su frescura. Todo lo que Yeses representa tiene un tono reivindicativo sobre los derechos de la mujer, el machismo y los problemas sociales, todo ello en clave de humor.

CINCO HORAS DE ENSAYO AL DÍA

Para formar parte del grupo, las presas se someten a un *casting* en el que, además de dotes artísticas, tienen que mostrar cierta capacidad para memorizar, compromiso, responsabilidad y disciplina. Sonia (40 años), Verónica



Dos momentos del último ensayo en el anfiteatro de la prisión de mujeres antes de actuar en el Festival de Almagro. Hasta 2010 salían escoltadas por la Policía.



Actuar evade,
libera a las presas,
las empodera
y las prepara
para su libertad.
La recompensa:
los aplausos y
comprobar que
son capaces de
hacer las cosas
por sí mismas

(40) y Olga (50) han sido las elegidas en esta ocasión por la directora y por los responsables de Madrid I.

“Los requisitos que deben cumplir son estar clasificadas en segundo o tercer grado, disfrutar de salidas y permisos ordinarios, renunciar a ellos durante un tiempo para poder ensayar cinco horas de lunes a viernes, y contar con la aprobación de la Junta de Tratamiento”, explica el director de la cárcel, Jesús Moreno.

El estreno se realiza ante sus compañeras y la gira, que dura quince días, comienza en marzo, con motivo del Día Internacional de la Mujer. Recorren

distintos puntos de la región y del país hasta rematarla en julio, en un escenario de lujo: el Corral de Comedias ciudadrealeño, el único teatro del mundo del Siglo de Oro que conserva su aspecto original.

ESTO ES UN SUEÑO

Sonia, con un hijo adolescente, se considera una privilegiada y no oculta los nervios y “la emoción por actuar en un teatro que impone. Para mí, esto es un sueño. ¿Lo más difícil? Meterme en la piel del personaje y hacerlo mío para que sea creíble”. Le queda poco para cumplir su condena de tres años

y cuatro meses y piensa seguir como amateur en un centro cultural al que ya se ha apuntado.

“El teatro ha aumentado mi autoestima y la confianza en mí, y me ha servido para ver que con esfuerzo se puede salir adelante”, dice esta mujer de aspecto frágil y luchador que por las mañanas trabaja en la panadería y dedica las tardes a una pasión que ya probó de niña en el colegio y que le está haciendo “aprender mucho de mí misma y de los demás”.

“EXPERIENCIA DE LUJO”

Verónica, dedicada a la música y al canto, y con dos hijos, está en tercer grado (su pena es de 28 meses), pero ha renunciado. “Me ha pesado más el proyecto y absorber al máximo todo lo que me aportan los actores que vienen de fuera. Esta experiencia es un lujo, te nutre, además de que te permite salir a la calle en condiciones normales. Es una preparación psicológica muy buena para cuando recobremos la libertad”. Actuar es un reto personal del que está orgullosa por “todo lo que han sacado de mí. Me ha ayudado en los momentos duros a comprender que todo tiene un principio y un final. Además, me ha demostrado que puedo hacer las cosas por mí misma, más de las que imaginaba”, precisa.

Olga es de Medellín (Colombia) e hizo comedia como aficionada en su país. Fue condenada a 22 meses y en unos días gozará de libertad. “Este proyecto es enriquecedor; te evades al vivir otras vidas y te permite hacer cosas que en la vida real no te atreverías a hacer”. Confiesa que el hecho de salir de prisión para actuar le hace “sentirse más libre; además, me ha permitido conocer pueblos, su gastronomía, la cultura...”.

“Es liberador que el público desconozca quién está en prisión y quién no. Nos reciben y nos tratan con cariño y los aplausos nos reconfortan y nos recompensan. Son un premio que nos hace sentir orgullosas”, coinciden.

**“El teatro te libera,
te evade, te hace vivir otras
vidas y te permite hacer
cosas que en la vida real
no te atreverías a hacer”**

SOLIDARIDAD

Noelia Linares, de 27 años, es la más joven de las actrices profesionales del elenco. Conoció Yeses en la Resad. “Me impactó. Pasé las pruebas y quiero subrayar que nunca he encontrado tanto compañerismo. Estas mujeres van a muerte, lo dan todo y están siempre pendientes para echar una mano”.

La directora de esta orquesta, Elena Cánovas, fue quien puso en marcha el taller de teatro, una actividad que sobrepasó las rejas de la prisión. Su objetivo de lograr la reinserción lo ha logrado: el 98% de las ‘chicas Yeses’ no han vuelto a delinquir.

“Al principio todo era artesanal. Lo hacíamos todo nosotras, desde el vestuario a los decorados”. Yeses ha llevado a escena textos propios que reflejaban las duras vivencias de las cárceles en las que el sida y la toxicomanía hacían estragos. Un ejemplo de ello se produjo en 1990 con *Mal Bajío* (mal fario en lenguaje caló), que obtuvo el premio accésit Calderón de la Barca al mejor texto dramático. Uno de los muchos que figuran en su haber, entre ellos el Max.

La iniciativa de Cánovas tomó vida propia y su éxito fue tal que hizo que las reclusas, incluso las preventivas, salieran a la calle a actuar por primera vez en 1987. “Iban esposadas en furgones y escoltadas por la Guardia Civil. Los agentes se negaban a quitarles las esposas en escena”, rememora Cánovas. En 1995, por iniciativa de la Dirección de la Mujer de la Comunidad de Madrid, se las incluyó en los actos del 8M y empezaron las giras. El despliegue policial—ya sin grilletes— continuó hasta 2010.

UN TELÓN QUE NO HA BAJADO

“El teatro es una escuela para la vida, un espacio de libertad y una plataforma para empoderarse. Con él, estas mujeres, con baja autoestima, falta de cultura y vidas difíciles, aprenden a convivir, adquieren seguridad en sí mismas y valores como la solidaridad y el respeto a los demás. Tienen un gran talento natural y da gusto ver como crecen en el escenario. Para la reinserción hay que abrir más puertas y fomentar el contacto con la cultura. Acercar la cárcel a la sociedad porque es un reflejo de ésta. Y la mezcla de actores, los de dentro y los del exterior, es enriquecedora para ambos”, recalca Elena Cánovas, sorprendida porque su idea siga sin bajar el telón. •

LA compañía representa *La traición de la amistad* de María de Zayas, una obra feminista en clave de humor (arriba).

El elenco, en el patio de butacas con la directora y creadora de esta iniciativa, Elena Cánovas, en primera fila (debajo) y de espaldas (arriba).



Un antes y un después que permite reescribir sus historias

"Hay un antes y un después en las reclusas. Hablar con los actores, con personas de fuera de su entorno, unido al contacto y al reconocimiento del público les aporta un plus que las enriquece y las ayuda a fortalecer su integración de cara a la libertad y a la normalización de sus vidas". Así lo explica Jesús Moreno, director de Madrid I. "En la cárcel se les da todo hecho y quedar libres es difícil si están en situación de vulnerabilidad", asevera.

"Formar parte de una compañía supone un sacrificio que les hace comprometerse con el grupo y madurar. Les ayuda a centrarse, a respetar las reglas del juego de la convivencia y a tomar conciencia de lo que se van a encontrar cuando salgan", precisa. En suma, les ayuda a reescribir sus historias y a construir un mundo fuera de los muros de prisión.







**LOS JUEGOS DE MESA VIVEN UNA 'EDAD DE ORO'
QUE HA AUMENTADO TRAS LA PANDEMIA**

¡A JUGAR!

El auge de esta práctica, fuente de aprendizaje, entretenimiento y socialización, ha hecho que aparezcan bares y tiendas especializadas que albergan un amplio catálogo de juegos de mesa para practicar con amigos y familia. Ofrecen temáticas para todos los públicos y gustos que afrontan desafíos de forma divertida. Desde vivir aventuras, resolver enigmas, formar parte de un batallón o adivinar los grandes hitos de la humanidad. Es un ocio sano que gana seguidores.



M. J. Álvarez



En la imagen, una familia se prepara para competir en Six Board.

Están de moda. No son un reducto exclusivo de gente mayor echando la partida de cartas o del dominó en el bar del barrio, de grupos de amigos que quedan en casa de uno de ellos un sábado o un domingo, de familias reunidas en una celebración o solo para los para niños. Los juegos de mesa están viviendo un *boom* desde hace años que ha hecho que algunos de los más clásicos y populares, como la brisca, el tute o las tres en raya se “reinventen” y añadan un plus o un extra, explica Ana Fernández, encargada de una de las tiendas con más material de Madrid, GoblinTrader (Comerciantes de Duendes).

Tal es así, que en esta denominada ‘Edad de Oro de los Juegos de Mesa’ —cuya demanda ha crecido un 40% en menos de una década, según el diario The Guardian— hay bares temáticos dedicados a una actividad que se remonta a la prehistoria con la aparición de lo que parecían dados: 49 piedras talladas con pinturas en lo que hoy es Turquía. Fue en el año 5.000 a. C. Las grandes capitales del mundo como Nueva York, Canadá o Londres fueron las pioneras a las que sumaron después ciudades españolas como La Coruña, Zaragoza,

La demanda de esta industria ha aumentado un **40%** en menos de una década

Valencia, Barcelona o Madrid, que cuentan con un ramillete de estos locales especializados que cada vez tienen más éxito. Por ello, para los fines de semana, celebraciones o reuniones de grupos grandes es preciso reservar si no quieres que tus planes se vengán abajo.

OCIO SANO Y DE CALIDAD

En Six Board Game Café tienen más de mil juegos para todos los gustos y para todos los públicos. “Entre los clásicos más solicitados por los clientes se encuentran el Risk, Scrabble, Trivial, Cluedo, ajedrez, dominó o baraja española. Y entre los más actuales figuran el Exploding Kittens, Virus, Catan, Dixit o Carcassonne”. Así lo afirma Álvaro Benito, encargado del bar-restaurante que abrió sus puertas hace dos años y medio en el distrito madrileño de Retiro.

“Nuestro eslogan es escapar del mundo digital y ofrecer un tiempo de ocio de calidad. Para ello, disponemos de un espacio agradable en el que la gente puede disfrutar con otros, socializar, concentrarse en una experiencia inmersiva y pasar un rato divertido”. A su juicio, esas son las claves que atraen al público variopinto del local en plena era de lo digital. “Ofrecemos una experiencia diferente, sana, que une y enriquece las relaciones, mientras se desarrollan estrategias y habilidades, entre otras capacidades cognitivas. Y todo ello, con el predominio del buen rollo y un trato amable.”

El ambiente es agradable, animado y poco ruidoso. No hay ni una sola pantalla en el local y a media tarde de un jueves las mesas las ocupan familias con niños, parejas de amigos y algunos grupos. La afluencia va creciendo a medida que avanza el reloj. Para entrar hay que abonar 3,5 euros, cantidad que da derecho a jugar el tiempo que se desee, o 5 euros, consumición incluida.

Promueven el pensamiento crítico, la colaboración y la capacidad de tomar decisiones

El mercado se ha abierto a un público más general por el abanico de estilos y mecánicas



Los fines de semana y los festivos, entre las 16 y las 20 horas, el precio sube a los 15 euros porque incluye el picoteo.

“El dinero de la entrada nos permite conservar el material y adquirir el nuevo”, explica Benito. La variedad es la tónica y no hay lugar para el aburrimiento: los juegos van rotando, es decir, algunos se retiran y almacenan para que otros ocupen su lugar, recalca el encargado.

“La gente que viene para estar una o dos horas está hasta cuatro; por eso recomendamos reservar por tres o cuatro porque esto te engancha”. Las paredes del Wall of games (Muro de juegos) están repletas de estanterías, como en una biblioteca, organizadas por secciones y géneros: infantil, familiares, generalistas, clásicos, iniciáticos, avanzados, de misterio, de estrategia... En

“CADA MES PLANIFICAMOS EVENTOS. EN EL ÚLTIMO, TUVIMOS A 32 PARTICIPANTES QUE SE DISPUTABAN UN TERRITORIO IMAGINARIO EN EL SEÑOR DE LOS ANILLOS”

la web del establecimiento hay un filtro donde se puede buscar el juego que se desee y tenerlo localizado al llegar; si no, no hay problema: es fácil encontrarlo. Y si no sabes qué elegir, siempre se puede pedir ayuda a los empleados que te aconsejan en función de tus deseos y perfil y te explican, incluso, las reglas.

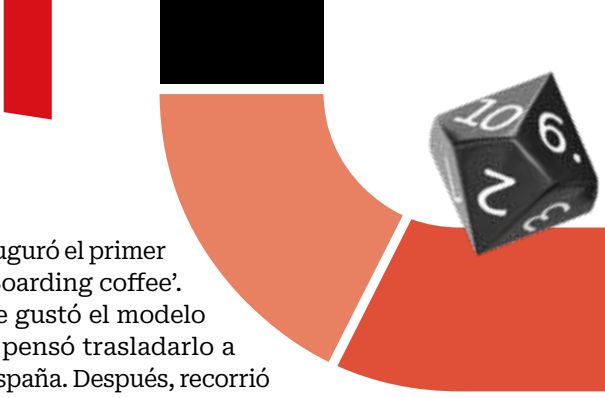
En Six Board Game Café disponen también de una zona destinada a la venta que incluye piezas para forofos, para regalar o para coleccionistas, como es el caso de HeroQuest, que dejó de distribuirse en 1990. En cuanto a los precios, el abanico es amplio y pueden oscilar desde de los 9,95 euros de Coloreto, un juego de cartas infantil, a los 89,95 de Pandemic Legacy, definido por algunos como el mejor juego de mesa de todos los tiempos. En el local también se realizan presentaciones y promociones y los martes y los miércoles se puede disfrutar de una doble experiencia: aprender y practicar inglés jugando. Es imprescindible reservar.

Aunque el invierno es la temporada alta, ahora disponen de terraza, con la que el espacio se amplía. “La idea de abrir un establecimiento de este tipo se debe a mi jefe cuando en un viaje a Londres se in-



Fotos: Alfredo Morales

Six Board tiene más de mil juegos para todos los públicos.



auguró el primer 'Boarding coffee'. Le gustó el modelo y pensó trasladarlo a España. Después, recorrió otros cafés en Nueva York y Berlín y, finalmente, montó este aquí. Fue muy valiente porque todo eso fue en pleno covid-19".

A pesar de su corta vida, están satisfechos con la respuesta de los clientes que comparten mesa con otros sin problema. "No es muy fácil la dinámica de un negocio como este en el que hay que pagar por jugar, sin embargo, ha tenido una buena aceptación. Tenemos clientes fijos; la mayoría viene para conocer la experiencia y repite. El ambiente es muy bueno y nos encanta poder ofrecer la oportunidad de que la gente pueda hacer algo diferente mientras desconecta jugando y se divierte en este barrio de Pacífico".

UNA NUEVA AFICIÓN

"Desde la pandemia ha aumentado el interés y se ha abierto el mercado a un público más general, no necesariamente tan cerrado y familiar. Las redes sociales han contribuido a ello, sin duda. Quienes los han descubierto lamentan no haberlo hecho antes", indica, por su parte, Ana Fernández, encargada de GoblinTrader, una tienda que vende estos productos y también miniaturas, su especialidad, desde hace nueve años en el distrito de Chamberí. Los compradores de los juegos de mesa que acuden al establecimiento tienen entre los 25 y los cuarenta y pico años. "No es un público friki sino especializado". Esta experta atribuye el éxito a la curiosidad por una nueva afición que no solo te despierta a nivel intelectual, sino que fomenta habilidades y la cooperación con los demás para alcanzar un objetivo común.

"NO ES MUY FÁCIL LA DINÁMICA DE UN NEGOCIO COMO ESTE EN EL QUE HAY QUE PAGAR POR JUGAR. SIN EMBARGO, HA TENIDO UNA BUENA ACEPTACIÓN. LA MAYORÍA VIENE PARA CONOCER LA EXPERIENCIA Y REPITE"



Las maquetas para montar y recrear batallas históricas o episodios de *Star War* o *Juego de Tronos* son una modalidad de gran éxito en GoblinTrader. Arriba, una fan de este tipo de ocio, junto a un amigo que se estrena en un local de este tipo.

Tienen su propio 'Oscar' que se entrega en Alemania al mejor Juego del Año

Los 'wargames': los top en ventas que tendrán una serie en Amazon

Los top en ventas en este comercio son los juegos de miniaturas, los *wargames*; es decir, los juegos de guerra que recrean batallas históricas y de fantasía o ciencia ficción. La afición de los responsables del negocio a este mundo los llevó a montar GoblinTrader, que cuenta con varias sucursales en Madrid.

Episodios de la I y la II Guerra Mundial o de las Cruzadas o *Star Wars* o *Juego de Tronos* son ejemplos de las modalidades que ofertan, así como sus correspondientes dioramas (maquetas), escenarios, soldados, etc. Todos estos artículos se pueden comprar para montarlos, pintarlos o ya elaborados. Son de plástico, termoplástico, resina o peltre, precisa, por su parte, Javier Moreno. "El más vendido es Warhammer 40.000, una facción de los Exterminadores de los Marines Espaciales", indica. La caja cuesta 200 euros y pesa quince kilos.

Libros de divulgación cien-

tífica para reproducir con mayor fidelidad los detalles, así como el reglamento, son algunos complementos que se pueden adquirir para los juegos históricos. Los precios oscilan entre los 100 y los 400 euros "Cuanto más atrás te remontas en la historia, más edad tiene el cliente. En general, se sitúa entre los treinta y los sesenta años", precisa Moreno.

El éxito de los *games workshop* se remonta a los años ochenta, pero con la pandemia, un canal de Youtube enseñó a jugar y con ello se despertó el interés de la gente. A partir de ahí salieron al mercado videojuegos, *merchandising* e, incluso, se está preparando una serie en Amazon. El actor, Henry Cavill —protagonista de Superman—, ha ayudado a que se concretara la idea, no en vano es un fan acérrimo de Gloomhaven, un juego que no deja de promocionar. Así lo indica, Mina López, la tercera dependiente de esta tienda en la que no hay lugar para el aburrimiento.

El comercio, de dos plantas, una por materia, más una zona de juegos, no cobra por su uso. "El espacio es público y gratuito. Los clientes se traen sus juegos de casa y, si lo desean, pueden alquilarlos por dos euros cada uno, tras hacer la reserva. No está permitido introducir alcohol ni comida en el salón", indica. También es frecuente que se hagan grupos para competir de gente que no se conoce entre sí y que surjan amistades. "Cada mes planifican eventos. En el último, tuvimos a 32 participantes que se disputaban un territorio imaginario en *El Señor de los Anillos*"

No les faltan compradores, porque es habitual que los aficionados tengan su propia ludoteca. "No obstante, en este sector hay una especie de maldición y es que hay productos que no se pueden adquirir porque las editoriales no sacan segundas o terceras ediciones, como sucede con los libros, con lo cual, hay gente que prueba los juegos, pero no puede comprarlos aunque quiera", recalca Fernández.

UN MUNDO POR DESCUBRIR

Esta industria lúdica cuenta con sus propios Oscar, un evento que se celebra en Essen (Alemania), donde sale elegido el mejor Juego del Año en una competición denominada *Spiel des Jahres*, que comenzó en los años ochenta. Así se puede comprobar con los que tienen expuestos en las estanterías de este comercio enclavado la zona de Cuatro Caminos. Cascadia fue el ganador en 2022; en 2011, Dixit y en 2001, Carcassonne, "que, a pesar de que tiene muchos años, se está descubriendo ahora". Las baldas de novedades —salen cuatro o cinco por semana—; de especialistas; de rol, como Dragones y Mazmorras; de aventuras; de táctica o de estrategia o familiares e infantiles conforman parte de sus fondos. "Hay una variedad infinita de juegos que podemos dividir en competitivos y colaborativos. Yo prefiero estos últimos", comenta Fernández. Uno de ellos es la edición de Gloomhaven de 2007, cuya caja pesa nueve kilos. •

Triunfan en plena era de lo digital, aunque las redes sociales han contribuido a su auge



 Beatriz Jiménez

 Alfredo Morales

ALEJO

“Fuimos la banda sonora de la Transición”

Así lo cuenta Alejo Stivel, cantante y cofundador del grupo Tequila, sentado en una de las sillas que compró a un barbero de su barrio, ‘la Prospe’. Relata la vida que ha tenido en su último y único libro, *Yo debería estar muerto*, que no es más que una reflexión sobre su supervivencia. Desde los primeros acordes con Tequila hasta su carrera como productor musical de renombre, ha dejado una huella indeleble en la escena musical española. En su casa, que podría parecer un museo por sus piezas únicas, nos lleva a un viaje lleno de nostalgia y satisfacción. Toda su vida ha estado envuelta en la industria musical, siendo uno de los artistas más auténticos.

STIVEL



Aún activo en la industria y con un libro recién publicado, busca nuevos desafíos. “Todavía hay mucho por hacer”, afirma con determinación. “La música sigue siendo un viaje infinito de descubrimiento y creatividad”. Bajo el título de su libro, *Yo debería estar muerto* (Ed. Espasa), Alejo Stivel bucea en su vida y se mete en un túnel del tiempo, donde hay recuerdos bonitos y otros no tanto. Mientras escribía, lloró y recordó muchas historias que lo llevaron a altibajos emocionales. El autor afirma que el título de su libro no es un imperativo, sino una reflexión sobre su vida y las muchas veces que ha estado cerca de la muerte.

Alejo Stivel y Ariel Rot, voz y guitarra del grupo, llegaron de Argentina huyendo de la guerra, y se encontraron con una España apagada a la que le dieron todo el color y vida que tanto ansiaba. “Nunca imaginé que la música me llevaría tan lejos”, afirma con una sonrisa. Y añade: “Empecé como muchos, tocando en pequeños bares y clubes, buscando mi sonido, mi voz. Y de repente, Tequila nos puso en el mapa”.

“Después de tantos años de oscuridad y dictadura, la gente quería salir del camino y desmadrarse”

Stivel subraya que los ochenta fueron “una época mágica”. Añade que con Tequila “solo queríamos divertirnos y hacer la música que nos gustara. Nunca pensamos que sería tan grande”.

Como cofundador de una de las bandas más rompedoras de los años ochenta, Stivel alcanzó un éxito notable. Todo el mundo tarareaba *Salta conmigo* y España destellaba entre tanto apagón. Pero el impacto de Tequila en la música española sigue resonando décadas después. “Fue una época mágica —recuerda el cantante—. Nosotros solo queríamos divertirnos y hacer la música que nos gustara. Nunca pensamos que sería tan grande”. Tras la disolución de Tequila, Stivel se aventuró en la producción musical. “Fue un cambio natural para mí. Siempre me interesó el proceso detrás de las canciones, cómo se construyen los arreglos, cómo se captura la esencia de una melodía”. Como productor ha colaborado con artistas de diversos géneros, dejando su marca en álbumes icónicos.

Pero su amor por la música se respira en cada esquina de su casa, entre discos, premios y miles de recuerdos. Stivel nos revela que la música es su vía de escape y de conexión con el mundo, su forma de expresar lo que siente, alegrías y tristezas y que ésta es una parte esencial de quién es.

DE LA FAMA AL ABISMO

El músico asegura que a todos nos pasa que pasamos muy cerca de la muerte. “Algunos se mueren, otros se salvan, pero yo me salvé muchas veces”. En el libro cuenta que de pequeño padeció tuberculosis, una enfermedad que mató a muchos niños. Luego sobrevivió



a la dictadura argentina, en la que perdió a varios familiares.

En España, su éxito juvenil y la fama a los 18 años también lo pusieron en riesgo. Además, las drogas y todo tipo de sustancias añadieron más peligro a su vida de artista. Cuenta cómo un día se desmayó en el escenario. “Nadie se dio cuenta porque no me caí, estaba sentado y me mareé, y al sentarme en la tarima de la batería, la gente pensó que solo descansaba. Podría haber muerto de una sobredosis”.

“Quiero vivir cien años, pero no sintiéndome mal. Si estoy con dolores, prefiero dejarlo. Tengo y tuve una vida fabulosa que vale por cuatro vidas de otra persona. No voy a estirar mi vida si no estoy bien, prefiero tomar el tren hacia otro mundo. Estoy muy agradecido a



“Es antinatural que una banda dure muchos años. Los que lo hacen es porque facturan millones de euros y entonces es casi un acuerdo económico”

dónde, pero no estoy de vacaciones todo el tiempo. Monté un estudio de grabación y estuve como seis o siete años sin parar, ni siquiera los fines de semana. Un día conté que llevaba como siete meses trabajando sin un día de descanso. Pero era elección propia, entonces otra cosa que agradezco mucho es que todos mis días son diferentes. Estoy muy entretenido, siempre tengo ochenta proyectos diferentes. Y, bueno, ahora escribí un libro, ¿quién me iba a decir a mí que escribiría un libro? Me invitan a charlas con escritores muy importantes, y digo: ‘¡coño! pero si yo soy un intruso aquí’.

Pero la idea de “crear” este libro viene de sus familiares y amigos, “me decían: ‘Tú tienes que escribir un libro con todas esas historias, todo lo que te ha pasado en la vida’. Sí, sí... pero me daba pereza. Primero me daba pereza sentarme a escribir lo que sea, porque ya me cuesta hacer canciones de tres minutos. Es algo bastante corto y sintético. Ya me cuesta, soy muy vago y me da terror el papel en blanco. Entonces eso me cuesta contando cualquier cosa. Decía yo: ‘Si me cuesta tres minutos, imagínate trescientas páginas’. Pero, además, si fuera una cosa de ficción, que me invento una historia, pero encima sobre mi vida; bucear en toda mi vida y meterme en un túnel del tiempo donde hay cosas bonitas y cosas tristes. Bueno, escribiendo, lloré”, explica el músico.

CASI UN ‘CHICO ALMODÓVAR’

Desde que se publicó el libro, el cantante no ha vuelto a leer ni a mirarlo porque cuenta que le da pudor. “Te pones a escribirlo, estás en tu casa solo y empiezas a mirar por dentro todo lo que has contado, e impacta. Mi mamá era muy amiga de Pedro Almodóvar y venía



la vida que tengo porque sé que hay gente que tiene un *curro* que no le gusta o está en una situación familiar de la que no puede salir”.

En la misma línea, asevera que “hay momentos más placenteros y momentos que no, incluso haciendo lo que te gusta. Nunca tuve un jefe en mi vida, nunca tuve un horario. Yo trabajo a la hora que quiero, hago lo que quiero. Si quiero, me voy a tomar un avión y me voy a no sé

aquí. Esta es la casa donde yo llegué a España. Estábamos con Tequila en lo más alto y él estaba empezando su carrera. Me pasó un guion de su película, y me pidió que actuara en ella, pero le dije que no era el momento para acabar con el 'boom' de Tequila, pero quizá lo podría haber hecho. Tenía mucha confianza en mí, pero le dije que llamara a un actor de verdad. Al final lo hizo Imanol Arias. Quién sabe lo que hubiese sido de mi vida", asevera.

TEQUILA, UNA 'PAREJA' DE CINCO

El nombre de Tequila tiene una historia escondida. Explica que surgió de su admiración por Johnny Winter, un guitarrista y cantante albino de blues y rock. "Tenía una canción que se llamaba *Cheap Tequila*, y de ahí salió el nombre. Así se formó el grupo con Ariel, a quien conocí de pequeño en un concierto de Paco Ibáñez. Nuestras mamás eran artistas, actrices", cuenta.

Más allá de las anécdotas, los grupos tienen un final anunciado desde el momento que se crean, "porque es muy difícil de mantener", así lo relata Stivel. "Ya es difícil una pareja de dos personas, imagínate de cinco. Todo el día estábamos juntos, en una furgoneta, en el restaurante, en el camerino, en el escenario, en el local de ensayos, en el estudio de grabación y en el hotel. Llegábamos a Madrid y casi también estábamos juntos porque no teníamos nada que hacer, no teníamos otras amistades. Vivíamos todo juntos. Era un núcleo aislado, donde casi todo el tiempo estabas fuera, con ellos. Es casi antinatural que una banda dure muchos años. Las pocas que lo hacen es porque facturan cientos de millones de euros y entonces es casi un acuerdo económico", asegura.

El artista relata la complicación de hacer 'germinar' un grupo de música en medio de un caos como el que se vivió España, "un periodista dijo que pusimos color a la España de aquella época, que pasaba por un blanco y negro. Coincidió, fue como un milagro. Teníamos una propuesta que encajaba perfectamente con el momento sociocultural, político y musical de España, y llegamos en el momento justo al lugar indicado con el producto indicado", explica. Añade que "explotó enseguida porque fuimos la banda sonora de esa transición. Nuestra propuesta era desenfadada, de disfrutar. Después de tantos años de oscuridad y dictadura, la gente quería salir del camino y desmadrarse".

La liberación musical y política estaba en el aire. La droga y el alcohol eran algo popular en esos tiempos. "No había precedentes de lo que podía pasar, y no solo ocurría en España. Todos los ídolos musicales consumían drogas: los Beatles, los Rolling Stones, David

"Los artistas a veces se creen más importantes de lo que son. Para mí, las verdaderas estrellas son los neurocirujanos que salvan vidas"

Bowie, Lou Reed, Jimi Hendrix, Janis Joplin, Brian Jones, Jim Morrison. Estos ídolos mundiales hacían giras masivas, sacaban discos, eran supercreativos y se drogaban. Uno pensaba que, si ellos lo hacían, no sería tan malo. Ahora los ídolos son Taylor Swift, que probablemente no ha probado una droga en su vida", señala el artista.

ESPAÑA Y ARGENTINA

Tuvo una infancia fabulosa, él mismo la describe como un 'tesoro'. "Nunca me dijeron: 'Alejo, son las 8:30, a la cama'. Me quedaba dormido en el sofá mientras hablaban de política, cultura, teatro, literatura. Oía todo eso desde pequeño y, evidentemente, me influenció. A los diez años, tenía una mentalidad muy desarrollada, diferente a la de mis compañeros de colegio", cuenta.

La canción de *Yo quería ser normal* surgió porque, de pequeño, cuando iba a casa de sus compañeros y se quedaba a dormir, le fascinaba ver familias normales con madre, padre e hijos cenando a la hora apropiada. "No quiero que se me interprete mal. Mi vida libertina venía acompañada de un cuidado extremo por parte de mi madre. Me daba libertad, pero siempre sabía lo que hacía y me daba todo el amor y la educación posible. No me dejaba en libre albedrío, pero me dejaba participar. En casa de amigos, mientras ellos tenían mesas separadas para niños





y adultos, nosotros estábamos todos mezclados”, asegura.

Su camino en la industria musical fue fácil ya que, desde pequeño, tenía relación de amistad con adultos, actores y escritores. “Me llevaban a comer, a pasear, a conciertos”, explica Stivel. Asimismo, cuenta cómo la industria musical ha cambiado mucho. “Cada generación tiene su música. Aún hay jóvenes a los que les gusta el rock, pero no es la música de consumo más masivo actualmente. Bandas como los Rolling Stones llenan estadios, pero los jóvenes ahora prefieren música urbana, rap, trap, pop. El rock queda como una música lateral, no tan dominante”, defiende Alejo Stivel.

SABINA Y SERRAT

Con una sonrisa de oreja a oreja, cuenta cómo le dedicó el capítulo más largo del libro. “Fue una experiencia maravillosa, profesional y personal. Trabajar con el material

Stivel, en su casa, que bien podría pasar por un museo por la ingente y selecta colección de discos y libros que atesora.

que creó para ese disco (*19 días y 500 noches*) fue increíble. Pude aportar mi granito de arena a su música. Personalmente, estar con él fue muy enriquecedor. Es ocurrente, divertido, cariñoso, gracioso y superculto. Se lee un libro al día y su casa es una biblioteca enorme”, sostiene. Sueña con ‘producir’ a Joan Manuel Serrat. “Tuve la suerte de hacerlo para un disco de Rosa León, una cantante de canción protesta y de canciones para niños. Convencí a Rosa de volver a cantar y grabamos un disco con duetos con Joaquín, Serrat, Miguel Ríos, Víctor Manuel, Ana Belén, Silvio Rodríguez”, comenta.

25 AÑOS SIN CANTAR

El cantante y fundador de Tequila ha trabajado incesantemente sin parar de producir discos, “echaba de menos cantar, pero estaba muy absorbido por mi oficio de productor. Me iba bien, producía discos sin parar y vendían muchos. No encontraba el hueco para parar y componer hasta que un día decidí que quería volver. No me planteo haber sido parte de un grupo ‘rompedor’. Vivo día a día. No me creo más importante que nadie. Los artistas a veces se creen más importantes de lo que son. Para mí, las verdaderas estrellas son los neurocirujanos que salvan vidas. Los artistas aportan mucho a la sociedad, pero todos cumplimos un rol importante, desde los médicos hasta los barrenderos”, defiende. •

panorama social

LA ACTUALIDAD
DE LOS
COLECTIVOS
SOCIALES



MAYORES

Una app garantiza la correcta medicación

Ilunion VidaSénior ha presentado Tramed, una aplicación que, a través del reconocimiento facial, tiene como objetivo minimizar los posibles errores humanos que se producen en el proceso de la administración de la medicación a las personas mayores cuando están en residencias o centros de día.

SOCIEDAD

El Gobierno destinará más de 783 millones a dependencia

El Gobierno repartirá 783,2 millones de euros entre las comunidades autónomas, a excepción de País Vasco y Navarra por sus especiales regímenes fiscales, para "avanzar" en el nuevo modelo de cuidados. Además, se implantará la Estrategia Estatal de Desinstitucionalización, que "priorizará" que personas dependientes reciban cuidados en su domicilios.

EMPLEO



El Grupo Social ONCE creó 3.187 nuevos empleos en 2023

El Grupo Social ONCE (GSO) logró crear en 2023 un total de 3.187 empleos entre ONCE, Fundación ONCE e Ilunion, lo que supone un crecimiento del 4,6%

en el número de trabajadores, hasta los 71.892. El propósito del GSO es alcanzar una plantilla de 75.000 personas en los próximos meses. Estos datos

consolidan al Grupo Social ONCE como el cuarto mayor empleador no público en España y el mayor del mundo de personas con discapacidad. Además, de los casi 72.000 empleados actuales, un 61,6% son personas con discapacidad (44.297) y un 44,4% son mujeres (31.940 trabajadoras).

"Somos un gran equipo que convierte íntegramente sus ingresos en nuestro más preciado bien: más y más inversión social; más y más acción social; más y más formación; más y más educación; más y más empleo. Nuestra meta son las personas, especialmente con discapacidad y en riesgo de exclusión y, con cada empleo, con cada meta alcanzada, nos marcamos nuevos horizontes porque es lo que la sociedad espera de nosotros", destacó el presidente del Grupo Social ONCE, Miguel Carballada. Los ingresos del Grupo Social ONCE se reinvierten en su integridad en inversión social, especialmente destinada a la inclusión de personas con discapacidad y/o en riesgo de exclusión.

MEDIOAMBIENTE

Solidaridad ibérica para salvar al aguilucho cenizo

España y Portugal colaborarán en el proyecto transfronterizo LIFE SOS Pygargus, que fomentará la cooperación entre conservacionistas y agricultores para salvar de la extinción al aguilucho cenizo (*Circus pygargus*) en el territorio luso y en la zona fronteriza entre ambos países, según anunció el Grupo de Rehabilitación de la Fauna Autóctona y su Hábitat (Grefa).

“Estas áreas son esenciales para la supervivencia y expansión de la especie, que desempeña un papel fundamental en los ecosistemas y lo hará asegurando su buen funcionamiento y beneficiando a las comunidades rurales, especialmente a los agricultores”, indicó Grefa.



El aguilucho cenizo, considerado especie ‘en peligro’ de extinción en Portugal y catalogado como especie ‘vulnerable’ en España, es un ave esteparia que está en “fuerte declive” principalmente por la siega de heno en plena época reproductiva, lo que a menudo destruye “involuntariamente” sus nidos, huevos y crías con máquinas agrícolas, así como por la reducción “significativa” de las áreas cultivadas con cereales, informa Servimedia.

Album / Mario Cea, VW Pics / Science Photo Library

Videoreport Canarias / Album



SOLIDARIDAD

La vida marina resurge sobre la lava del volcán de La Palma

Ecologistas y el Instituto Español de Oceanografía han evidenciado la rápida regeneración del ecosistema marino sobre el nuevo delta de lava creado tras la erupción del año 2021. El oceanógrafo Eugenio Fraile explica que las coladas de lava crearon 78 nuevas hectáreas de fondo submarino, con un alcance máximo en profundidad de hasta 370 metros”, en las que se registraron “abundancias significativas” de peces, erizos, crustáceos y otros organismos móviles que están colonizando el nuevo terreno ganado al mar.

CLIMA

La Tierra bate los récords de calentamiento

El planeta Tierra rompió el año pasado nuevos récords históricos anuales vinculados al cambio climático, concretamente temperaturas globales en la superficie terrestre y oceánica, concentración

atmosférica de gases de efecto invernadero, nivel del mar y calor en los océanos, según la agencia estadounidense NOAA.

La temperatura superficial de la Tierra en 2023 fue de 0,55 a 0,60 gra-

dos superior a la media entre 1991 y 2020, con lo que fue el año más cálido desde que se comenzaron a apuntar registros a mediados del siglo XIX y superó el récord anterior de 2016.





400 números de perfiles

ACTUALIDAD E INFORMACIÓN SOCIAL

 R. O.

Desde que el primer número de PERFILES se publicara en 1985, la revista del Grupo Social ONCE ha cumplido fielmente su cita con sus lectores, lo que la ha convertido en la revista decana en información social de España.

En estos 400 números —y casi cuatro décadas de existencia!— PERFILES ha reflejado en sus páginas la evolución de la sociedad española y ha analizado los principales acontecimientos mundiales. ¡Han sido muchos durante estas cuatro décadas!

Pero si algo ha caracterizado a PERFILES en estos 400 números ha sido priorizar siempre un enfoque humano para la promoción de la igualdad y el reconocimiento de los derechos de todas las personas. En sus páginas, ha descrito, analizado y abordado la actualidad social a través de sus múltiples ámbitos (política, discapacidad, ciencia, literatura, cultura, economía, empleo, RSC, sostenibilidad, cooperación al desarrollo, ONG, música, historia...).

REDISEÑO

El año 2024 representó una nueva etapa en PERFILES. La revista en papel se renovó con un diseño más actual y llamativo. Amplió paginación y adoptó carácter bimestral. También apostó firmemente por la sostenibilidad, al incorporar un papel ecológico, certificado con el sello FSC 100% reciclado. Incluso el envase en el que se remite la revista es vegetal reciclado y compostable.

La revista tiene una tirada de 20.000 ejemplares, auditados por OJD, que distribuye de forma gratuita entre las principales entidades sociales, ONG, administraciones públicas, instituciones sanitarias y educativas, bibliotecas, colegios profesionales, empresas que apuestan por la inclusión y la sostenibilidad, agentes sociales...

ECOSISTEMA DE MEDIOS

Además, PERFILES ha incorporado un ecosistema de medios: al ampliarse de la revista en papel a una edición digital completamente accesible (www.revistaperfiles.com), con contenidos ampliados de la revista, así como otros elaborados ex profeso para la edición digital. También incorpora un boletín digital (newsletter) de carácter quincenal, y muestra la actualidad diaria a través de las redes sociales (X e Instagram). Todo, con el objetivo de continuar siendo la principal referencia editorial del mundo de lo social.

Como afirma José Manuel González Huesa, director general de Servimedia y director de PERFILES, “la sociedad necesita estar informada por expertos, alejados de las noticias falsas, y leer de manera sossegada en un formato atractivo y de papel”, y con ese objetivo PERFILES se mantiene “como el medio de referencia en la información social y en esta nueva etapa tratará de anticiparse a los avances y desafíos que nos esperan en los próximos años”. •

Escanea este QR para leer la noticia extendida.

