



408
ENE-FEB / 2026

perfiles

ACTUALIDAD E INFORMACIÓN SOCIAL



La era Trump

La imprevisibilidad del líder de la Casa Blanca dinamita el orden internacional y abre una etapa de inestabilidad global

ACTUALIDAD

Lorca en lengua de signos •
Juegos Paralímpicos de
Invierno • Economía Social

ENTREVISTAS

Alberto Núñez Feijóo • Matilde
Fernández • Patty Bonet • Juan
del Val • Javier García Ruiz

REPORTAJES

La epidemia del trabajo
interminable • Literatura
para evadirse de la prisión

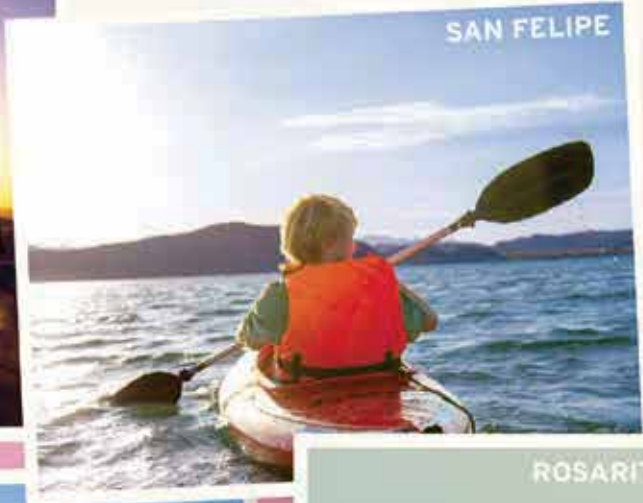


B BAJA CALIFORNIA

MEXICALI



SAN FELIPE



TIJUANA



ENSENADA



ROSARITO



SAN QUINTÍN



TECATE



Donde lo cotidiano es extraordinario.

“Para que no se pueda abusar del poder, es preciso que el poder detenga al poder”

Montesquieu

En apenas un año desde su regreso a la Casa Blanca, Donald Trump se ha erigido en un *nuevo César* decidido a moldear el orden internacional a su antojo. Sus golpes de efecto amenazan con sustituir el derecho internacional por la ley del más fuerte. Y lo inquietante es que esta deriva procede del líder de la mayor potencia mundial.

Su política exterior dinamita cualquier norma diplomática: amenaza conquistar Groenlandia, propone desalojar Gaza para construir *resorts*, humilla a líderes de otros países y supedita la democracia venezolana a intereses petroleros.

El orden internacional se resquebraja. No asistimos solo a un cambio de liderazgo, sino al aviso de un mundo que se queda sin contrapesos. Y en ese vacío, Trump no es la respuesta. Es la advertencia.



8

EL COSTE GLOBAL DEL TRUMPISMO

Donald Trump ha construido su segundo mandato sobre un estilo de liderazgo que deshace avances en igualdad, polariza el debate público y redefine la posición global de Estados Unidos mediante una mezcla de repliegue identitario y agresividad económica.



Album / ZUMA Wire

nº 408
ene-feb 2026

sumario

06 STAFF

07 CARTA DEL DIRECTOR

08 EN PORTADA

La era Trump

20 ENTREVISTA

Alberto Núñez Feijóo: "Es muy posible que Sánchez no pueda aguantar en 2026 y abramos una nueva época con elecciones"

26 MEDIOAMBIENTE

Cambio climático y desigualdad: la emergencia global también es social



20



30 SOLEDAD

Matilde Fernández: "Lo que más me preocupa del momento actual es la incapacidad de llegar a acuerdos entre los partidos políticos"

35 OPINIÓN

Luciano Poyato: "Vivienda y sostenibilidad social: un país que debe decidir hacia dónde quiere avanzar"

36 CIENCIA

La revolución de la neuroarquitectura

42 CULTURA

En la cárcel, los libros se convierten en pequeñas rendijas de libertad

48 PSICOLOGÍA

Kit para reparar la autoestima

52 SANIDAD

La migraña, invisible para dos de cada tres jóvenes pacientes

54 SALUD

La epidemia silenciosa del trabajo interminable

60 ODISMET

El empleo de las personas con discapacidad, un desafío en el tiempo

64 SOSTENIBILIDAD

La Economía Social, motor de empleo de España y Europa



Ricardo Fajardo

68 ARTE

Lorca en lengua de signos

72 INCLUSIÓN

Orientar sin barreras, la vida y la labor de Arantxa González

76 ANTROPOLOGÍA

El beso, ese antiguo lenguaje social que usamos sin palabras

82 SUPERACIÓN

Los superhéroes existen, y José Peña es uno de ellos

88 DEPORTE

España estará representada por cinco deportistas en los Juegos Paralímpicos de Invierno

90 PERSPECTIVA

Patty Bonet: "Aún estamos muy anclados en mostrar cuerpos perfectos, normativos, que no son reales"

96 PANORAMA SOCIAL

98 ÚLTIMA

Juan del Val: "Que alguien se compre un libro y se ponga a leer siempre es una buena noticia"



Salva Castizo

perfiles

ACTUALIDAD E INFORMACIÓN SOCIAL



408

ENE - FEB / 2026



Editor	Antonio Mayor Villa
Director	José Manuel González Huesa
Redactor Jefe	Rafael Olea Rodríguez
Fotografía	Jorge Villa, Gaby Soto y archivos de Servimedia e Ilunion
	Comunicación Social
Diseño y maquetación	Serafín García, Ángel Sirvent, Luis Alenda y Esperanza Sanabria
Redacción	Nat Carrasco, Blanca Abella, Daniel Alonso Viña, Patricia Encinas, Pedro Fernández, Mario García, Luis Gresa, Refugio Martínez, Sonia Gutiérrez Mencía, Aday Sánchez y Pablo Taboada

Redacción

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

Publicidad

Tel. 671 780 615
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

Era Trump

En apenas un año se ha convertido en el nuevo César del imperio y decide el futuro de cada país, según su conveniencia. Donald Trump ha irrumpido con la fuerza de un león, dando zarpazos a diestro y siniestro. En su segundo mandato, el líder estadounidense toma decisiones con un golpe de efecto para cualquier presunto enemigo. La idea es buscar un titular llamativo, aunque a veces luego no tenga tanta fuerza como aparenta. Lo importante es llamar la atención, ser una fuente permanente de conflictos y el protagonista de todas las películas.

Su perfil da para más de un análisis psicológico, aunque lo preocupante es que se trata del mandatario de la presunta mayor potencia económica y militar del planeta. Cualquier decisión suya pretende romper con las normas establecidas con tal de controlar y determinar el futuro, siempre en beneficio de Estados Unidos, o en el suyo propio.

Empezó con los aranceles y ha seguido con el secuestro del mandatario venezolano Nicolás Maduro, ya en la cárcel de Nueva York. Los siguientes pasos pueden ser Groenlandia o cualquier otro territorio. La estrategia es clara: América es de Estados Unidos. No quiere ninguna interferencia china en su territorio, porque ahí está el asunto: ¿Quién manda en el mundo?

El crecimiento de China preocupa, y mucho, a Estados Unidos. No saben cómo pararlo o cómo impedir su influencia. No va a ser sencillo. Para empezar, China soporta una gran parte de la propia deuda de Estados Unidos y de otros muchos países. Ya no es el que copia, sino el país con mayor número de patentes del mundo.

La estrategia establecida tras la Segunda Guerra Mundial se ha roto en mil pedazos. Ya no hay una Guerra Fría entre EE. UU. y Rusia, ahora el planeta se ha ladeado hacia Asia, y eso que todavía está por conocer en profundidad la fuerza de la India. Ante este nuevo escenario, la OTAN decae.

La Unión Europea se encuentra en el momento más decisivo de su vida. No tiene ningún papel relevante en los conflictos internacionales. O se fortalece con mayor unidad, decisión económica y militar, o el modelo entrará en un proceso de declive paulatino. Trump no puede ser la alternativa. Por el beneficio de todos. •

“SU PERFIL DA PARA MÁS DE UN ANÁLISIS PSICOLÓGICO, AUNQUE LO PREOCUPANTE ES QUE SE TRATA DEL MANDATARIO DE LA PRESUNTA MAYOR POTENCIA ECONÓMICA Y MILITAR DEL PLANETA”



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



**Gobernar
a golpe de
sobresalto**

El primer año de Donald Trump en la Casa Blanca ha sacudido a fondo la política, la economía y la diplomacia estadounidenses. Su estilo de agitación permanente —improvisación, confrontación y ruptura de normas— se combina con una agenda proteccionista que ha tensado el comercio global y alterado cadenas de suministro bajo el lema *America First*. Mientras expertos alertan de un liderazgo que desafía los contrapesos del sistema, la política exterior ha virado hacia decisiones unilaterales, operaciones controvertidas y choques con organismos internacionales. Un balance que reabre el debate de fondo: ¿está el mundo ante un nuevo paradigma político o ante una anomalía que pone a prueba los cimientos de la democracia?



Pedro Fernández

rescientos sesenta y cinco días después de su llegada a la Casa Blanca, el mandato de Donald Trump se vive como una sacudida constante. Lo que durante décadas fue un ecosistema político previsible —comunicados medidos, negociaciones discretas, consensos tácitos— ha dado paso a un estilo que irrumpe sin aviso y lo trastoca todo. Desde el primer día, la ruptura es evidente: comunicación directa, improvisación y confrontación marcan el ritmo. Los sobresaltos se suceden, los anuncios inesperados se encadenan y decisiones que antes habrían cruzado líneas rojas —cuestionar a los servicios de inteligencia, tensar alianzas históricas, desautorizar a su propio gabinete— forman ya parte de la nueva normalidad.

En este clima de incertidumbre, el embajador español en Washington, Javier Rupérez, en declaraciones a *Perfiles*, interpreta el liderazgo de Donald Trump como un desafío profundo a las bases del sistema. Sostiene que el presidente actúa “con un estilo absolutamente totalitario”, guiado por una visión “excluyente de cualquiera que no esté en su línea de pensamiento”. A su juicio, lo que está en juego no es solo un cambio de tono, sino “la destrucción de la democracia estadounidense y la construcción de una sociedad blanca, anglófona y excluyente”.

Donald Trump concentra el relato, marca el ritmo y obliga a todos a reaccionar a su paso; es una figura que lo absorbe todo. De ahí surgen preguntas inevitables: ¿avanza Estados Unidos sin una brújula clara o responde a una estrategia calculada? Lo cierto es que el presidente ha cambiado la forma en que el país se mira a sí mismo y cómo el mundo lo observa.

En este escenario de ruptura y desconcierto, el periodista y analista Juan Antonio Sacaluga, que llegó a ser jefe de Internacional en RTVE, observa el primer año de Trump con cautela. No ve un giro absoluto, sino una tensión constante entre la voluntad de ruptura del presidente y los contrapesos del sistema. A su juicio,

“el *establishment* —empresas, intereses estratégicos, estructuras de poder— sigue frenando muchos de sus impulsos”.

Rupérez también rechaza la idea de que el mundo esté entrando en una transformación histórica acelerada: “Muchos de estos cambios son más aparentes que reales. El mundo cambia despacio, lo que vemos son ajustes, no un giro histórico”. Eso sí, cree que Trump impulsa más iniciativas que en su etapa anterior porque “ahora se ha rodeado de colaboradores más obedientes, lo que le permite desplegar una agenda más ambiciosa”.

AMERICA FIRST

El analista sostiene que la ambición de Trump se refleja en “criterios autoritarios en el control de la inmigración” y en





Donald Trump: “Fui elegido para **representar a los ciudadanos de Pittsburgh, no de París**”

una “venganza política contra sus rivales internos”, ahora más dura que en etapas anteriores. En el plano económico, describe su política comercial como “irregular y utilizada como arma”, marcada por anuncios, rectificaciones y nuevos aranceles que, a su juicio, “rompen con los mecanismos institucionales del comercio internacional”.

Su relación con los organismos multilaterales sigue la misma lógica: “A Trump no

le interesan esos pilares del orden liberal internacional; practica un *America First* oportunista y considera que su voluntad basta”, afirma.

Aunque Sacaluga reconoce que ha alterado su relación con el mundo, advierte que tiene límites: el país “no puede prescindir de la OTAN ni imponer unilateralmente sus intereses a potencias como China”. También rechaza vincular directamente a Trump con el auge de la extrema derecha, que atribuye a dinámicas internas, aunque admite que “su figura ha tenido cierto efecto”.

Sobre episodios como los de Mineápolis, es tajante: ve en Trump “un neautoritarismo de tipo fascistoide basado en el oportunismo y en agitar el miedo a la inmigración”.

DESLEGITIMIZACIÓN DEL PERIODISMO

Trump ha calificado repetidamente a la prensa crítica como deshonesto o enemiga, erosionando la confianza en los medios tradicionales y reforzando una lógica de “nosotros contra ellos”. Esta estrategia no solo desacredita a los profesionales de la información, sino que también alimenta un clima de polarización. Además, la deslegitimación sistemática de los medios críticos se acompaña de un uso estratégico de la desinformación y los ataques personales, mecanismos que buscan solo sembrar dudas sobre el trabajo periodístico, sino también fragmentar el espacio público.

Rupérez coincide en la gravedad de estos hechos, que califica de “aberrantes”, y los atribuye a un clima que legitima la exclusión y lleva esas dinámicas “a todos los extremos”, con consecuencias preocupantes para la democracia estadounidense.

ECONOMÍA PROTECCIONISTA

La ruptura no se limita a la política o la comunicación; alcanza de lleno a la economía, donde Trump ha impulsado un giro igual de abrupto.

Según diversos analistas, incluido el exministro de Asuntos Exteriores José Manuel García-Margallo, ese viraje responde a tres grandes frentes económicos: “El déficit comercial, el déficit fiscal y la

Participantes del asalto al Capitolio en 2021, seguidores de Trump.



Album / ZUMA Wire

El hombre detrás del cargo

Análisis psicológico detrás de su comportamiento público



Entender las decisiones políticas de Donald Trump exige observar cómo concibe el liderazgo: una mezcla de autoconfianza desmesurada, necesidad constante de validación, mensajes polarizadores y una visión abiertamente transaccional de la política. Se presenta como el único capaz de resolver problemas que —según él— otros no han sabido afrontar, como proclamó en 2016: “Nadie conoce el sistema mejor que yo, por eso solo yo puedo arreglarlo”.

Muestra, además, una marcada resistencia a admitir errores, porque rectificar equivaldría a proyectar debilidad. Durante su mandato lo expresó sin rodeos: “Si alguna vez cambiara de opinión, me haría parecer débil”. Esa lógica se repitió en la pandemia, cuando respondió a las críticas reforzando su imagen de eficacia y control, dejando frases como “mi liderazgo ha sido perfecto” o “nadie podría haberlo hecho mejor”.

El psicólogo John Gartner, exprofesor de la Universidad Johns Hopkins, sostiene que Donald Trump muestra rasgos que él vincula a un “narcisismo extremo”, comparables —según su análisis— a los observados en líderes autoritarios como Hitler.

NARCISISMO

En declaraciones a *Perfiles*, el catedrático de Psicopatología de la Universidad de Granada Vicente Caballo coincide en que su comportamiento público encaja con patrones descritos en la literatura sobre el narcisismo: “Grandiosidad, necesidad constante de admiración y fuerte sensibilidad a la crítica, visibles en su tendencia a exigir trato preferente, presentarse como excepcional y reaccionar con hostilidad ante el cuestionamiento”. Señala que quienes buscan ser vistos como especiales suelen creer que merecen privilegios y que los demás deben satisfacer sus

necesidades: “Su comunicación refleja su grandiosidad en detrimento de la insignificancia de los demás”. También destaca una constante búsqueda de validación: “Espera que los demás le reconozcan y le alaben, y no entiende que se le cuestione. Siempre esperará que, haga lo que haga, los demás lo aprecien y le digan lo bien que lo hace”.

La comunicación de Trump, simple y emocional —indignación, orgullo, miedo, pertenencia—, recurre con frecuencia a antagonistas como la prensa o la élite política; frases como “CNN es noticias falsas” ilustran cómo convierte el conflicto en herramienta política.

Pese a las controversias, algunos rasgos de Trump resultan atractivos para parte del electorado: “Su seguridad y determinación seducen a quienes buscan un líder fuerte”, explica Caballo, quien defiende algún tipo de evaluación psicológica para cargos de alta responsabilidad.



Album / Giada Papini Rampelotto/EuropaNewswire/Sipa USA

En varias ocasiones, Trump ha sostenido que no necesita ajustarse al derecho internacional para actuar en política exterior y que su propia moralidad basta como límite a su poder. Estas declaraciones han despertado inquietud entre expertos que alertan sobre el impacto que este enfoque puede tener en la estabilidad de las normas multilaterales.

Trump ha puesto en juego **“la destrucción de la democracia estadounidense”** y **“la construcción de una sociedad blanca, anglófona y excluyente”** según el exembajador español en Washington **Javier Rupérez**

elevada deuda pública en manos extranjeras”. Su enfoque proteccionista prioriza la producción y el empleo internos mediante aranceles elevados —sobre todo a productos chinos—, presión a empresas para mantener o traer de vuelta su actividad y exigencias a compañías extranjeras para fabricar en EE. UU. si quieren acceder al mercado. Todo ello bajo el principio de *America First*, que busca reducir la dependencia exterior y reforzar sectores estratégicos, como la energía, la tecnología y la manufactura.

La estrategia arancelaria buscaba convertir los aranceles en un instrumento de presión para renegociar acuerdos y forzar cambios en otros países. Pero, según la catedrática de Economía de la Universidad Complutense de Madrid, María Concepción Latorre, en declaraciones a *Perfiles*, los efectos iniciales fueron menores de lo previsto: “Muchas empresas adelantaron envíos antes de la entrada en vigor de las medidas, generando un repunte temporal de importaciones”.

Pasado el efecto inicial, explica el catedrático de Economía de Cunef Universidad, Santiago Carbó, “el encarecimiento terminó afectando sobre todo a consumidores y empresas estadounidenses, mientras que muchas compañías europeas y chinas lograron absorber parte del coste con márgenes más amplios”.

Durante ese periodo, la Administración preparó aranceles del 25% al acero y del 10% al aluminio, lo que abrió tensiones con

La reciente operación en Venezuela "excede el marco de la Carta de la ONU vulnera la soberanía territorial y afecta a la inmunidad de un jefe de Estado", afirma el jurista Fernando Val

China, la UE, Canadá y México. Según Carbó, "aunque la medida protegió algunos empleos, perjudicó a industrias dependientes de insumos importados y frenó inversión y crecimiento".

Latorre añade que "el mercado laboral empezó a desacelerarse, aunque menos de lo previsto, porque los efectos tardaron en sentirse" y "los beneficios en sectores protegidos no compensaron las pérdidas". La escalada derivó en la guerra comercial con China, que afectó a importaciones por 283.000 millones de dólares y provocó represalias sobre 121.000 millones en exportaciones estadounidenses, en el mayor episodio de proteccionismo mutuo desde los años treinta.

Carbó señala que "estas medidas dañaron sobre todo a las empresas exportadoras, mientras que solo sectores como el acero o el aluminio obtuvieron beneficios temporales". Los aranceles aplicados en 2018 y 2019 —unos 380.000 millones en productos— supusieron uno de los mayores aumentos impositivos en décadas. Carbó resume su efecto: "encarecieron productos, aumentaron costes y redujeron la integración económica".

Latorre subraya que muchos socios comerciales evitaron una guerra arancelaria abierta, "lo que contuvo el daño al comercio internacional y evitó un deterioro mayor". Aun así, advierte que es pronto para medir el impacto en sectores como el acero, el aluminio o la automoción.

Carbó sí ve efectos claros: "Incluso sin una escalada mayor, las cadenas globales de suministro ya se han alterado —China ha redirigido exportaciones y Canadá y México buscan nuevos proveedores—, reduciendo la integración económica de América del Norte". Ambos coinciden en que la incertidumbre generada ha frenado decisiones empresariales, retrasado inversiones y reducido márgenes, dificultando mejoras de productividad.

García-Margallo recuerda a *Perfiles* que "hay premios Nobel de Economía que ya han declarado que los aranceles en última instancia los acaban pagando las empresas

o los consumidores, y eso repercute en la inflación, en la subida de precios".

POLÍTICA EXTERIOR

El primer año de Donald Trump ha supuesto una ruptura profunda en la política exterior estadounidense, marcada por un enfoque transaccional y un claro distanciamiento del multilateralismo previo. Bajo el lema *America First*, priorizó beneficios inmediatos para Estados Unidos mediante acuerdos bilaterales, presión económica y decisiones rápidas que desconcertaron a aliados y adversarios.

Esta lógica se vio en escenarios tan diversos como Venezuela, Groenlandia o Gaza, donde la diplomacia tradicional fue sustituida por intercambios directos y un desafío constante a normas establecidas.

El jurista Fernando Val recuerda que "ningún Estado debería estar por encima del Derecho internacional" y subraya que el uso de la fuerza solo es legítimo en casos muy excepcionales, como la legítima defensa o una autorización del Consejo de Seguridad. Actuar al margen de estas normas, advierte, "supone vulnerar el Derecho internacional vigente".

VENEZUELA

En Venezuela, la política de Trump pasó rápidamente de la presión económica y diplomática a una intervención directa. Las sanciones financieras y las restricciones al sector petrolero fueron el preludio de la operación militar del 3 de enero de 2026, que terminó con la captura de Nicolás Maduro y su traslado a Nueva York para enfrentar cargos por narcotráfico. Mientras Washington presentó la acción como un éxito, varios gobiernos latinoamericanos denunciaron una violación de la soberanía venezolana.

Desde el ámbito jurídico, Fernando Val afirma a *Perfiles* que la operación "excede el marco de la Carta de la ONU", vulnera la soberanía territorial y afecta a la inmunidad de un jefe de Estado.

Aunque el estatus de Maduro pueda debatirse, recuerda que "la inmunidad sigue siendo un principio sólido del Derecho internacional". Aun así, advierte que este debate tendrá poco peso en el juicio: al juez

Frases incendiarias de Trump

"Los inmigrantes se están comiendo los perros y los gatos de la gente"

"Los medios de comunicación no son mi enemigo; son el enemigo del pueblo estadounidense"

"Sin nosotros, ahora mismo todos estarían hablando alemán... o japonés"

"Vamos a construir un muro y México lo va a pagar"

Sobre el covid: "Veo el desinfectante, que lo elimina en un minuto... ¿Hay alguna forma de hacer algo así por inyección dentro (del cuerpo)?"

Sobre Gaza: "La propiedad frente al mar que podría ser la Riviera del Medio Oriente"

Sobre las elecciones: "Hubo millones de votos ilegales"



"no le va a importar cómo ha llegado hasta el tribunal, sino los delitos que se le imputan".

Para Val, el episodio revela un riesgo mayor: "Si las grandes potencias actúan guiadas solo por sus intereses, al margen de las normas básicas, el sistema internacional se acerca a un escenario donde prevalece la ley del más fuerte".

GROENLANDIA Y GAZA

El interés de Trump por comprar Groenlandia fue otro ejemplo de su enfoque geopolítico directo y transaccional. La propuesta, que no era inédita en la historia estadounidense pero sorprendente en las formas, estaba motivada por razones estratégicas: tierras raras, recursos energéticos y el creciente valor del Ártico.

El jurista recuerda que "la anexión por la fuerza está absolutamente descartada en Derecho internacional" y que incluso una compraventa "solo sería válida si Dinamarca y la población groenlandesa la aceptaran libremente. No se trata de vender una roca helada, sino un territorio con una población que tiene derecho a la autodeterminación", afirma. Además, subraya que la libre determinación "no es un adorno retórico, sino un principio que limita cualquier negociación sobre territorios autónomos".

Para García-Margallo, este episodio encaja en un pulso geopolítico más amplio: "La pugna entre una potencia emergente, China, y una potencia dominante, Estados Unidos", un choque que, advierte, será "total menos militar" y en el que "Europa corre el riesgo de quedar como simple espectadora, como está sucediendo con Oriente Próximo o Ucrania".

En Oriente Medio, la política hacia Gaza se inscribió en una estrategia más amplia de reconfiguración regional. La Administración reforzó su alineamiento con Israel, Arabia Saudí y Emiratos Árabes Unidos, aplicó sanciones a dirigentes de Hamás y recortó ayudas clave como la destinada a la UNRWA, además de suspender 200 millones de dólares en programas de desarrollo.

El exembajador Javier Rupérez lamenta que la ofensiva en Gaza haya sido "monstruosa" y "absolutamente desmesurada", con el pleno apoyo de Estados Unidos. A

JOSÉ MANUEL GARCÍA-MARGALLO

“Trump no busca pequeñas ganancias: quiere quedarse con la banca”

El exministro de Asuntos Exteriores y una de las voces españolas con mayor experiencia en política internacional, José Manuel García-Margallo analiza para *Perfiles* la estrategia exterior de Donald Trump y su impacto en escenarios como Ucrania, América Latina o el Ártico.

¿Cómo describiría el enfoque general de Donald Trump en política exterior durante su mandato?

No es ningún secreto. La política exterior de Donald Trump encaja con tres rasgos que él mismo describió en *El arte de la negociación* (1987).

Primero, Trump actúa como un promotor inmobiliario y aplica una política transaccional, más propia de las relaciones mercantiles que de las relaciones internacionales: pide siempre el máximo y luego ajusta sus exigencias según avanza la negociación. Eso se ve en el caso de Groenlandia. Pasó de insinuar una intervención militar a amenazar con aranceles, para finalmente centrarse en dos objetivos realistas: acceder a recursos estratégicos —como las tierras raras— y establecer bases bajo paraguas de la OTAN, pero con control estadounidense, un modelo similar al de Guantánamo.

Segundo, Trump afirma que “piensa en grande” mientras otros “piensan en pequeño”, lo que le da ventaja en cualquier negociación. En el hemisferio

occidental, por ejemplo, plantea metas mucho más ambiciosas que las de otros actores, que solo reaccionan a sus movimientos, siguiendo la doctrina Monroe, de 1823, planteada ya por Roosevelt (en la que en dicho hemisferio cualquier intervención europea sería vista como un acto hostil, bajo el lema ‘América para los americanos’).

Tercero, Trump dice: “No soy un jugador. Los jugadores meten fichas en la máquina; yo no quiero beneficios de la máquina, quiero quedarme

La captura de Maduro plantea un dilema entre el respeto a la soberanía, y la defensa de los derechos humanos y el Estado de derecho

con la banca”. No busca pequeñas ganancias, sino dominar el conjunto del juego.

Su estilo se basa en atacar siempre y no admitir derrotas, algo que ya se refleja en una película sobre su juventud, *El Aprendiz: La historia de Trump*.

¿Cómo interpreta su estrategia en el conflicto de Ucrania y qué papel queda para Europa en ese escenario?

En política exterior, alardea de no haber empezado nunca una guerra, sino haberlas terminado, y actúa dentro de un mundo que avanza hacia esferas de influencia entre grandes potencias. Ucrania acabará negociando con Putin, mientras en Europa corremos el riesgo de quedar como meros observadores si no se avanza hacia una verdadera unión política. Va a producirse una conferencia tripartita entre Putin, Zelenski y Trump, para decidir las fronteras orientales de Europa sin contar con Europa.

¿Qué implica la captura de Nicolás Maduro para el equilibrio geopolítico en América Latina?

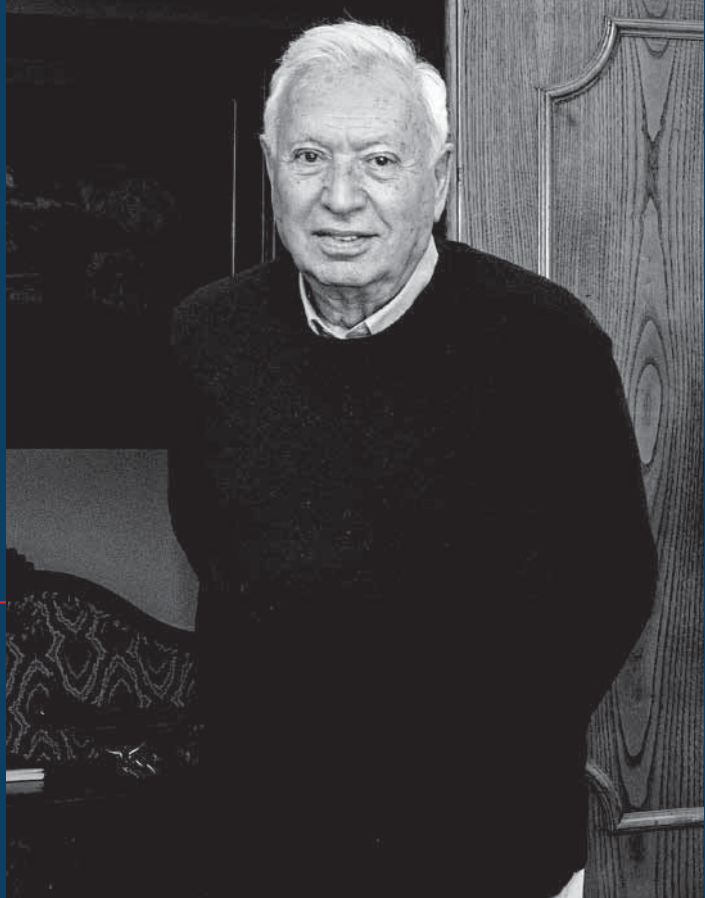


Foto: Gaby Soto

Estados Unidos ha intervenido históricamente en América Latina, desde la Doctrina Monroe hasta casos como Guatemala en 1954, cuando se derrocó al gobierno de Jacobo Árbenz apoyado por la CIA o la captura de Noriega en Panamá. Por eso, la detención de Maduro no es una ruptura con el pasado, sino una continuidad de esa lógica.

En el caso venezolano, Maduro no era un presidente legítimo ni de origen ni de ejercicio: manipuló las elecciones, gobernó de forma represiva oprimiendo a los venezolanos hasta extremos insospechados y provocó un éxodo masivo, con hasta 9 millones de exiliados de un total de 28 millones, y más de 900 presos políticos. Su captura plantea un dilema entre el respeto a la soberanía, y la defensa de los derechos humanos y el estado de derecho.

Es una intervención contraria al principio de la integridad territorial y la soberanía de los estados, por tanto, es un tema que tiene una doble cara.

La operación ha acelerado la implosión del régimen chavista, sobre la base de la asfixia económica en base a dificultar las exportaciones del petróleo. Maduro ha sido sustituido por Delcy Rodríguez, y se esperan gestos mínimos —como liberaciones puntuales— para hacer más aceptable un acuerdo que garantice estabilidad interna y permita la inversión petrolera. El objetivo es mantener la paz social mientras se reconstruye el sector energético. Este proceso llevará años y solo podrá desembocar en elecciones democráticas si antes se desmontan las instituciones controladas por el chavismo, como el consejo electoral o el poder judicial. Solo entonces podrá iniciarse una verdadera transición democrática.



Escanea este QR para leer la entrevista completa.

Trump convierte cada decisión en un pulso global, con un liderazgo que rompe reglas con la misma facilidad con la que desarma consensos y desafía los límites del orden internacional

su juicio, el enclave “ha quedado devastado en lo físico, lo económico y lo humano, en un escenario donde tanto los grupos islamistas como el Gobierno israelí han contribuido a una destrucción brutal”. Además, considera que la comunidad internacional, especialmente Naciones Unidas y Europa, debe “recuperar un papel activo para exigir respeto a los derechos humanos, impulsar la reconstrucción y reclamar contención a todas las partes”.

La salida de Estados Unidos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se convirtió en uno de los gestos más simbólicos del giro unilateral del primer año de Trump.

Este proceso, reactivado en enero de 2025, se formalizó mediante una orden ejecutiva que atribuía la retirada a la “mala gestión de la pandemia surgida en Wuhan” y al “fracaso en adoptar reformas urgentes”, además de acusar a la organización de falta de independencia y de imponer “aportaciones injustamente onerosas” a Washington.

La OMS respondió lamentando la decisión y recordando que su labor es “detectar, prevenir y responder a emergencias sanitarias, incluso en zonas donde otros no pueden operar”. En un mensaje remitido a este medio, señaló que “EE. UU. se reservó desde su ingreso el derecho a retirarse con un preaviso de un año y que la notificación, registrada el 22 de enero de 2025, será tratada por la Junta Ejecutiva, mientras la Secretaría actúa conforme a las orientaciones de sus órganos de gobierno”.

ACUERDO DE PARÍS

Que la mayor economía del mundo abandonara el principal marco multilateral contra el calentamiento global generó inquietud entre gobiernos, científicos y organismos internacionales. “Estoy cumpliendo mis promesas”, se defendió Trump, que justificó la retirada asegurando que “fui elegido para representar a los ciudadanos de Pittsburgh, no de París”.

La decisión provocó críticas inmediatas en Naciones Unidas. El responsable climático, Simon Stiell, advirtió de que EE. UU. “renunciaba a una oportunidad económica histórica”, recordando que “el auge de la energía limpia —valorado en 2 billones de dólares el último año— es ya uno de los motores de crecimiento global. Ignorarlo, señaló, trasladaría esa riqueza a economías competidoras”.

¿NUEVO PARADIGMA MUNDIAL?

Fernando Val advierte que las acciones impulsadas por Donald Trump “contribuyen al abandono del orden internacional basado en reglas y nos llevan a un mundo donde prevalece la ley del más fuerte”, algo que considera profundamente inquietante desde una perspectiva jurídica.

Recuerda además que, incluso ante abusos graves, la justicia internacional tiene un margen muy limitado: la Corte Penal Internacional no podría juzgar a un presidente estadounidense por crimen de agresión

El jurista **Fernando Val** advierte que **“abandonar el orden internacional basado en reglas nos lleva a un mundo donde prevalece la ley del más fuerte”**

y, en otros delitos, la cooperación sería mínima. “Los tribunales dependen de la voluntad de los Estados, y esa voluntad desaparece cuando se trata de detener a un jefe de Estado de una superpotencia”, resume.

Javier Rupérez comparte el diagnóstico, pero eleva la alarma. A su juicio, lo que ocurre bajo Trump no es un episodio coyuntural, sino un cambio estructural que amenaza con

desmantelar el sistema surgido tras 1945.

El diplomático vincula esta “situación grave” con episodios como la guerra en Ucrania o la intervención estadounidense en Venezuela, ejemplos de vulneraciones de integridad territorial prohibidas por la Carta de la ONU.

Rupérez va aún más lejos al anticipar las consecuencias geopolíticas si este rumbo se consolida. “Estaríamos contemplando una ruptura completa del orden internacional que, con todos sus defectos, ha evitado una tercera guerra mundial desde 1945”, señala. Recuerda que entre la Primera y la Segunda Guerra Mundial solo pasaron veinte años, mientras que el sistema posterior ha garantizado casi nueve décadas de estabilidad relativa.

“La ruptura de ese orden puede devolvernos a un escenario de confederaciones débiles, sin capacidad de frenar agresiones. Las guerras mundiales surgieron de desequilibrios acumulados. No afirmo que vayamos hacia una tercera, pero tampoco lo excluyo. Por eso es fundamental la actitud de los países europeos”. “No quiero exagerar, pero sí veo una grave ruptura del orden internacional, y temo que esa ruptura vaya creando elementos que normalicen el recurso a la fuerza”, añade.

Por eso, Rupérez concluye con una advertencia: si no se defienden y refuerzan las normas básicas del orden surgido en 1945, el mundo podría encaminarse hacia un conflicto global. •

Donald Trump siempre ha tratado de proyectar su imagen a la opinión pública, incluso antes de ser político. En la imagen, fotograma de Trump en la película de 1992 *Solo en Casa 2*.



Saber es esencial

Una iniciativa de
Por Talento Digital
de Fundación ONCE



Fórmate en competencias
digitales básicas

Captura el QR y consulta
los cursos disponibles:



Infórmate en el 91 327 60 60

Entra en portalentodigital.fundaciononce.es/esenciales



El presidente del PP, Alberto Núñez Feijóo, durante la entrevista concedida a Servimedia afirmó que "Sánchez ha perdido el control de la legislatura".

**PRESIDENTE DEL PARTIDO POPULAR
Y LÍDER DE LA OPOSICIÓN**

Alberto Núñez Feijóo

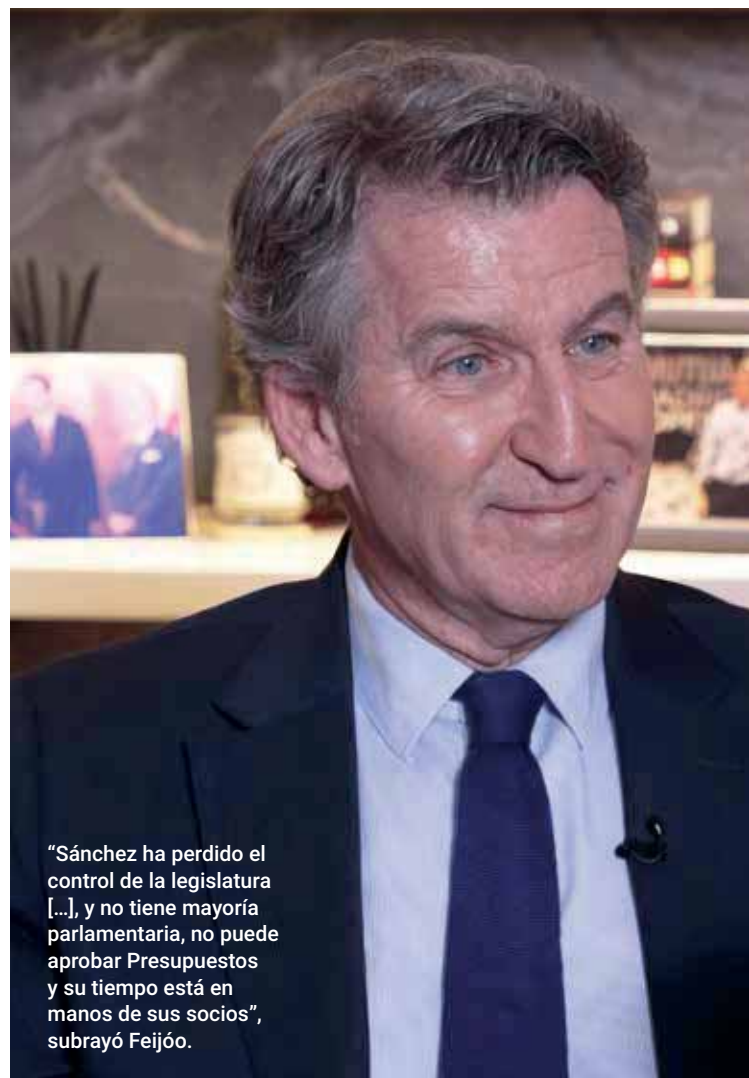
**“Es muy posible
que Sánchez no
pueda aguantar
en 2026 y abramos
una nueva época
con elecciones”**



El presidente nacional del PP y líder de la oposición, Alberto Núñez Feijóo, auguró en una entrevista a Servimedia que 2026 “será el año del cambio” político en España porque “es muy posible” que el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, “no pueda aguantar” más ante los avances en la agenda judicial de su entorno, lo que cree que podría desembocar en elecciones generales anticipadas, bien por decisión del propio jefe del Ejecutivo o por una eventual moción de censura instrumental.

 Pablo Taboada / Servimedia

 Jorge Villa



“Sánchez ha perdido el control de la legislatura [...], y no tiene mayoría parlamentaria, no puede aprobar Presupuestos y su tiempo está en manos de sus socios”, subrayó Feijóo.

E

l 2026 “será el año del cambio [...] y eso solamente se consigue convocando elecciones”, afirmó en una entrevista en Servimedia. “No depende de Sánchez, depende de los socios y de la agenda judicial. Los socios están en una situación muy incómoda y la agenda judicial será todavía más dura de lo que ya conocemos, que no es poco”.

Feijóo remarcó que “Sánchez ha perdido el control de la legislatura” ahora que “no tiene mayoría parlamentaria, no puede aprobar Presupuestos y su tiempo está en manos de sus socios”. Esta es la primera vía por la que ve posible “el cambio”, dado que los aliados del PSOE estarían sufriendo, según el gallego, un desgaste de sus expectativas electorales como consecuencia de su apoyo al Gobierno.

En su opinión, la clave de la legislatura estará en las “incógnitas” sobre la

supuesta financiación ilegal del PSOE y el papel del expresidente José Luis Rodríguez Zapatero en el rescate de Plus Ultra, “dos piezas mollares para que los socios cambien de opinión” y se abran a apoyar una moción de censura instrumental.

“Los socios de Sánchez han pasado de encubridores a cómplices y ya empiezan a tener factura desde el punto de vista electoral”, explicó. “Bajan en las encuestas, bajan en apoyo electoral y saben que van a ser castigados en las urnas”. Como prueba de ello, señaló que Sumar “desapareció” en Extremadura –si bien nunca tuvo representación parlamentaria y la coalición de Podemos e Izquierda Unida subió–, que Junts sufre un “profundo desgaste a manos de Aliança Catalana”, y que el PNV ya está en el País Vasco por debajo de Bildu, que es “quizás” con ERC el “único” partido del bloque de investidura al que no le va “mal”.



Feijóo defendió que “quien manda” en España “desde la investidura hasta hoy han sido los socios y muy especialmente Junts”, al articular “una minoría de bloqueo” para que no prospere “una moción de censura” del PP. Pero insistió en que esa alianza no es “suficiente para gobernar” y se abrió a la posibilidad de que se quiebre en 2026 abriendo así una ventana de oportunidad para desbancar a Sánchez de la Moncloa desde el Parlamento.

Más aún ante la cascada de procesos electorales previstos para 2026, con comicios autonómicos en Aragón el 8 de febrero, en Castilla y León el 15 de marzo y Andalucía en junio. El líder de la oposición barrunta que a este ciclo se sumarán las elecciones generales, aunque la potestad última recae en Sánchez salvo que uno de sus aliados forzase un final anticipado de la legislatura.

“El 2026 será el año del cambio [...] y eso solamente se consigue convocando elecciones”

“No descarto que Zapatero pueda sentarse en el banquillo judicial”

El presidente nacional del PP y líder de la oposición, Alberto Núñez Feijóo, no descarta que el expresidente del Gobierno José Luis Rodríguez Zapatero pueda sentarse en el banquillo de los acusados durante el año 2026 por su papel en el rescate de la aerolínea Plus Ultra.

Así lo afirmó durante la entrevista con Servimedia, en la que confirmó que su idea es que Zapatero sea “uno de los últimos en comparecer” en la comisión de investigación sobre el ‘caso Koldo’ para recabar más información antes de interrogarle.

“El presidente Zapatero tiene que acreditar si medió o no medió en el rescate de un avión por un importe de 53 millones de euros de dinero público, tiene que explicar por qué durante tanto tiempo viajaba una o dos veces al mes a entrevistarse con el dictador Maduro, y tiene que explicar si realmente es un lobista o no de empresas asiáticas”, le reclamó Feijóo.

“Como no ha dado explicaciones, pues le hemos tenido que llamar y comparecerá en el Senado, en la comisión de investigación, y no descarto que el expresidente del Gobierno puede sentarse en un banquillo, pero eso no es una responsabilidad ni una potestad mía. Eso dependerá de los sumarios, de las investigaciones, de la UCO y, al final, de los jueces”, añadió.

Feijóo remarcó que no tiene “ningún interés” por ver esta escena, pero incidió en que Zapatero debe cesar su “silencio” y aclarar informaciones que son “absolutamente alarmantes”. Entre ellas, su encuentro con el empresario Julio Martínez en El Pardo unas horas antes de que el directivo fuera detenido por la Policía Nacional en el marco de la causa por la que se investiga a Plus Ultra por blanqueo de fondos públicos.

No obstante, el PP no tiene previsto forzar su comparecencia en el corto plazo. Primero, porque antes desfilarán otros implicados en el caso, como puede ser el propio Julio Martínez. Y, en segundo lugar, “por una cuestión de respeto”. “Será uno de los últimos en comparecer simplemente porque ha sido presidente del Gobierno de mi país”, explicitó.

Feijóo considera que la agenda judicial de Sánchez "será todavía más dura" en 2026

El líder del PP, Alberto Núñez Feijóo, vaticinó que "la agenda judicial" del presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, "será todavía más dura" en 2026 y podría provocar la convocatoria anticipada de elecciones generales a lo largo de este año. Además, señaló que la incógnita de si habrá o no "cambio político" este año "no depende de Sánchez", sino de sus socios, que "están en una situación muy incómoda", y los avances en los tribunales.

Sólo el año pasado entraron en prisión el

exministro José Luis Ábalos y Santos Cerdán, sus anteriores secretarios de Organización en el PSOE, y colaboradores estrechos de su campaña para recuperar el control del partido en 2017. Además, su hermano fue procesado por un delito de prevaricación administrativa y otro de tráfico de influencias, por el que será juzgado este mes de febrero en Extremadura; y su esposa, Begoña Gómez, fue imputada por otros cinco presuntos delitos.

En paralelo, la Audiencia Nacional ha abierto una

pieza separada para investigar los pagos en metálico del PSOE a sus dirigentes y Álvaro García Ortiz fue inhabilitado como fiscal general del Estado por revelación de secretos de la pareja de la presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, pese a contar con el respaldo de Sánchez.

Feijóo considera que la situación se agravará aún más a lo largo de 2026 y "la agenda judicial será todavía más dura de lo que ya conocemos, que no es poco".

Feijóo se mostró dispuesto a pactar con el Gobierno un escudo social "en beneficio de los mayores".

MOCIÓN DE CENSURA

Feijóo se guardó las cartas cuando fue preguntado por si en el nuevo año dará al fin el paso de presentar la moción de censura, pero remarcó que no pide "nada a cambio" a los socios de Sánchez, más que "se deje votar a la gente".

"Yo no quiero hacer una moción de censura como hizo Sánchez, con 85 escaños. Yo planteo una moción de censura con mayoría absoluta en el Senado y 137 escaños en el Congreso con un único objetivo: poner una fecha para las elecciones generales", apuntó.

"No pido ser presidente del Gobierno y que me voten al efecto, sino que quiero exclusivamente tener la facultad que me otorga esa sesión de investidura para poder convocar unas elecciones. Yo no les pido nada a cambio, solo que finalice esta decadencia por la que transitamos desde hace dos años y con mayor intensidad ahora", añadió.

Feijóo confirmó que existe "un contacto fluido y respetuoso" con Junts, pero subrayó que "nunca" le ha planteado siquiera la

posibilidad de reeditar las concesiones de Sánchez a cambio de su apoyo a una moción de censura. "Nunca les he mentado, Sánchez, sí; nunca les he utilizado, Sánchez es presidente gracias a ellos; y nunca he dicho que iba a hacer una cosa y después hice la contraria, Sánchez en todo. En fin, yo he sido bastante más respetuoso con Junts de lo que ha sido Sánchez. Y yo a Junts no le debo nada, Sánchez le debe la Presidencia del Gobierno", apostilló.

No obstante, Feijóo advirtió de que el Tribunal Constitucional, "conquistado" por Sánchez, "está trabajando" para aplicar la amnistía de forma efectiva a Carles Puigdemont, líder de Junts fugado de la Justicia, y permitir su vuelta en 2026, igual que seguirá "el camino" marcado por el presidente del Gobierno y dará amparo a Álvaro García Ortiz, inhabilitado como fiscal general del Estado por revelación de secretos de la pareja de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso. "Una anomalía", dijo, que sería "irreversible" de no ser por la Unión Europea.

"Quien manda en España desde la investidura hasta hoy han sido los socios y muy especialmente Junts"





“FARISEÍSMO” DEL PNV

En lo que respecta a la moción de censura, Feijóo también tuvo tiempo para cargar contra PNV o Sumar por su “hipocresía y fariseísmo histórico”.

Tildó de “contradictorio” que los ‘jeltzales’ no le hayan retirado el apoyo a Sánchez una vez que la Audiencia Nacional ha abierto una pieza separada por los pagos en metálico del PSOE y pese a escuchar a la empresaria Carmen Pano declarar ante el juez que llevó dos bolsas con 90.000 euros a Ferraz, cuando hace unos meses señalaron que la financiación del partido sería la línea roja y en 2018 echaron a Mariano Rajoy del Gobierno por la ‘Gürtel’.

Sea como fuere, apuntó que los presuntos casos de corrupción derivados de los contratos de mascarillas ya suponen por sí solos “un supuesto de moción de censura” si el PNV “quiere ser coherente” con lo que defendió en 2018. Una aseveración que extendió a Sumar, al que afeó que pidiera “una remodelación del Gobierno siempre que no les afecte a ellos” y que no hiciera

“Los socios de Sánchez han pasado de encubridores a cómplices y ya empiezan a tener factura”

nada cuando “la respuesta del PSOE fue ningunearles y humillarles”.

Al margen de los casos de corrupción, Feijóo sostuvo que el presidente del Gobierno debería mantener el cargo con “la aprobación de las leyes y, sobre todo, de los Presupuestos” para que “la legitimidad” con la que comenzó la legislatura se pueda “mantener en el tiempo”.

En esta línea, sostuvo que la intención del Ejecutivo de gobernar a base de acuerdos en el Consejo de Ministros que no tengan que pasar por el Congreso es una “enmienda a la totalidad a la democracia parlamentaria”.

ESCUDO SOCIAL

Por otra parte, Feijóo dejó en el aire su apoyo al nuevo decreto ‘ómnibus’ del Gobierno, que vuelve a mezclar en un texto la revalorización de las pensiones con otras materias, como la prórroga de la prohibición de los desahucios pactada con Bildu.

El líder del PP remarcó que su partido presentó hace unas semanas un proyecto de ley para actualizar las pensiones “de forma automática” y evitar así que se politizara con este asunto. Sin embargo, lamentó que “el Gobierno no ha querido apoyarlo” y quiere ahora revivir “la trampa” del año pasado, cuando los populares votaron en un principio en contra de otro decreto que revalorizaba las pensiones por recoger también la cesión al PNV de un palacete en París valorado en más de 10 millones de euros.

“Si lo que quiere el Gobierno es un acuerdo para el escudo social en beneficio de los mayores, tiene los votos del Partido Popular. Si lo que quiere es un acuerdo para el escudo de la agenda judicial de Sánchez y mantenerse en el Gobierno a través de Bildu, pues que se remita a Bildu. Pero otra vez la trampa de decir que el PP no está a favor de la actualización de las pensiones... es una falta de respeto a los ciudadanos”, señaló.

Feijóo no aclaró cuál será el voto final del PP al decreto, pero expresó la oposición de su partido a la forma de actuar de Sánchez. “Si lo que pretende el Gobierno es someterse a las decisiones de Bildu, pues que pacte con Bildu. Si lo que pretende es actualizar las pensiones, tiene nuestro proyecto de pedir nuestros votos para hacerlo”, incidió Alberto Núñez Feijóo. •



Cambio climático y desigualdad

LA EMERGENCIA
CLIMÁTICA
TAMBIÉN
ES SOCIAL

El cambio climático no solo amenaza ecosistemas: también profundiza desigualdades. Sin medidas inclusivas, la población se enfrenta a riesgos medioambientales y pobreza energética. En España, una de cada cuatro personas con discapacidad no puede mantener su hogar a temperatura adecuada. Un informe de Cermi y Grupo Social ONCE advierte que la próxima década será decisiva para evitar que la brecha social se agrande.

R. O.

La Cumbre del Clima COP30, celebrada en Brasil a finales de 2025, marcó un punto de inflexión en la agenda climática global. Las discrepancias sobre el fin del uso de combustibles fósiles anticipan años complejos, pero también una certeza: la lucha contra el cambio climático no puede limitarse a la reducción de emisiones, porque es necesario “conectar el multilateralismo climático con las personas” para avanzar hacia un futuro sostenible.

Las previsiones mostradas en la cumbre no son alentadoras: fenómenos extremos más frecuentes, olas de calor más intensas y lluvias torrenciales pondrán a prueba el futuro de la humanidad.

DESIGUALDAD CLIMÁTICA

Un estudio impulsado por el Grupo Social ONCE y el Comité Español de Representan-

tes de Personas con Discapacidad (Cermi), que se presentará en 2026, advierte que “las personas con discapacidad (4,3 millones en España y más de 1.300 millones en el mundo) se enfrentan a riesgos desproporcionados ante fenómenos extremos si no se adoptan medidas inclusivas en relación con el cambio climático”.

El estudio incide en la mayor incidencia de los sectores vulnerables ante los riesgos climáticos y revela datos que dibujan un escenario preocupante: actualmente una de cada cuatro personas con discapacidad (el 24,3 %) no puede mantener su vivienda a una temperatura adecuada en invierno (frente al 15,6 % de la población general).

Esta brecha energética, a consecuencia de la menor renta, también se refleja en verano: solo el 44,9 % de los hogares con algún miembro con discapacidad dispone de aire acondicionado, frente al 52,8 % del total de la población.

La vulnerabilidad no se limita a la vivienda. El 31 % de las personas con discapacidad vive bajo el umbral de la pobreza, frente al 22,7 % de la población general. Además, el 6,2 % vive en infraviviendas o viviendas con deficiencias graves, más del doble que la media nacional.

Este conjunto de datos refleja una realidad preocupante: sin medidas específicas, la emergencia climática ampliará las desigualdades, advierte el informe.

CALOR Y LLUVIAS EXTREMAS

Una muestra de las previsiones futuras es que en España los episodios de calor extremo se incrementaron un 73 % en 2025 respecto a 2024 y todo apunta a que seguirán aumentando en los próximos años.

Acuerdo de mínimos en la COP30

La cumbre climática de Belém (Brasil), COP30, finalizó en diciembre sin poner en marcha una hoja de ruta de abandono de los combustibles fósiles (petróleo, gas y carbón), causa principal de la crisis climática y asunto central de discusiones entre los delegados de casi 200 países.

El acuerdo reflejó las discrepancias de dos grandes bloques de países (los 'petroestados', liderados por Arabia Saudí, y los más ambiciosos, con la UE y las naciones latinas progresistas).

Para la UE, no es "el mejor texto posible", según la ministra española para la Transición Ecológica, Sara Aagesen. El presidente de la COP30, André Correa do Lago, añadió que "necesitamos hojas de ruta que permitan que la humanidad se ajuste de forma ordenada para superar la dependencia de los combustibles fósiles, detener la deforestación y movilizar recursos para lograr estos objetivos".

No obstante, esas hojas de ruta no serán "legalmente vinculantes", quedarán al margen del paraguas de Naciones Unidas y están "lejos" de las competencias de Correa do Lago, según manifestó a Servimedia desde Belém el coordinador de clima y energía de Ecologistas en Acción, Javier Andaluz.

Mario García



Fenómenos extremos, como la dana que asoló varias localidades de Valencia y Albacete en octubre de 2024, afectaron a 1.625 personas con discapacidad, además de a 32 centros residenciales y 26 centros especiales de empleo, según el informe de Cermi.

En este sentido, el estudio de Human Rights Watch, *Respuesta inadecuada a las olas de calor*, advierte que, sin medidas específicas, las personas con discapacidad psicosocial o con problemas de salud mental tendrán más probabilidades de fallecer a causa de las olas de calor, tanto por problemas para regular la temperatura como por dificultades para afrontar la emergencia.

PROBLEMA GLOBAL

En este escenario, olas de calor, lluvias torrenciales o sequías prolongadas no solo amenazan infraestructuras y ecosistemas, también golpearán con más virulencia a quienes ya sufren carencias estructurales. La falta de protocolos inclusivos en alertas, evacuación y apoyos durante emergencias limita la capacidad de adaptación de millones de personas con discapacidad.

Por ello, el informe considera indispensable implementar el Pacto de Estado frente a la Emergencia Climática, así como que otras políticas públicas en este ámbito (Plan Social para el Clima, políticas de Transición Justa, etc.) incorporen la realidad de las personas con discapacidad o colectivos vulnerables para garantizar una transición no solo justa, sino también inclusiva.

La exclusión de la discapacidad en las políticas de cambio climático es prácticamente global. De hecho, el informe revela que tres de cada cuatro países (el 72 %) no mencionan la discapacidad en sus compromisos climáticos (NDC) para cumplir el Acuerdo de París, y solo el 14 % incluye medidas concretas.

En España, el Plan Nacional de Adaptación al Cambio Climático (PNACC 2021–2030) promueve una adaptación justa que tenga en cuenta factores sociales como la salud, la pobreza o la edad, pero los expertos advierten: será clave implicar a las organizaciones representativas en la toma de decisiones y garantizar que políticas como el Pacto de Estado frente a la Emergencia Climática incorporen la perspectiva de la discapacidad. Si esta tendencia no cambia, la brecha social climática se ampliará en la próxima década.

Por último, el informe recuerda que organizaciones como la Alianza Internacional de la Discapacidad (IDA) o el Foro Europeo de la Discapacidad (EDF), presentes en la Cumbre del Clima, continúan reclamando una acción climática más inclusiva. Su objetivo es “impulsar una agenda climática que no deje a nadie atrás”. •

Brecha social

INDICADOR	PERSONAS CON DISCAPACIDAD	POBLACIÓN GENERAL
Viven en Infraviviendas o casas con graves deficiencias	6,2 %	2,5 %
No pueden mantener calefacción en invierno	24,3 %	15,6 %
Hogares con aire acondicionado	44,9 %	52,8 %
Hogares con calefacción	64,2 %	75,1 %
Acceso a internet	65,5 %	86,8 %
Bajo el umbral de pobreza/exclusión	31 %	22,7 %
Salario medio anual	-18,7 % (inferior)	—
Soledad no deseada	50,6 %	15,8 %



Cambio en los bosques de África: pasan de absorber CO2 a emitirlo

Una investigación muestra que los bosques de África, antes aliados vitales en la lucha contra el cambio climático porque durante mucho tiempo han absorbido CO2 de la atmósfera, ahora están liberando más carbono del que eliminan.

El estudio, publicado en la revista *Scientific Reports* desvela que, entre 2010 y 2017, el continente perdió cerca de 106 millones de toneladas de biomasa forestal al año, especialmente en bosques tropicales húmedos de países como la República Democrática del Congo, Madagascar y partes de África occidental, a consecuencia de la deforestación y la degradación forestal.

“Esta es una llamada de atención crucial para la política climática global. Si los bosques de África ya no absorben carbono, significa que otras regiones y el mundo en su conjunto tendrán que reducir aún más las emisiones de gases de efecto invernadero para mantenerse dentro del objetivo de 2 °C del Acuerdo de París y evitar un cambio climático catastrófico”, según Heiko Balzter, director del Instituto para el Futuro Ambiental de la Universidad de Leicester.

“La deforestación no es solo un problema local o regional, sino que está alterando el equilibrio global del carbono. Si los bosques de África se convierten en una fuente duradera de carbono, será mucho más difícil alcanzar los objetivos climáticos globales”, apuntó Nezha Acil, del Centro Nacional de Observación de la Tierra del Instituto para el Futuro Ambiental de la Universidad de Leicester.

M. G.



**PRESIDENTA DEL OBSERVATORIO ESTATAL
DE LA SOLEDAD NO DESEADA (SOLEDADES)**

Matilde Fernández

“Lo que más me preocupa del momento actual en España es la incapacidad de llegar a acuerdos entre los partidos políticos”

Tras una dilatada trayectoria como ministra, diputada y figura clave del movimiento social en España, Matilde Fernández, presidenta del Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (SoledadES), continúa volcada en analizar y combatir uno de los grandes desafíos sociales de nuestro tiempo: la soledad. Fernández, psicóloga de formación, precisa en esta entrevista las causas estructurales que alimentan las distintas soledades, su impacto en la salud, las desigualdades que las intensifican y las políticas necesarias para ponerlas freno. También reflexiona sobre el papel de las empresas, las redes vecinales y la perspectiva de género en un fenómeno que afecta de manera especial a mujeres, mayores y personas con discapacidad.





M

Matilde Fernández Sanz (Madrid, 1950) es una de las figuras más influyentes de la política y la acción social en España. Fue la primera ministra de Asuntos Sociales (1988-1993) y desempeñó diversos cargos como dirigente socialista. Psicóloga de formación y comprometida desde muy joven con la defensa de los derechos sociales, ha contribuido decisivamente al desarrollo de políticas de igualdad, inclusión y atención a la discapacidad. En la actualidad ejerce como presidenta del Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (SoledadES), desde donde impulsa el análisis y la respuesta institucional y comunitaria frente a uno de los grandes retos sociales contemporáneos.

Tras décadas de compromiso social y político, ¿qué le preocupa más del momento actual?

Sin lugar a duda, lo que más me preocupa del momento actual en España es la incapacidad de llegar a acuerdos entre los partidos políticos; lo que produce inseguridad a la ciudadanía, ausencia de toma de decisiones muy necesarias para el interés general y especialmente para las personas que más lo necesitan, y falta de confianza o tranquilidad en general.

¿Qué le gustaría ver cambiado en España en el ámbito social dentro de cinco años?

Me gustaría que los 193 países, que en 2015 en la sede de Naciones Unidas firmaron la Agenda 2030 o

los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) con sus 169 metas, dieran cuenta de sus avances. Me gusta decir que los 17 ODS se convierten realmente en tres objetivos: cuidar de las personas, del planeta-naturaleza y hacerlo con diálogo, acuerdos, pactos, consensos.

En España me gustaría que realmente hubiéramos avanzado en la reducción de las brechas que nos avergüenzan: la brecha de la desigualdad económica de la ciudadanía, la brecha de la desigualdad entre hombres y mujeres, y la brecha entre generaciones y territorios. En definitiva, tener una España con más igualdad.

¿Por qué considera que la soledad no deseada se ha convertido en una cuestión de salud pública en España?

Esto lo dice la propia comunidad científica sanitaria a través de sus organizaciones y especialidades y así también la Organización Mundial de la Salud (OMS). Las soledades cuando se cronifican, cuando se instalan en las personas y producen sufrimiento, acaban manifestando una mayor prevalencia en algunas enfermedades y no solo con depresiones o ansiedades, también en enfermedades como anginas de pecho, infartos de

miocardio, ictus y otras alteraciones del corazón y del sistema circulatorio. También hay trabajos clínicos sobre prevalencia mayor de diabetes.

Las soledades acaban teniendo un coste sanitario claro por un mayor uso de los servicios sanitarios, especialmente los de Atención Primaria, aunque también el mayor uso de los servicios de especialistas y los hospitalarios y urgencias hospitalarias. A lo que hay que añadir un mayor consumo de medicamentos de las familias de tranquilizantes y antidepresivos o estimulantes. Nuestro Estudio sobre 'Los costes de la soledad no deseada en España' de 2023 es de interés.

¿Qué elementos estructurales están alimentando este fenómeno?

La soledad es un malestar multifactorial y el riesgo aumenta cuando se relaciona con otros problemas estructurales. Las



Matilde Fernández advierte que cuando la soledad se cronifica, se manifiesta "una mayor prevalencia en algunas enfermedades"

soledades aparecen, en primer lugar, por la acumulación de pérdidas y por la percepción de vivir una pobreza de relaciones, sean éstas familiares, sociales, laborales o de amistades. Pobreza en la cantidad y en la calidad de esas relaciones y contactos. Pero las soledades crecen cuando se observan desigualdades económicas, culturales y sociales y también enfermedades físicas o psicológicas.

Las personas con educación universitaria experimentan menos soledad que las personas que no han terminado sus estudios. Podríamos decir que mientras más educación y estudios existan a lo largo de la vida, menos riesgo de sentir soledad de la persistente. Las personas desempleadas sienten más soledad que las que están trabajando. Lo mismo sucede con las personas que no llegan a fin de mes, que tienen dificultades para cubrir las necesidades básicas de y para su familia.

La pobreza material incrementa la soledad. La percepción de la soledad es mayor en las personas con problemas de salud mental y con enfermedades crónicas. Lo mismo sucede con las personas con menor autoestima, con menor seguridad en sí mismos y con muy poca seguridad en los demás. En definitiva, hay una seria correlación entre soledades y desigualdades.

¿Hasta qué punto la soledad crónica está relacionada con la pérdida de redes familiares, sociales o vecinales?

Así empieza la soledad, con pérdidas y con falta de relaciones y conexiones en el entorno. Las personas hemos de aprender a mantener un esfuerzo en cuidar a quienes están a nuestro alrededor y en buscar nuevas relaciones. Hemos de esforzarnos por hacer redes y contactos con proyectos afines para prevenir soledades.

Las llamadas “recetas sociales” son una buena herramienta para prevenir soledad y para evitar que ésta vaya a más. Las recetas sociales permiten hacer comunidad, hacer barrio, juntarse para hacer algo deseado conectándose con otras personas. Hay iniciativas muy interesantes y sanas, mental y físicamente hablando.

¿Cree que España está avanzando hacia un modelo más comunitario e intergeneracional?

Paso a paso, verso a verso, poco a poco, avanzamos hacia un trabajo más comunitario e intergeneracional. Las políticas comunitarias en las zonas rurales y en los

“Las llamadas ‘recetas sociales’ son una buena herramienta para prevenir soledad y para evitar que ésta vaya a más”

municipios pequeños y medianos se desarrollan a más velocidad que en las grandes ciudades. Las políticas intergeneracionales cuestan más que se enraícen.

¿Qué políticas urgentes hacen falta para frenar la cronificación de la soledad?

Hemos de seguir dedicando esfuerzos en sensibilizar a la sociedad sobre el problema, sin estigmatizar y sin caer en edadismos y hacerlo dejando los mensajes pedagógicos de la necesaria inclusión e integración. Somos seres sociales por naturaleza y hemos de huir del individualismo y egoísmos, desarrollar redes y, vuelvo a decir, fortalecer la comunidad con sentimiento de permanencia a ella.

Le recuerdo el dato del *Estudio sobre la soledad de las personas con discapacidad en España de 2025*: el 50,6 % de las personas con discapacidad sienten soledad. Dato escalofriante.

¿Cómo podrían convertirse las empresas en agentes de acompañamiento y comunidad?

Mi receta es vieja, pero creo que válida: todas las empresas medianas y grandes deberían tener un programa completo de preparación para la jubilación en los últimos años de la vida laboral. En las empresas más pequeñas debería realizarse este programa formativo y preparador para la nueva realidad a vivir desde las patronales o desde la organización de los polígonos industriales y, en este caso con la colaboración del ente municipal. Las empresas deberían apoyar la creación de aso-

“Las soledades crecen cuando se observan desigualdades económicas, culturales y sociales”

ciaciones de extrabajadores que sigan teniendo una vinculación con su empresa y, sobre todo, sirvan para desarrollar sus conocimientos y experiencias. Sentirse útiles tras su jubilación y seguir estando vinculado a lo que ha sido parte importante de la vida, el trabajo.

Usted insiste en recuperar el barrio. ¿Qué significa eso en términos prácticos? ¿Qué papel juega?

Significa contar con todos en la proximidad, en la cercanía. Significa dar un valor social a cualquier espacio y organización y apoyar esa dimensión social. Eso supone una mayor calidad democrática y aprovechar todos los potenciales. Unas organizaciones abiertas al barrio, desde el colegio a la comunidad de propietarios de cada edificio de viviendas, desde la asociación de vecinos al centro cultural, desde el centro de mayores a la casa de acogida de mujeres maltratadas, desde el centro de salud, al de servicios sociales, desde la oficina de correos al puesto de venta de la ONCE... Conexiones entre todos e intercambio de experiencias para responder a las necesidades de las personas y el entorno.

“La sonrisa y el saludo son grandes medicinas y, desde luego, la escucha”

¿Qué pequeños gestos cotidianos pueden marcar la diferencia en una persona que se siente sola?

La sonrisa y el saludo son grandes medicinas y, desde luego, la escucha. Cuando alguien en el barrio te dice: “No puedo con mi alma” o “siento tanta tristeza que no me apetece hacer nada”, hay que dedicarles tiempo, hacerles propuestas y acompañarlos a donde les puedan atender.

Desde su experiencia como psicóloga y política, ¿por qué nos cuesta tanto reconocer que estamos solos, porque significa un fracaso, hay culpables?

Si hay alguna responsabilidad, está en la sociedad individualista, egoísta y competitiva que nos rodea. El esfuerzo colectivo por hacer una sociedad más solidaria y colaborativa es nuestra tarea: en las familias, círculos de amistades y trabajo, barrios y pueblos donde vivimos. Desde la escuela hemos de transmitir y educar en que una persona fuerte es quien también reconoce sus fragilidades y su necesidad de pedir apoyo y ayuda. En nuestros estudios, especialmente las personas jóvenes, reconocen que ojalá hubieran pedido ayuda antes porque con ella han roto un círculo viciado y han hecho frente a su malestar. •

El sesgo de género de la soledad no deseada

La presidenta de SoledadES, Matilde Fernández, precisa que la soledad presenta un claro sesgo de género, ya que afecta con mayor intensidad a las mujeres de edad avanzada. “A lo largo de la historia hemos tenido un rol familiar y social: cuidar de los nuestros. Con la incorporación de las mujeres al mundo laboral, se ha duplicado su jornada laboral, la remunerada y la no remunerada”.

Fernández explica que “cuando las mujeres necesitan ser cuidadas en la sociedad longeva en la que vivimos, observan que no tienen quienes les cuiden en la cantidad y calidad que esperan”.

Añade que “este es un gran motivo de soledad en las mujeres mayores de 75-80 años”, las cuales “ya suelen vivir solas porque han fallecido sus parejas y, además, actualmente las familias tienen menos hijos e hijas que puedan cuidar”.

Por ello, reclama “una respuesta a estos cambios sociales, desarrollando la economía del trabajo del cuidado como una potente actividad productiva, formada, valorada, bien remunerada y con un más justo reparto de responsabilidades en el cuidado familiar entre hombres y mujeres”.

Advierte que “los valores de apostar por una sociedad cuidadora son muy claros: igualdad entre hombres y mujeres, y desarrollo de un sector laboral que puede ser muy potente”. Recuerda que “en España hay 1,6 millones de personas que cuidan informalmente y Europa habla del 45% de su población realizando cuidados no remunerados”.

Algunos datos clave

50,6 %

Afecta a la mitad de las personas con discapacidad

20 %

Uno de cada cinco españoles sufre soledad

1,1 %

del PIB

14.141 millones de euros de coste anual en España.

25,5 %

Uno de cada cuatro jóvenes se siente solo



Luciano Poyato,
presidente de la
Plataforma del Tercer Sector

Vivienda y sostenibilidad social: un país que debe decidir hacia dónde quiere avanzar

Hablar hoy del futuro de España es hablar, inevitablemente, de vivienda. La falta de acceso a un hogar digno se ha convertido en el mayor factor de exclusión social. Según datos del Informe Foessa, 4,6 millones de hogares tienen dificultades para mantener su vivienda y 2,7 millones caen en pobreza severa tras pagarla. El alquiler, convertido en la opción mayoritaria para amplias capas de población, sitúa en situación de pobreza a un tercio de quienes lo afrontan. Esta realidad no es un problema sectorial, es un problema de país. Y si no lo abordamos de manera estructural, la brecha social seguirá creciendo.

En este escenario, el Tercer Sector tiene una capacidad única para impulsar transformaciones profundas y sostenibles. Somos un motor de cambio en múltiples frentes: generamos empleo inclusivo, defendemos derechos fundamentales, promovemos la participación ciudadana y actuamos como un actor clave en innovación social. Nuestras entidades están presentes en todo el territorio, conocen de cerca realidades diversas y trabajan desde la confianza con las personas. Esa capilaridad nos permite detectar necesidades emergentes y diseñar respuestas adaptadas, y el voluntariado, con millones de personas comprometidas, multiplica ese impacto y refuerza nuestra función comunitaria.

Pero, para que podamos desempeñar plenamente ese papel, necesitamos un nuevo modelo de sostenibilidad para el Tercer Sector. El principal desafío sigue siendo la financiación: insuficiente, fragmentada y

“LA FALTA DE ACCESO A UN HOGAR DIGNO SE HA CONVERTIDO EN EL MAYOR FACTOR DE EXCLUSIÓN SOCIAL”

marcada por una enorme incertidumbre. Muchas entidades sociales trabajan con recursos limitados y sin garantías de

continuidad, lo que dificulta planificar, innovar y asegurar la continuidad de los servicios. No se trata solo de la estabilidad del propio sector: está en juego la atención a cientos de miles de personas que dependen de estas organizaciones.

A ello se suman barreras normativas que frenan nuestra capacidad de acción. La Ley de Desindexación, por ejemplo, impide actualizar adecuadamente los contratos públicos, comprometiendo la viabilidad de servicios esenciales. Reformarla es urgente si queremos un modelo de contratación que sea justo, realista y acorde a las responsabilidades que asumimos.

Si queremos un país sostenible, cohesionado y justo, necesitamos integrar la vivienda como pilar del Estado del Bienestar y garantizar la sostenibilidad del Tercer Sector. Porque sin vivienda no hay inclusión, y sin un Tercer Sector fuerte no hay cohesión social posible.

El año 2026 debe ser un punto de inflexión. España tiene la oportunidad, y la responsabilidad, de avanzar hacia un modelo que proteja, que no excluya y que ponga a las personas en el centro. •

LA REVOLUCIÓN DE LA NEUROARQ





**CUANDO
EL DISEÑO
ESCUCHA
AL CEREBRO
Y EL CEREBRO
AL DISEÑO**



UITECTURA



En un mundo donde pasamos más del 90 % de nuestro tiempo en espacios construidos, la pregunta ya no es si el entorno nos afecta, sino cómo y cuánto. La neuroarquitectura, una disciplina que une la arquitectura con la neurociencia, se ha propuesto responder a esta cuestión con una mirada científica, sensible y profundamente humana. No se trata solo de diseñar edificios, sino de crear experiencias que cuiden la mente, el cuerpo y las emociones.

A

na Mombiedro, arquitecta, una de las voces más reconocidas en este campo, lo expresa con claridad. “Espacio, cuerpo y mente son uno. No hay experiencia humana sin esta tríada. El espacio no es un fondo neutro, sino una extensión del cerebro. Cada textura, cada sombra, cada línea arquitectónica tiene el poder de activar emociones, de

calmar o agitar, de inspirar o bloquear”.

La neuroarquitectura propone que el diseño debe partir del conocimiento del ser humano, de cómo percibe, siente y se relaciona con su entorno. Y no lo hace desde la intuición, sino desde la ciencia.

En laboratorios especializados se utilizan herramientas como electroencefalogramas, seguimiento ocular o mediciones de la respuesta electrodérmica para estudiar cómo reaccionamos ante diferentes espacios. Estos datos permiten diseñar entornos que no solo sean funcionales, sino emocionalmente inteligentes.

Una de las aportaciones más significativas de esta disciplina es su capacidad para mejorar el bienestar en los entornos laborales. El diseño de oficinas debe considerar la



**Sonia
Gutiérrez
Mencía**

HUMANIZAR LA ARQUITECTURA

La neuroarquitectura es una disciplina que aplica herramientas de la neurociencia (como el electroencefalograma o el seguimiento ocular) para medir cómo los espacios afectan nuestro estado cognitivo y emocional. Permite cuantificar lo intangible y diseñar ciudades que no solo se habitan, sino que cuidan.



neuroplasticidad: la capacidad del cerebro para adaptarse a los estímulos.

ILUMINACIÓN DINÁMICA

La neuroarquitectura recomienda una iluminación dinámica, que varíe a lo largo del día, imitando los ciclos naturales. Los colores también juegan un papel crucial. Tonos fríos como el azul o el verde inducen a la calma, mientras que los cálidos como el rojo o el naranja pueden generar excitación o ansiedad. Pero no se trata solo de elegir una paleta agradable: se trata también de entender cómo cada color activa diferentes regiones del cerebro y cómo puede modular nuestras emociones.

El informe *Arquitectura y salud*, elaborado por un grupo multidisciplinar de expertos



Evidencia científica

Estudios recientes han demostrado que los espacios mal ventilados o con mala iluminación pueden generar estrés, afectar la salud cardiovascular o incluso reducir la productividad. Pero también hay una cara luminosa: los entornos bien diseñados pueden ser terapéuticos. Como un medicamento al que estamos expuestos constantemente, el espacio puede curar o enfermar.

Desde esta perspectiva, el entorno se convierte en un agente activo de bienestar. La luz natural, por ejemplo, no solo ilumina: regula nuestros ritmos biológicos, mejora el estado de ánimo y favorece la concentración. Los colores suaves, inspirados en la naturaleza, generan calma y seguridad. Las formas curvas y orgánicas invitan al descanso, mientras que los ángulos agudos pueden generar tensión. Los datos permiten diseñar entornos que no solo sean funcionales, sino emocionalmente inteligentes.

El jefe de Proyecto en el Laboratorio de Neuroarquitectura de la Universitat Politècnica de València (UPV), Juan Luis Higuera-Trujillo, explica que “la arquitectura del futuro será aquella que abrace sin complejos las posibilidades que ofrece la neurociencia. Y no se trata solo de innovación tecnológica, sino de una revolución en la forma de pensar el diseño. Una arquitectura que no se impone, sino que escucha. Que no solo construye, sino que cuida”. Higuera-Trujillo se plantea una metáfora poderosa: el entorno como medicamento. Si estamos expuestos a él todo el tiempo, su efecto acumulativo puede ser enorme. ¿Y si ese medicamento fuera beneficioso? ¿Y si pudiéramos diseñar espacios que, en lugar de ser neutros o dañinos, fueran activamente terapéuticos?”.

En este sentido, la neuroarquitectura también tiene una dimensión ética. Si sabemos que el entorno afecta la salud mental, ¿no deberíamos diseñar espacios que la protejan? Si entendemos que la distribución de un aula puede influir en el aprendizaje, ¿no deberíamos repensar nuestras escuelas? Si sabemos que la vista a un jardín puede reducir el estrés en un hospital, ¿por qué seguimos construyendo muros grises?

La salud, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), no es solo la ausencia de enfermedad, sino un estado completo de bienestar físico, mental y social. Bajo esta premisa, el entorno urbano —donde pasamos más del 90% de nuestra vida— se convierte en un factor determinante de salud pública.

Las ciudades o pueblos, tradicionalmente diseñadas para la eficiencia o el crecimiento económico, están llamados a transformarse en espacios que promuevan activamente el bienestar. No se trata únicamente de evitar los efectos nocivos del entorno —como la contaminación del aire o la falta de accesibilidad—, sino de diseñar espacios que actúen como verdaderos agentes terapéuticos. Se ha demostrado que el entorno construido puede provocar enfermedades cardiovasculares, respiratorias o inducir estrés crónico. Pero también hay evidencia de que ciertos entornos pueden reducir la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y fomentar la salud mental.

reunidos por el Colegio de Arquitectos de Madrid (COAM), amplía esta visión al ámbito de la salud pública.

“La arquitectura”, afirman, “es un determinante social de la salud. No solo influye en el bienestar físico, sino también en el mental, emocional y social. La vivienda, los espacios escolares, los hospitales, los barrios... todos ellos son escenarios donde se juega nuestra calidad de vida”.

De este modo, la neuroarquitectura propone soluciones concretas: viviendas flexibles, con espacios adaptables al teletrabajo y al estudio, con materiales saludables, buena calidad del aire, confort térmico y acústico. Pero también barrios con espacios verdes, accesibles, inclusivos, que fomenten la interacción social y la actividad física.



Para la neuroarquitectura, en el ámbito educativo, los espacios escolares son clave. El informe del COAM destaca cómo la distribución del aula, la calidad del aire, la iluminación, el mobiliario y los materiales influyen directamente en el aprendizaje. “Una escuela inclusiva necesita también una arquitectura inclusiva: sin barreras físicas ni cognitivas, con espacios que se adapten a la diversidad del alumnado”, señala el documento.

INFLUENCIA EN LA SALUD

En los hospitales, la neuroarquitectura se traduce en diseño basado en la evidencia. Algunos estudios han demostrado que los pacientes con vistas a la naturaleza se recuperan más rápido, necesitan menos medicación y experimentan menos estrés. La disposición de los espacios, la calidad del aire, la acústica, la iluminación y la señalética influyen en la experiencia del paciente y del personal sanitario.

Pero la neuroarquitectura no se limita a los grandes proyectos. También se aplica en lo cotidiano: en cómo se diseña una sala de espera, un comedor escolar, un patio de juegos, una oficina compartida. Cada decisión de diseño es una oportunidad para mejorar la vida de las personas.

IMPACTO DIRECTO EN SALUD

La experiencia arquitectónica tiene efectos físicos y emocionales medibles, según los expertos en neuroarquitectura. Por tanto, si el entorno urbano puede actuar como un “medicamento” al que estamos expuestos constantemente, su diseño debe ser tratado con el mismo rigor”.

Por otra parte, la neuroarquitectura invita a la acción, a la introspección, a la creación. Esta invitación no es solo un ejercicio estético, sino una forma de continuar el diálogo entre cuerpo, mente y espacio. Porque, como bien señala Mombiedro, “aprender no es solo acumular información, sino habitar el conocimiento con todos los sentidos”.

EL ENTORNO IMPORTA

En un mundo cada vez más digitalizado, donde la experiencia física parece relegada a un segundo plano, la neuroarquitectura nos recuerda que el entorno importa. Que los espacios que habitamos nos afectan, nos moldean, nos hablan. Y que, si los escuchamos con atención, pueden convertirse en

aliados poderosos en nuestro camino hacia el bienestar y el aprendizaje. Mombiedro nos ayuda a redescubrir el poder del espacio como un maestro silencioso, pero profundamente elocuente. Y a imaginar un futuro donde cada aula, cada biblioteca, cada rincón de una escuela esté diseñado no solo para enseñar, sino para cuidar, inspirar y transformar.

CLAVES DE NEUROARQUITECTURA

Se destacan cinco claves fundamentales: la iluminación, los espacios verdes, la altura de los techos, los colores y las formas. Cada uno de estos elementos tiene un impacto directo en cómo nos sentimos y cómo funcionamos. No es lo mismo trabajar bajo un fluorescente que junto a una ventana. No es igual vivir rodeado de cemento que de árboles. No es lo mismo un techo bajo que uno alto cuando se trata de creatividad o concentración.

Más allá de las recomendaciones técnicas, la neuroarquitectura propone un cambio de paradigma. Diseñar no solo para la eficien-

cia, sino para el bienestar. No solo para el uso, sino para la experiencia. No solo para el presente, sino para un futuro más humano. No promete soluciones mágicas, pero sí ofrece herramientas concretas. Desde métricas para evaluar el bienestar en un espacio hasta cartografías sensoriales que permiten entender cómo se vive un lugar. Desde la investigación experimental hasta la divulgación accesible, como la que realiza Mombiedro, esta disciplina está construyendo un puente entre ciencia y diseño, entre emoción y razón. Y ese puente es más necesario que nunca.

En un mundo hiperconectado pero a menudo desconectado de lo esencial, recuperar la relación con el espacio es también recuperarla con uno mismo. Porque el entorno no solo nos rodea: nos atraviesa, nos moldea, nos transforma. Ella misma dice que el espacio es el tercer maestro. Y como todo buen maestro, puede enseñarnos a vivir mejor. •

La calidad del aire, la luz o el mobiliario de los edificios tienen un impacto directo en la salud física y emocional

Bienestar y diseño interior

“La estética y la funcionalidad ya no son suficientes. Hoy, el diseño de interiores debe centrarse en el bienestar integral de las personas”, afirma Soledad Berbegal, consejera y responsable de reputación corporativa de Actiu. Bajo esta premisa, la compañía ha impulsado la propuesta de los “espacios amigables con la vida”, una visión transformadora del interiorismo que, según Berbegal, “va más allá de lo visual para convertirse en una herramienta de salud, confort emocional y sostenibilidad”.

Uno de los pilares de esta filosofía es la neuroarquitectura. “Diseñamos espacios basándonos en cómo afectan al cerebro humano. No se trata solo de evitar el malestar, sino de crear entornos que actúen como estímulos positivos para cuerpo y mente”, explica. Esto se traduce en interiores

que reducen el estrés, mejoran la concentración y fomentan la creatividad. La sostenibilidad también ocupa un lugar central. “Priorizamos materiales saludables como superficies libres de tóxicos, textiles certificados, maderas con trazabilidad ecológica y embalajes reciclados. Así protegemos la salud de las personas y del planeta”, destaca Berbegal.

FLEXIBILIDAD, RUIDO E INCLUSIÓN

La flexibilidad es otro eje clave. “Los espacios deben adaptarse a las necesidades cambiantes. Mobiliario móvil, mesas elevables, zonas que se transforma. Todo debe estar pensado para acompañar las dinámicas laborales, educativas y sociales actuales”, señala. Berbegal también subraya la importancia del confort acústico, a menudo olvidado. “El ruido excesivo afecta a la salud. Por eso integramos soluciones fonoabsorbentes que crean islas de privacidad incluso en espacios abiertos”.

La conexión con la naturaleza es otro aspecto esencial. “El diseño biofílico —con luz natural, ventilación cruzada, vegetación y materiales orgánicos— mejora el estado de ánimo y reduce la fatiga. Aún hay muchas oficinas que carecen de estos elementos básicos”, lamenta.

En cuanto a la inclusión, Berbegal es clara: “El diseño debe ser accesible física, sensorial y cognitivamente. Pensamos en las personas neurodivergentes, en la salud mental, en crear espacios que no excluyan a nadie”.

La tecnología, por su parte, se integra de forma natural. “Sensorización, inteligencia artificial, realidad mixta. Todo debe estar al servicio del usuario, sin deshumanizar la experiencia”, afirma. Y concluye: “El interiorismo del presente —y del futuro— no se limita a decorar. Se trata de diseñar espacios que se viven, que cuidan, que acompañan. Porque un espacio bien diseñado no solo se habita puede transformar la vida de quienes lo ocupan”.

**EN LA
CÁRCEL,
LOS LIBROS SE
CONVIERTEN
EN PEQUEÑAS
RENDIJAS DE
LIBERTAD**





Una actividad organizada en el Centro Penitenciario de Valdemoro (Madrid) por Solidarios y la asociación Soy de la Cuesta reúne a cerca de medio centenar de presos para compartir lecturas —del erotismo a la autoayuda— en un auditorio que por una hora se convierte en refugio y evasión.

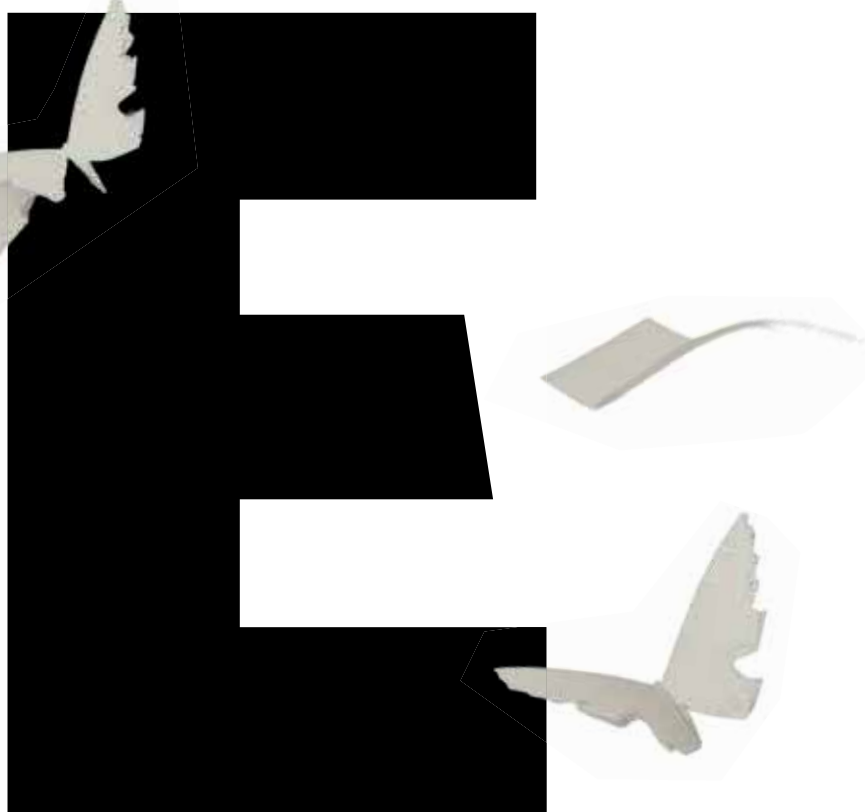
la Cuesta, la asociación de librerías de la cuesta de Claudio Moyano, en Madrid.

Hay que superar varias puertas, muros, concertinas y controles antes de entrar en la cárcel. Es importantísimo llevar el DNI actualizado, no llevar objetos de valor ni objetos que puedan considerarse peligrosos, dejar el móvil, rellenar el registro con los datos. Al final del proceso, el visitante recibe una tarjeta que le sirve para poder ser debidamente identificado en el resto de puertas que tendrá que superar antes de llegar hasta el auditorio donde se celebra el evento. Un trabajador guía a los dos periodistas, la trabajadora social encargada de la cárcel, Corina Mora, representante de Solidarios, y Helena Mariño, la poeta y traductora encargada de dirigir la actividad.

AMBIENTE INTERIOR

El interior de una cárcel da respeto hasta que estás dentro. Entonces se vuelve ligeramente perturbador, porque se parece muchísimo a un colegio público con sus pasillos eternos de techos bajos, su comedor, los carteles pintados y puestos en las paredes con actividades realizadas o por realizar, la cancha de baloncesto y el auditorio, con sus sillas y su pequeño escenario al fondo. El ambiente no se parece al de los colegios (o quizás, hasta cierto punto, sí): aquí se respira una tensión en el aire que no se disipa ni con el frío que hace. Los presos, abrigados hasta con gorro y bufanda, van entrando al auditorio. Todos llevan un libro bajo el brazo. Unos lo han cogido al azar de la librería de la cárcel. Otros son auténticos lectores.

Una breve conversación con alguno de ellos desvela un principio rector de la tipología de libros más comúnmente consumidos en la cárcel. Hay tres categorías claras: literatura romántica-erótica (que a



El Centro Penitenciario Madrid III (comúnmente conocido como cárcel de Valdemoro) está alejado de todo, rodeado de poco más que pasto, terreno baldío y más allá, dos polígonos industriales, uno a cada lado de la carretera M-506 que delimita el contorno de la zona. Allí, en un lugar inhóspito que a ratos parece ser el fin del mundo (o al menos de un mundo en el que pasan cosas normales), 46 internos de los cientos que habitan esta cárcel se sientan en el auditorio a hacer la cosa más normal del mundo, leer y hablar de lo que han leído durante casi una hora. Les ha reunido la ONG Solidarios para el Desarrollo junto a Soy de

Durante casi una hora, los internos leen, comentan y comparten fragmentos de los libros, en una iniciativa que busca abrir espacios de imaginación y pensamiento.

“La imaginación lo es todo porque todo lo que tenemos es mente, todo lo que hacemos y amamos está en la mente”



La biblioteca de la prisión se ha quedado pequeña. Está abarrotada con libros en todos los idiomas

veces es solo erótica), literatura de ficción (Stephen King es el rey en esta categoría) y los libros de desarrollo personal. “¿Tú que estás leyendo?”, le pregunto a uno de ellos. El hombre, con una expresión seria, definitiva, me enseña la portada. Leo *Tantra, espiritualidad y sexo*, de un tal Osho. Esbozo una sonrisa pensando que se trata de una pequeña broma, pero no. El tipo no se ríe ni una pizca.

La seriedad de su semblante me deja helado, así que cierro la conversación lo más rápido que puedo y trato de hablar con otros presos, estos sí, un poco más comunicativos.

Uno de ellos lee *Miedo*, de Care Santos, un libro que aborda el acoso escolar y sus efectos psicológicos desde una perspectiva íntima y directa. Ya se llega por la mitad. También circula por ahí un libro de José Hierro, un poeta español que escribió largo y tendido sobre su vida en Madrid. Otro de los presos está leyendo *Las trampas del miedo*, un libro de Daniel Habif que indaga en los orígenes y las repercusiones que tiene en el cuerpo y la vida el miedo mal gestionado.

Cuando todos se han sentado en el auditorio, Mariño se baja del escenario para intentar llamar la atención de los presos y empieza la actividad. “Mejor os hablo desde abajo”, dice.

La hora está dividida en distintos fragmentos. En vez de hacer una lectura libre, los primeros cinco minutos están dedicados a leer, analizar y compartir con los compañeros la primera frase del libro. Luego, los lectores más empedernidos suben a leer en voz alta una frase que les haya gustado del libro que leen en ese momento.

Un compañero se sube a la tarima, se pone delante del atril y dice: “Nunca dejes que nadie te haga creer que no puedes hacer algo”. Está extraída de *Te espero en el fin del mundo*, de Andrea Longarela. *Piel como pudín de caramelo*, cita otro. “Un tercio de los elefantes de África proviene de Mauritania”, lee otro desde el atril. La siguiente tarea consiste en hacer un ejercicio

de eliminación. Cada preso recibe un papel y un bolígrafo para apuntar palabras sueltas que les vayan resonando de la página que han escogido para esta actividad. Con ella deben hacer una especie de *collage*.

Los presos obedecen las órdenes de Mariño y se esmeran en encontrar las palabras (algunos más que otros). Normalmente ellos no tienen acceso directo a la biblioteca: hay un interno encargado de la misma, que es el que recoge las peticiones de lectura de los distintos módulos y les entrega los libros.

La biblioteca, acomodada en la planta de arriba, en una sala que en algún momento fue grande, pero hoy se ha quedado pequeña ante la cantidad de libros que se acumulan en sus estanterías, en pilas en el suelo y encima de las mesas que ocupan el espacio. “No damos abasto”, dice después un encargado del centro. Tienen libros en todos los idiomas posibles (chino, árabe, francés, italiano, inglés, etc.).



Carlos explica que la literatura le permite evadirse y volar libre por el campo, sintiendo su olor, el rumor del río y el viento, como si volase siendo una libélula.



Cuando acaba la actividad, los presos devuelven papel y bolígrafo y dos de ellos, que se hacen llamar Carlos y Paco, acceden a hablar con los periodistas. Escogidos por la trabajadora social de la cárcel, son los lectores más empedernidos que han conseguido encontrar. Paco, amante de la poesía y los libros de romances, está leyendo *Sígueme la corriente*, de Megan Maxwell. Carlos está leyendo *Viajes imaginarios para la mejora vital*, un libro de Klaus W. Vopel que enseña técnicas para realizar “viajes imaginativos” guiados. “Me gustan los libros porque te ocupan la mente y te despejan. Se conoce mucho leyendo, se recorre mucho mundo”, defiende el preso.

POESÍA Y VIAJES

“La imaginación lo es todo porque todo lo que tenemos es mente, todo lo que hacemos y amamos está en la mente”, dice con un acento ligeramente argentino. También está leyendo *Los pilares de la tierra*, de Ken Follett, y *Érase una vez*, de Margaret Atwood. “Leyendo me aísló”, sentencia con tono tranquilo.

“Somos un poco los raritos de nuestros módulos”, dice Paco. “Al principio te molestan porque te ven ahí leyendo tú solo y a lo mejor te vienen a molestar, pero si no les haces caso, al final te dejan en paz”, cuenta el recluso. Carlos cuenta que, gracias a las técnicas que ha aprendido en su libro sobre el poder de la imaginación, ha conseguido hacer viajes increíbles, como convertirse en una libélula que vuela libre por el campo (el ejercicio consiste en imaginar el olor del campo en el que estás, escuchar el rumor del río que pasa por debajo, imaginar el viento rozando las alas). Gracias a este método consiguió viajar hasta el funeral de su madre, en Argentina.

Tres categorías literarias dominan las lecturas: romántica-erótica, narrativa de ficción —con Stephen King como referente— y libros de desarrollo personal



José Hierro, Ken Follett, Care Santos, Daniel Habif, Andrea Longarella o Margaret Atwood son algunos de los autores más leídos.

“Le pedí a mi hermana que me dijera cómo era aquello, la habitación del tanatorio, el olor, las texturas, qué había en esa habitación, cómo estaba mi madre. Con todos esos detalles yo me puse a imaginar y vi a mi madre con una manta roja”, cuenta Carlos.

Pero ese detalle no se lo había dado su hermana. Cuando se lo contó, su hermana se quedó pálida. “Me dijo que, como antes de su fallecimiento, le había salido un sarpullido en el cuello, le pusieron una bufanda roja para tapanlo y que se le viera”, cuenta, fascinado. También puede utilizar su técnica para cosas más prosaicas, como integrar los ronquidos de su compañero de celda en sus propios sueños para que no le molesten. “Ronca muchísimo, pero ya no me molesta”, explica.

Se acabó la charla, se acabó la actividad. Ya se han ido todos los presos del auditorio, así que estos dos nos acompañan hasta una bifurcación del largo pasillo. “Vosotros creo que vais para allá”, dice Carlos, “nosotros por aquí”. De vuelta al encierro. Pero solo al encierro en cuerpo. La mente de los lectores seguirá vagando por los campos de amapolas, los tanatorios y las historias de romance más picantes del universo literario. •



KIT DE EMERGENCIA PARA RESTAURAR AUTOE

La autoestima puede irse desgastando de forma silenciosa bajo el peso de la comparación constante con los miles de famosos que inundan la televisión y las redes sociales. Para reconstruirla, el psicólogo y divulgador Javier García Ruiz propone desmontarla como si fuera un reloj averiado: revisar cada pieza, sustituir lo que ya no funciona y volver a ensamblarla desde dentro para recuperar el bienestar mental.

 **Rafael Olea**

Javier García Ruiz no es solo un psicólogo clínico con consulta en Sevilla: es también uno de los divulgadores más seguidos en redes sociales, con más de 260.000 seguidores en Instagram (@psicologo.sevillano).

Ha convertido su perfil en una ventana para desmontar mitos sobre la autoestima, la ansiedad y el bienestar emocional.

En su último libro, *Kit de emergencia para reparar tu autoestima* (ed. Vergara), lanza una crítica frontal a los

enfoques tradicionales que prometen mejorar la autoestima con frases bonitas, motivadoras y consejos. Para él, la autoestima es una estructura compleja, a la que describe como una “mentirosa” que requiere ser desmontada y reconstruida, a veces desde cero. García Ruiz advierte que la comparación constante con modelos de éxito y belleza puede erosionar silenciosamente el bienestar psicológico, pero también afirma que podemos reconstruirnos con herramientas reales.

Define la autoestima como una mentirosa. ¿Puede explicar por qué?

Porque en la mayoría de los casos está mal construida, pero afirma constantemente ser cierta. La autoestima se construye casi como un proyecto comunitario: entre los siete y los catorce años te definen entre tus cuidadores, figuras de autoridad, como tus profesores, otros chicos de tu edad y los medios de comunicación (como la televisión o las redes sociales). Y esa autoestima,

STIMA

una vez construida, por lo general casi no varía a lo largo de la vida.

La probabilidad de que una persona adulta sea exactamente como le definieron (o demostraron con su trato) todos esos agentes externos es casi cero y, sin embargo, estamos completamente convencidos de que es cierta. De que nos conocemos a la perfección y de que todo lo que creemos sobre nosotros mismos es correcto... y una buena parte puede que no lo sea.

¿Y por qué considera injusto el proceso por el que se construye la autoestima?

Por muchos motivos, pero hay dos principales. Primero porque, como he mencionado antes, la construyen otros por ti; depende del entorno en el que te toque vivir se construirá mejor o peor, y te hará más o menos daño en el futuro. Segundo, porque arrastramos de por vida una autoestima creada en nuestra infancia y adolescencia, cuando aún no hemos tenido la capacidad de desarrollar nuestra propia personalidad ni nuestras capacidades de elegir cómo queremos ser. En esa edad apenas somos un reflejo de lo que, por azar, nos ha tocado en la vida (familia, barrio, genética, etc.). En definitiva, es tremendamente injusto definir a una persona de por vida de manera tan aleatoria y tan poco representativa de la verdadera persona que será durante las próximas siete décadas.

¿Qué impacto tiene en la vida real el constante bombardeo que proyectan influencers, supermodelos o deportistas de élite a través de las redes sociales?

Como es lógico, tiene un impacto negativo en la autoestima de las personas, tal y como demuestran los estudios que relacionan un mayor uso de redes sociales con una menor autoestima de manera muy clara.

La comparación es un mecanismo esencial para la construcción de la autoestima. Por ejemplo, podemos

decir que Sevilla es una ciudad calurosa porque, si la comparamos con el resto de España, suele registrar temperaturas más altas que la mayoría.

El problema es que hemos pasado de un puñado de famosos en la televisión, que considerábamos algo muy lejano y ajeno a nosotros... a miles y miles de personas extraordinarias a las que vemos tan a menudo y de manera tan cercana que acabamos considerándolos como algo 'normal'. Por lo tanto, nos comparamos con ellos, quedando (obviamente) muy por debajo de ellos en los aspectos en los que más destacan. Siguiendo el ejemplo de antes, no podemos evitar cometer errores, como el de decir que el clima de Sevilla es fresco porque en Dubái o en el Sáhara hace mucho más calor.

¿Qué diferencia hay entre autoestima y autoconfianza? ¿Se puede tener una sin la otra?

Podríamos decir que la autoestima engloba la totalidad de lo que piensas sobre ti: tu opinión interna sobre quién eres, cuánto vales y cuánto mereces en la vida. Por otra parte, la autoconfianza (aunque en términos psicológicos se utiliza la palabra "autoeficacia") es una de las partes que componen la autoestima, y que se refiere al grado en que confiamos en que podemos enfrentar y superar los retos que se nos presentan durante la vida.

En cierta medida se puede tener un buen nivel de autoconfianza sin el resto de partes que forman la autoestima, ya que esta sociedad nos ha presionado mucho para centrarnos en la productividad y en el éxito, por lo que puede que alguien tenga suficientes logros como para confiar mucho en sus capacidades pero a su vez tenga una baja autoestima en general. Sin embargo, tener una



Hemos pasado de un puñado de famosos en la televisión... a miles y miles

buena autoestima sin un cierto nivel de autoconfianza es muy difícil, si no imposible.

¿Por qué es difícil cambiar las creencias que erosionan la autoestima?

Por el mismo motivo por el que es difícil cambiar cualquier creencia con la que nos definimos cuando somos adultos (como las creencias religiosas, políticas, gustos deportivos o musicales, etc.): porque nuestro cerebro está diseñado para que no se cambie.

Resumiendo mucho, nuestro cerebro tiene unos 30.000 años de antigüedad y su misión principal es la de asegurar nuestra supervivencia. Una vez que terminamos la adolescencia y se terminan de construir todas esas creencias, es como si el cerebro intentara protegerlas con un “antivirus”, para que nada pueda alterar un sistema que ya ha demostrado que funciona bien (porque ha conseguido llegar a la edad adulta con vida). Todo intento de cambiar esas creencias pasa por ese “antivirus” que tratará de eliminarlo. Pero por suerte, se pueden cambiar.

¿Cuáles son las claves para reconstruir la autoestima?

Conocimiento y trabajo. No queda otra. No hay *tips*, consejitos, trucos... nada. Es un aspecto muy complejo del ser humano y no se puede simplificar en una frase. Y quizás ese es uno de los grandes problemas que tenemos con la autoestima en la actualidad: se ha pretendido tratar como si fuese un asunto de revista de moda y, por supuesto, al no funcionarle a nadie, se ha acabado creyendo que no se puede hacer nada al respecto.

El mejor ejemplo que se me ocurre es el de la nutrición. Se pueden intentar dietas milagrosas, pastillas, y un sinfín de atajos; pero al final lo único que funciona es aprender sobre nutrición, sobre lo que te funciona a ti en concreto, y poco a poco ir cambiando hábitos hasta generar un cambio que sea sostenible en el tiempo.

Lo bueno de la autoestima es que, a diferencia de lo que ocurre en la nutrición, una vez que consigues los resultados que buscabas, estos permanecen de por vida.

¿Por qué define el libro como un kit de emergencia?

Creo que la palabra *kit* le viene muy bien porque éste no es un libro para leer de una sentada y luego olvidarlo todo; es un conjunto de muchas herramientas con unas instrucciones claras para utilizarlas, y que requiere que se utilicen para cumplir su función. En cuanto a la segunda parte del título, *de emergencia*, sé que para la mayoría no parece que reparar su autoestima sea un asunto urgente, pero, si supieran realmente todo lo que pueden conseguir al hacerlo, querrían empezar cuanto antes.

¿Hubo algún momento personal que le impulsara a hacerlo?

Mi vida entera me ha impulsado a escribir este libro, ya que hasta los 25 años aproximadamente tuve una autoestima absolutamente destrozada; me odiaba profundamente y me consideraba una de las personas menos valiosas del planeta. A raíz de estudiar psicología y de interesarme mucho en el área de la autoestima, conseguí repararla. Y la diferencia es tan grande y maravillosa que solo puedo desearle a otras personas que consigan lo que yo conseguí.

Las herramientas que proporciona el libro son fáciles de entender, y todo el mundo debería ser capaz de aplicarlas, pero no son sencillas de explicar en dos párrafos ni sirven para la gestión emocional de un momento puntual. Están orientadas a generar un cambio potente y duradero que, entre otras cosas, hará que la persona sea menos propensa a tener un bajón emocional (ya que una autoestima fuerte y sana protege mucho a nivel emocional). Soy consciente de que venden más las propuestas rápidas y sencillas, pero mi objetivo con *Kit de emergencia para reparar tu autoestima* no ha sido el de hacer un éxito en ventas, sino el de ofrecer la mejor alternativa posible a la terapia psicológica de calidad, para poder ayudar de manera eficaz y duradera a quien lo lea. •



Los estudios relacionan un mayor uso de redes sociales con una menor autoestima



Javier García Ruiz es psicólogo especialista en el tratamiento de la autoestima y la ansiedad, y ofrece consejos para mejorarlas a través de su canal de Instagram (@psicologo.sevillano).

La migraña, invisible para dos de cada tres jóvenes pacientes

Aunque puede afectar a casi el 28 % de la población juvenil, esta dolencia sigue sin detectarse a tiempo en muchos casos. Los expertos recuerdan que combinar prevención, medicación y hábitos saludables es esencial para evitar que se cronifique.

 Sonia Gutiérrez Mencía



El responsable de la Unidad de Cefaleas del Hospital La Paz y neurólogo de Olympia QuirónSalud, Javier Díaz de Terán, afirmó que “dos de cada tres pacientes con cefalea no están diagnosticados”, es decir, no reciben el tratamiento adecuado, pese a afectar hasta al 28 % de la población juvenil.

Así lo puso de manifiesto durante el diálogo ‘La migraña en jóvenes’ organizado por Servimedia con la colaboración de Grünenthal, junto al director de la Cátedra de Dolor Infantil de la Universidad Rovira i Virgili, Jordi Miró, y Raquel Escrivá, madre de un joven con migrañas y miembro de

Aemice. Moderó el encuentro José Manuel González Huesa, director general de Servimedia y director de Perfiles.

Los expertos subrayaron que la migraña afecta entre el 10 % y el 28 % de adolescentes en España y destacaron la importancia de su detección precoz y de la coordinación asistencial para evitar la cronificación. Coincidieron también con la Sociedad Española de Neurología, que la considera una patología de alto impacto en infancia y adolescencia.

Díaz de Terán explicó que tener migrañas “es como tener un cerebro más sensible,



Un largo camino hasta el diagnóstico

Raquel Escrivá, madre de un joven con migrañas perteneciente a la Asociación Española de Migraña y Cefalea (Aemice), relató la dificultad del proceso diagnóstico: “Para llegar a especialista en neurología en hospital tardamos un año y medio, pero tampoco era un neurólogo especializado en cefaleas; hasta llegar a una unidad de cefaleas, tardamos lo menos cinco años”.

Añadió que, tras probar numerosos tratamientos, “al llegar a la unidad de cefalea entramos en un ensayo clínico y entonces empezamos a ver la luz”.

Recordó periodos complicados para su hijo: “Son muchas horas, desde muy pequeño, en la cama, y se ha perdido muchas cosas —vacaciones, fiestas, cumpleaños—. Ahora que ya es más mayor, las complicaciones son distintas”.

Como recomendación, insistió en la importancia de la rutina: “Hay que ser muy metódico, sobre todo en la alimentación, sueño, deporte, pantallas —lo mínimo posible—”, aunque reconoció la dificultad para los adolescentes. Aun así, animó a las familias a “buscar alternativas y no rendirse”.

con un termostato que salta con menos estímulos como ruidos y luz”. En los niños y adolescentes, dijo, “muchas veces incluso el dolor de cabeza es algo secundario, porque presentan mucha sintomatología de otro tipo, como dolor abdominal, náuseas, y frecuentes cólicos”.

DETECCIÓN Y DIAGNÓSTICO

Jordi Miró advirtió que “la formación de los profesionales es escasa, lo que dificulta la capacidad de detección de la migraña en edades tempranas”. En cuanto al abordaje adecuado, señaló que “debe ser nece-

sariamente multidisciplinar, integrando pediatría, neurología, psicología clínica, enfermería escolar, fisioterapia y nutrición”. No obstante, reconoció que “ese modelo no se estaba cumpliendo de forma consistente”.

Díaz de Terán explicó que el tratamiento debe contemplar tres intervenciones: no farmacológico, farmacológico para los ataques agudos y, en tercer lugar, preventivo. Señaló que el tratamiento no farmacológico es importantísimo: “Mantener horarios regulares, evitar ayunos prolongados, hidratarse y cuidar especialmente el sueño”.

Además, Díaz de Terán destacó la necesidad de descanso: “El sueño es trascendental en todas las edades, pero mucho más en la etapa infantil y adolescente”. También mencionó la necesidad de “limitar el uso de pantallas y la exposición a luces brillantes y ruidos intensos”.

MÁS PREVALENCIA EN NIÑAS

Miró explicó que “se observa esta mayor prevalencia de dolor —en este caso, de migraña— en las niñas que en los niños. Puede existir un factor hormonal, pero hay otro que tiene que ver con lo planteado anteriormente: se ven sometidas a situaciones potencialmente dolorosas, como la menstruación, y esto puede aumentar la sensibilización del sistema, de tal manera que, ante estímulos de baja intensidad, respondan con un grado mayor que sus compañeros varones”.

Además, Miró se mostró optimista ante los avances al señalar que “el progreso ha sido considerable en los últimos 15 o 20 años; se ha avanzado tanto en el ámbito del tratamiento farmacológico”, pero también, en otros tratamientos como coadyuvantes.

Respecto a los hábitos, el director de la Cátedra de Dolor Infantil de la Universidad Rovira i Virgili recomendó restringir el uso de pantallas, móvil y el ordenador, y todo tipo de luces brillantes; “incluso el ruido o el propio clima podían actuar como desencadenantes”. •

LA PSICÓLOGA ÁNGELA ESTEBAN ALERTA CONTRA LA CULTURA DE LAS JORNADAS INTERMINABLES Y ADVIERTE QUE, CUANDO EL TRABAJO LO OCUPA TODO, LA SALUD ES LA QUE SE RESIENTE

La epidemia silenciosa del trabajo interminable

La cultura de 'calentar silla', asociada a interminables jornadas laborales, se ha convertido en España en una práctica cada vez más extendida que dificulta la necesaria desconexión del trabajo. Ángela Esteban, psicóloga especializada en bienestar laboral, advierte que "más horas no significan más rendimiento", puesto que "sin descanso, el cuerpo y la mente se agotan". Su último libro, *No heredarás la empresa* (ed. Bruguera), cuestiona el mito del sacrificio y propone una nueva mirada sobre el éxito profesional.



TRABAJO



Á

ngela Esteban, psicóloga especializada en bienestar laboral, acaba de publicar el libro *No heredarás la empresa* (ed. Bruguera), donde

analiza cómo la cultura del presentismo y la hiperconexión nos empuja al agotamiento. “No se trata de falta de ambición”, afirma, “sino de entender que la vida no puede reducirse al rendimiento laboral. Necesitamos recuperar el equilibrio y aprender a poner límites antes de que la salud pague el precio”.

Vivimos en una cultura donde “estar ocupado” parece sinónimo de éxito. ¿Por qué —en muchos casos— se normalizan jornadas interminables y correos fuera de horario?

Porque desde pequeños, y durante años, hemos aprendido que el valor personal se mide por cuánto hacemos y cómo aguantamos. Estar siempre produciendo se ha convertido en una especie de “premio”: cuanto más ocupados y cansados estemos, más “valorables” parecemos.

Si a esto sumamos que la tecnología nos mantiene conectados todo el tiempo y los teléfonos de empresa son un añadido cada vez más frecuente, ahora los correos y mensajes laborales pueden aparecer en cualquier momento. De esta manera, contestar los correos de noche o alargar jornadas deja de parecer algo “excepcional” y pasa a vivirse como “lo esperable”.

Además, el refuerzo positivo social es otro factor importante y muy presente a la hora de normalizar las jornadas interminables y los correos fuera del horario. Por lo general, cuando alguien alarga su jornada o sale más tarde, suele recibir comentarios halagadores (“No sé qué haríamos sin ti”, “Eres muy profesional”...), lo que refuerza y mantiene este tipo de conductas.



Ángela Esteban es psicóloga especializada en bienestar laboral y autora de *No heredarás la empresa*, un alegato contra el mito del sacrificio.

Efectos en la salud por no desconectar del trabajo

La no desconexión provoca que el cuerpo se mantenga en estado de alerta constante. La experta advierte de que más horas de trabajo no significa más rendimiento: la atención decae sin descanso.

PRINCIPALES EFECTOS



Psicológicos

- Dificultades para dormir.
- Cansancio (que no se va).
- Desmotivación.
- Irritabilidad.
- Problemas de concentración y apatía.
- Ansiedad.



Físicos

- Tensión muscular.
- Dolores.
- Problemas digestivos.

Señales de alarma

Primeras señales:

- Cansancio persistente, incluso durmiendo.
- Ansiedad: presión en el pecho, respiración acelerada, dificultad para dormir.

1

2

Otros síntomas:

- Irritabilidad y desmotivación.
- Desconexión emocional y sensación de vacío.
- Sentirse en "modo automático".

Indicador clave:

- Dificultad para concentrarse y pérdida de interés en lo que antes motivaba.

3

¿Por qué cuesta tanto desconectar del trabajo en España? ¿Qué impacto tiene eso en nuestra salud?

En España arrastramos una cultura muy marcada por el presentismo y por el miedo a parecer "poco implicados o capaces". Muchas personas sienten que desconectar es "una pérdida de tiempo" o "una señal de vaguería". Nos hemos acostumbrado a estar constantemente produciendo y haciendo y, de esta manera, la desconexión y el descanso pueden verse como nuestros mayores enemigos.

Así, la desconexión, en lugar de verse como algo sano y necesario, se vive muchas veces como un riesgo. Pero pasar más horas trabajando sin pausa, no implica necesariamente rendir mejor, puesto que la atención y el rendimiento decaen con el tiempo y necesitamos descansar. Porque, si no desconectamos, el cuerpo se mantiene en un estado de alerta constante y esto acaba pasando factura. Pueden aparecer: dificultades para dormir, una sensación de cansancio que no se va, desmotivación,

irritabilidad, problemas de concentración, apatía, ansiedad... Pero no solo tiene consecuencias en nuestra salud mental, sino también en la física. Pueden aparecer, entre otros síntomas, dolores, tensión muscular o problemas digestivos.

Habla del *burnout*. ¿Qué es y cómo nos afecta?

El *burnout* es el resultado de un estrés laboral mantenido en el tiempo, sin cambios ni mejoras, que desgasta un nivel de energía muy alto que no llega a reponerse. Pero no es únicamente "un cansancio", es un agotamiento profundo que afecta a la mente y al cuerpo. De esta manera, acaba influyendo negativamente en nosotros y en nuestra relación con el trabajo: en el rendimiento, en la motivación, en la concentración, en las relaciones, en el sentido laboral...

Sin embargo, aunque el *burnout* se origina en el ámbito laboral, este se acaba extendiendo más allá y también termina afectando al resto de nuestras áreas: podemos estar más irritables con el resto de nuestras relaciones, realizar menos ocio social, abandonar ciertas rutinas, actividades o aficiones, acumular más tareas u obligaciones sin realizar en nuestra vida diaria... En resumen, muchas personas sienten que "ya no son las mismas" y se sienten como robots que hacen las cosas, más por inercia que por sentido.

¿Cuáles son las señales de alarma para prevenirlo antes de llegar al límite?

Las señales de alarma suelen aparecer mucho antes de que el cuerpo y la mente "se quemen", pero el problema es que estamos muy acostumbrados a convivir con ellas o a ignorarlas. Al vivir en una cultura que normaliza el cansancio y el estrés, solemos ver esas señales como parte de nuestro día a día. Pero el *burnout* no llega de golpe, los síntomas van apareciendo poco a poco.

“Una de las primeras señales es la dificultad para desconectar, sobre todo cuando la jornada laboral ya ha terminado”

Trabajar más horas no implica rendir mejor: la hiperconexión y el presentismo empujan al agotamiento y al deterioro de la salud”

Una de las primeras señales es la dificultad para desconectar, sobre todo cuando la jornada laboral ya ha terminado. Podemos seguir pensando constantemente en tareas pendientes, revisando el correo fuera del horario o, simplemente, somos incapaces de descansar cuando lo intentamos.

Cuando el descanso empieza a generar culpa o la idea de que “deberíamos estar haciendo algo más”, tenemos una clara señal de sobrecarga.

Otras señales importantes son las siguientes: un cansancio persistente que no se va ni durmiendo ni descansando, la pérdida de motivación en cosas que antes resultaban estimulantes, la sensación de estar emocionalmente “apagados”, la falta de conexión con lo que se hace o con quienes nos rodean, la sensación de vacío o de desánimo...

Escuchar estas señales a tiempo permite hacer ajustes antes de llegar al límite. Porque el *burnout* no se previene aguantando más, sino aprendiendo a parar, a poner límites



Hábitos para evitar quemarse

- **Pon límites claros:**
Respetar horarios laborales y desconectar al terminar la jornada.
- **Revisa tu relación con el descanso:**
No es un premio, es una necesidad básica para el bienestar.
- **Escucha las señales del cuerpo y la mente:**
Para cuando aparece el cansancio y baja el ritmo.
- **Diferencia lo urgente de lo importante:**
Aprende a posponer tareas que no son críticas.
- **Recarga tu batería:**
Dedica tiempo a ocio, aficiones y apoyo social fuera del trabajo.
- **Cuestiona la idea de “poder con todo”:**
Reconocer que somos humanos reduce la presión interna.





La vida ya no se mide en horas de oficina

“Muchas personas ya no están dispuestas a sacrificar su salud, su tiempo y su bienestar por un modelo de éxito que se basa únicamente en la productividad y la disponibilidad total”, afirma Ángela Esteban. La experta aclara que esto no se debe a “una falta de ganas” o “una señal de vaguería”, sino al hecho de que está surgiendo una mirada más consciente sobre el coste que tiene hacerlo sin límites. La autora afirma que, a diferencia de las generaciones anteriores, que veían el trabajo como el núcleo central de la identidad, el valor personal y el éxito, hoy se cuestiona que ese lugar deba estar ocupado por la calidad de vida, el equilibrio, el sentido y el bienestar emocional. Este cambio también tiene que ver con una mayor conciencia sobre la salud mental. Se habla más de agotamiento, de ansiedad y de burnout, y eso permite poner palabras a experiencias que antes se vivían en silencio. No querer “heredar la empresa” no es un rechazo al trabajo en sí; es una forma de decir que la vida es mucho más que el rendimiento laboral.

y a cuidar los recursos internos antes de que estos se agoten.

¿Qué responsabilidad tienen las empresas en la salud mental de sus empleados?

Tienen una gran responsabilidad, ya que sus trabajadores no pueden cuidarse si el entorno no lo permite. Las empresas influyen en la carga de trabajo, los horarios, la cultura de la disponibilidad y el clima laboral, entre otros factores. Pero no basta con ofrecer charlas o recursos puntuales si luego el día a día empuja al agotamiento.

Y, en este sentido, cuidar la salud mental de los trabajadores implica crear entornos sostenibles: respetar los tiempos de descanso, permitir la desconexión real, prevenir la sobrecarga, fomentar una comunicación clara y humana... Porque los trabajadores son personas, no recursos infinitos.

Cuando una empresa cuida estos aspectos, no solo protege a sus empleados, también reduce el absentis-

mo, mejora el clima laboral, favorece un compromiso más sano y duradero y mejora el rendimiento a largo plazo.

¿Qué hábitos podemos incorporar en nuestro día a día para sobrevivir y evitar oír que ‘no vamos a heredar la empresa’?

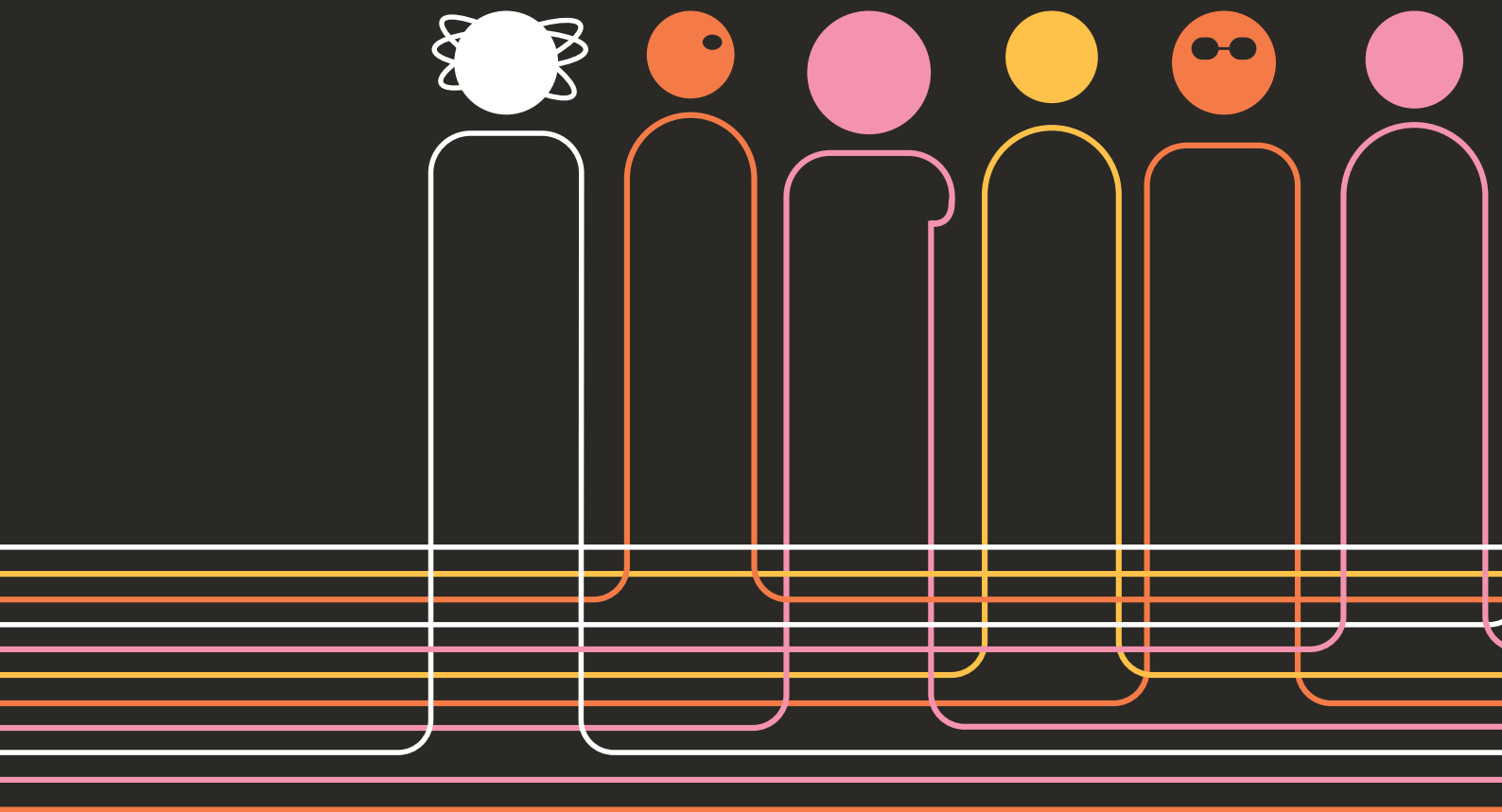
Uno de los hábitos más importantes es aprender a poner límites, tanto externos como internos. Por ejemplo: respetar los horarios laborales al terminar, desconectar cuando acaba la jornada, invertir tiempo en el resto de nuestras áreas, revisar la manera en la que nos hablamos y nuestro nivel de exigencia, etc. Sin embargo, también es fundamental revisar nuestra relación con el descanso, pues no es un “premio” que hay que ganarse, sino una necesidad básica y la raíz de nuestro bienestar.

Otro hábito fundamental es escuchar las señales del cuerpo y de

la mente antes de que estas se conviertan en alarma. Por ejemplo: parar cuando aparece el cansancio, permitirse bajar el ritmo, analizar y diferenciar entre tareas urgentes y no urgentes (las que se pueden posponer o aplazar), recuperar y dedicar tiempo a áreas personales fuera del trabajo para que no todo sea “rendimiento”, etc.

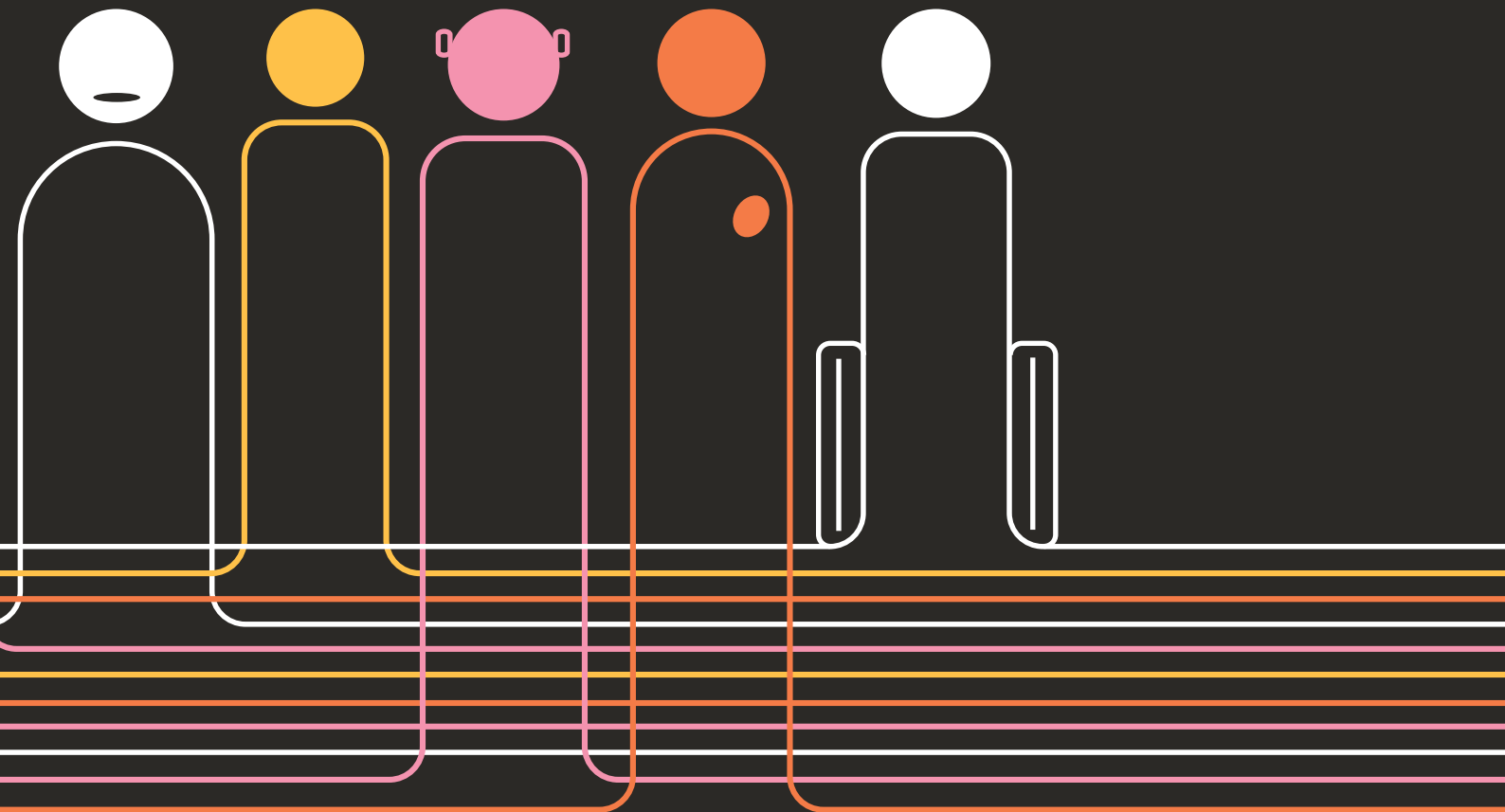
En general, saber identificar cuándo estamos con *la batería en rojo* es clave para tener claro que, en esos momentos, necesitamos hacer algo para recargarla: apoyo social, ocio, descanso, aficiones, gestión de la ansiedad o de los pensamientos, etc. Además, también es necesario empezar a cuestionar la idea de que siempre debemos poder con todo. Pues reconocer que somos humanos y que no todo depende del esfuerzo individual, alivia mucho la presión interna. •

EL EMPLEO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD, UN DESAFÍO EN EL TIEMPO



La inclusión laboral de las personas con discapacidad en España avanza, pero a un ritmo insuficiente. Las últimas cifras del Instituto Nacional de Estadística (INE) y el análisis de Odismet revelan mejoras en empleo y reducción del paro, aunque persisten grandes brechas frente a la población general, especialmente por género, edad y tipo de discapacidad.

 Patricia Encinas



La *Estadística de Vida Laboral de las Personas con discapacidad (VLPD)*, *El empleo de las personas con discapacidad (EPD)* y *El salario de las Personas con discapacidad (SPD)* y constituyen un conjunto de operaciones estadísticas que permiten una visión integrada de la participación laboral, la remuneración y las trayectorias profesionales de este colectivo.

Según el análisis del Observatorio sobre Discapacidad y Mercado de Trabajo de Fundación ONCE (Odismet), cofinanciado por la Unión Europea, la evolución de la contratación de personas con discapacidad respecto al año anterior muestra un crecimiento del 1,8 % en 2025. Este incremento se sustenta fundamentalmente en el aumento considerable de los contratos específicos para personas con discapacidad 2,7 % y, en menor medida, en los centros especiales de empleo (0,4 %).

En total, la contratación de personas con discapacidad en España ascendió casi 276.000 contratos, lo que representa el 1,8 % del empleo total creado.

Analizado desde una perspectiva de género, las mujeres con discapacidad concentraron el 41,3 % de los contratos, frente al 46,8 % alcanzado por las mujeres en la población general. En cuanto a la edad, los jóvenes con discapacidad apenas accedieron al 20,5 % de los contratos, mientras que en el conjunto de la población los menores de 29 años alcanzaron el 40,8 %.

En términos de estabilidad laboral, los contratos indefinidos para personas con discapacidad supusieron el 22,1 %, frente al 27,4 % registrado en la población general.

ACTIVIDAD, EMPLEO Y PARO

Según el Empleo de las personas con discapacidad (INE) en 2024 la tasa de actividad de las personas de 16 a 64 años con discapacidad

PRINCIPALES BRECHAS LABORALES PARA LA DISCAPACIDAD

SALARIAL (SALARIO BRUTO MEDIO)

Con discapacidad:

23.159 €

Sin discapacidad:

≈ 28.200 €

(82,1 % del salario general)

Brecha salarial: -17,9 %

GÉNERO

Mujeres con discapacidad:

41,3 %

de contratos

Mujeres población general:

46,8 %

ESTABILIDAD LABORAL (CONTRATOS INDEFINIDOS):

Con discapacidad:

22,1 %

Sin discapacidad:

27,4 %

EDAD (EMPLEO EN MENORES DE 29 AÑOS):

Con discapacidad:

20,5 %

Población general:

40,8 %

TASA DE ACTIVIDAD:

Con discapacidad:

35,4 %

Sin discapacidad

78,5 %

Brecha: 43 puntos

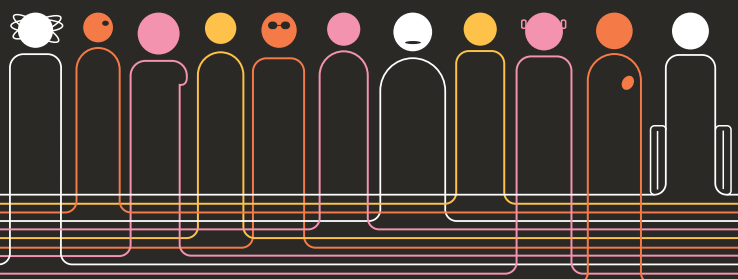
TASA DE PARO:

Con discapacidad:

18,5 %

Población general:

11-12 %



se situó en el 35,4 %, apenas 0,1 puntos menos que en 2023, muy lejos del 78,5 % de la población sin discapacidad. Este dato evidencia que menos de la mitad de este colectivo participa activamente en el mercado laboral.

La tasa de empleo aumentó ligeramente hasta el 28,9 %, mientras que la tasa de paro descendió al 18,5 %, lo que refleja una cierta mejora en la inclusión laboral, aunque con cifras todavía muy inferiores a las del resto de la población

BRECHAS DE EDAD Y GÉNERO

Por sexo, la tasa de actividad de las mujeres con discapacidad creció 1,2 puntos, hasta el 36,3 %, mientras que la de los hombres descendió 1,1 punto, hasta el 34,7 %. La tasa empleo femenina alcanzó el 29,8 % (1,5 puntos más que en 2023), frente al 28,2 % de los hombres.

Por edad, el grupo de 25 a 44 años registró las tasas más elevadas de actividad (48,6 %) y empleo (37,6 %), aunque también una tasa de paro significativa (22,7 %). El grupo más joven, de 16 a 24 años, presentó una situación especialmente preocupante: una tasa de actividad del 22,7 %, una tasa de empleo del 11,7 % y una tasa de paro del 48,6 %.

Por tipo de discapacidad, la sensorial mostró la mayor tasa de actividad (52,4 %), mientras que la mental registró la menor (29,8 %). El 69,9 % de las personas ocupadas con discapacidad eran asalariadas del sector privado y el 20,8 % del sector público. Además, el 83,8 % tenía contrato indefinido, mientras que el 82,5 % trabajaba a jornada completa.

A nivel territorial, las comunidades con mayor tasa de actividad fueron Cantabria (44,9 %) y la Comunidad de Madrid (41,5 %), mientras que Canarias (28,4 %) y el Principado de Asturias (29,3 %) presentaron las cifras más bajas. El 22,7 % de las personas ocupadas

con discapacidad se benefició de bonificaciones o reducciones en las cuotas de cotización a la Seguridad Social, 0,5 puntos más que en 2023.

DIFERENCIA SALARIAL

El salario medio anual bruto de los trabajadores con discapacidad se situó en 23.159,7 euros en 2023, un 5,1 % más que en 2022. Por sexo, el salario medio de las mujeres aumentó un 6,1 %, hasta 22.191,5 euros, y el de los hombres un 4,0 %, hasta 23.853,3 euros. Las personas con discapacidad cobran un 17,9 % menos que el salario percibido por la población sin discapacidad, esta brecha se ha reducido ligeramente para el último año (0,5 puntos)

Por tipo de contrato, las personas con discapacidad y contrato indefinido percibieron una media de 23.615,2 euros (un 5,6 % más), mientras que las contratadas de forma temporal alcanzaron los 20.647,0 euros (un 1,8 % más). En jornada completa, el salario medio fue de 27.289,8 euros, frente a 12.516,7 euros en jornada parcial.

Por sectores, Industria y Construcción registraron salarios más elevados (24.917,0 euros) que el sector Servicios (22.863,2 euros). Por tipo de discapacidad, las personas

con discapacidad física obtuvieron el salario medio más alto (24.936,9 euros), mientras que las personas con discapacidad intelectual registraron el más bajo (16.152,4 euros). Además, un mayor grado de discapacidad se asoció a menores ingresos salariales.

PENSIÓN Y VIDA LABORAL

De las 33.015.200 personas con relación con la Seguridad Social en 2023, 3.305.700 (el 10,0 %) tenían reconocida una discapacidad. De ellas, el 76,4 % percibía exclusivamente una pensión contributiva, frente al 20,5 % de la población sin discapacidad, mientras que solo el 11,4 % se encontraba en alta laboral exclusiva.

Entre las personas con discapacidad en alta laboral, el 58,5 % eran hombres, el 68,3 % tenía 45 años o más y el 3,8 % era de nacionalidad extranjera. La edad media de la primera alta laboral fue de 20,9 años, inferior a la de la población sin discapacidad (22,2 años).

El número de pensionistas con discapacidad alcanzó los 2.795.900, un 0,8 % más que en 2022, y seis de cada diez eran mayores de 65 años.

UN AVANCE INSUFICIENTE

Las cifras oficiales y los análisis de Odismet coinciden en señalar avances en empleo y reducción del paro entre las personas con discapacidad.

Sin embargo, la brecha respecto a la población sin discapacidad sigue siendo todavía significativa, tanto en participación laboral como en salarios, y persisten desigualdades internas por género, edad y tipo de discapacidad.

Todos estos datos dibujan, en definitiva, una realidad compleja: una inclusión laboral que avanza, pero todavía resulta insuficiente para alcanzar una igualdad plena y efectiva dentro del mercado de trabajo español. •

**LA INCLUSIÓN
LABORAL
AVANZA, PERO
PERSISTEN
BRECHAS EN
ACTIVIDAD,
EMPLEO
Y SALARIOS**

La Economía Social, motor de empleo en España y Europa

CREA MÁS PUESTOS QUE LA INDUSTRIA DEL AUTOMÓVIL

La Confederación Empresarial Española de la Economía Social (Cepes) reivindica el papel estratégico de este modelo empresarial en la cohesión social y territorial de la UE. Su presidente, Juan Antonio Pedreño, valora que la Economía Social genera más empleo en Europa que todo el sector del automóvil y reclama reforzar instrumentos clave como el Fondo Social Europeo para garantizar su impacto transformador.



D

urante el diálogo *El poder de cohesión de la Economía Social*, el presidente de Cepes destacó que este modelo es “un actor empresarial incuestionable en España y en Europa, donde genera más empleo que todo el sector del automóvil”. Pedreño, señaló que España se ha consolidado como referente europeo en esta materia.

En este contexto, defendió que “el Fondo Social Europeo es el principal instrumento de cohesión social y territorial de la Unión Europea”, por lo que pidió “seguir defendiéndolo con firmeza para que continúe siendo una herramienta clave de transformación económica y social”.

Como organismo intermedio del FSE, Cepes gestionó 36 millones de euros del Programa Operativo Poises 2014-2023, destinados a la creación y mantenimiento de empleo en la Economía Social, el impulso de nuevas empresas, la consolidación de las existentes y el apoyo al empleo de personas con discapacidad o en riesgo de exclusión social.

CASI 40.000 BENEFICIARIOS

“Gracias a estos fondos, más de 38.192 personas se han beneficiado de las actuaciones desarrolladas, de las cuales 12.000 pertenecen a colectivos vulnerables”, afir-

Impacto del Fondo Social Europeo en la Economía Social (2016-2023)

2.238

Empresas creadas gracias a proyectos impulsados por Cepes.

1.990

Compañías siguen activas en 2025

88,9%

de supervivencia

1.040

Empresas recibieron apoyo para crecer y consolidarse.

mó Pedreño. Además, se han creado 2.300 empresas y cerca de 9.000 empleos, con una elevada tasa de supervivencia: más de 1.900 compañías seguían activas en 2025.

El Comisionado del Gobierno de España para la Economía Social, Jaime Iglesias, recordó que, aunque “la coyuntura europea es compleja”, este modelo “debe seguir siendo una prioridad y no salir de la agenda comunitaria”. Subrayó la necesidad de garantizar la continuidad de programas estratégicos como el Fondo



Cooperativas agroalimentarias lamenta que la UE renuncie al “principio de reciprocidad” en la negociación con Mercosur

El director de Cooperativas Agroalimentarias de Castilla-La Mancha, Juan Miguel del Real, considera que la Unión Europea (UE), durante la tramitación del tratado de comercio de Mercosur, “ha perdido una oportunidad” para exigir a terceros países, “de una vez por todas, el principio de reciprocidad en las condiciones de entrada y salida de productos agrícolas”,

“Mercosur como todos los tratados de libre comercio, tiene sus luces y sus sombras”, diagnosticó el presidente de esta asociación, quien indicó como “sombra” que no se exija reciprocidad en las condiciones de los productos que sí se piden dentro de la UE para comercializarlos.

En este sentido, resaltó que echa “de menos que se les exija a los productos que vienen de países terceros las mismas exigencias

medioambientales, sanitarias, de trazabilidad y de derechos laborales que se nos exigen en la UE”. “Y eso nos supone una desventaja competitiva que creo que el tratado de Mercosur no ha sabido atajar como queríamos desde el sector agroalimentario”, enfatizó. Según Del Real, esto supone un problema sobre todo para sectores como el ganadero, pues compite con países externos que afrontan menos costes por exigencias más suaves, lo que incluso supone “competencia desleal”.

En cambio, aclaró que actividades como la producción de vino y aceite “no salen del todo mal paradas” ya que el tratado recoge “la desaparición progresiva de los aranceles que actualmente gravan y penalizan” la exportación de ambos productos.

Servimedia

Social Europeo, Feder, InvestEU o la Política Agrícola Común (PAC). “La Economía Social es necesaria y no podemos permitirnos prescindir de ella”, concluyó.

POR CADA EURO SE GENERAN 1,3

Por su parte, Ángel García Frontelo, subdirector general de la Unidad Administradora del FSE, defendió la eficacia del fondo: “No es un gasto para los países, sino una inversión en las personas. Por cada euro invertido se generan 1,3 euros para la economía”. Entre el 25% y el 30% de los fondos se destinan a personas vulnerables, lo que refuerza su impacto social.

García Frontelo recordó que el FSE “es la cara social de la UE y el principal instrumento del Pilar de Derechos Sociales consagrado en 2017. Perderlo significaría perder la identidad y el ADN de Europa”.

La Economía Social refuerza su papel como motor de empleo y cohesión en España y Europa, con el FSE como herramienta clave

Durante el encuentro, organizaciones beneficiarias compartieron ejemplos del impacto positivo de estos fondos en sus empresas y territorios. Entre ellas, la Federación de Cooperativas de Trabajo Asociado de Andalucía (Faecta), que señaló que, gracias a programas como Poises y Efeso, se han creado más de 300 proyectos empresariales y puestos de trabajo con perspectivas de crecimiento sostenido.

Estas reflexiones se producen en un momento clave: el debate sobre la futura arquitectura presupuestaria de la Unión Europea para el periodo 2028-2034. Cepes insiste en situar la Economía Social y fondos como el FSE Plus, Feder, InvestEU y la PAC en el centro del nuevo Marco Financiero Plurianual. •

perfiles

ACTUALIDAD E INFORMACIÓN SOCIAL



Susíbete
a nuestra
newsletter



@RPerfiles



www.revistaperfiles.com



@revista_perfiles



@revistaperfiles_



Lorca en lengua de signos

La actriz sorda y directora teatral Ángela Ibáñez reivindica a Lorca con *Grito, boda y sangre*, una obra bilingüe —lengua oral y lengua de signos— en el Centro Dramático Nacional.



Rafael Olea



Ricardo Fajardo



Ángela Ibáñez,
directora la obra
teatral *Grito,
boda y sangre*,
inspirada en
Bodas de Sangre.



El Centro Dramático Nacional inaugura su temporada con un espectáculo que trasciende lo teatral para convertirse en un manifiesto. Basada en *Bodas de sangre*

de Federico García Lorca, la obra firmada por el dramaturgo Iker Azkoitia y dirigida por Ángela Ibáñez se articula como un viaje sensorial que desafía las convenciones y reivindica la diversidad en la escena española.

“Dirigir *Grito, boda y sangre* supone, para mí, un acto de reivindicación, de memoria y de libertad”, afirma Ibáñez. “Reivindicación de una lengua —la lengua de signos— que aún hoy está ausente de los escenarios, como si el acceso al teatro no fuera un derecho para todos. Memoria, porque Lorca representa a quienes han sido históricamente silenciados. Y libertad, porque esta versión quiere celebrar la diferencia como fuerza creativa”.

La obra se mostrará, hasta el 1 de marzo, en la Sala de la Princesa del Teatro María Guerrero de Madrid. En ella, el público podrá vivir una experiencia única: teatro bilingüe (lengua oral y lengua de signos), danza signada, música en directo, máscaras, títeres y recursos visuales. Todas las funciones contarán con audiodescripción.

UNA MIRADA QUE TRANSFORMA

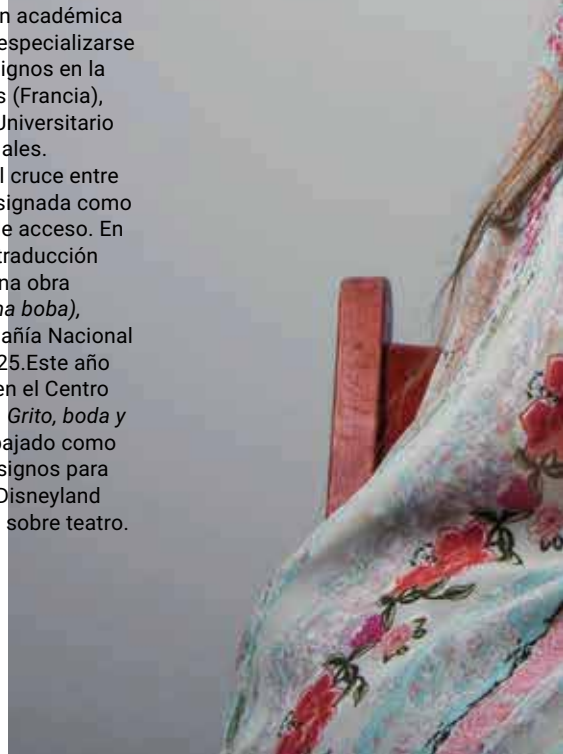
“La comunidad sorda ha estado demasiado tiempo apartada del teatro. Las propuestas existentes rara vez han sido pensadas desde su cultura, su ritmo o su manera de ver y sentir el mundo”, asegura la autora.

Por ello, añade que *Grito, boda y sangre* “nace para cambiar eso”. Explica que “esta puesta en escena no es una traducción accesoria, sino una creación concebida en lengua de signos desde el inicio. Y eso transforma todo: la energía, el lenguaje visual y el modo en que los cuerpos narran”. La artista añade una reflexión que

El universo de Lorca dialoga en una obra que integra lengua oral y de signos, danza, música en vivo y recursos visuales accesibles

Ángela Ibáñez Castaño (Madrid, 1987) es una actriz y directora teatral sorda con más de dos décadas de trayectoria en el teatro. Ha participado en producciones del Centro Dramático Nacional como *Cáscaras vacías*, *Tribus*, *Madre coraje y sus hijos*, *Calígula murió y yo no*, *Ricardo III* y *Helen Keller, ¿una mujer maravilla?*, esta última pionera en teatro bilingüe y presentada en gira nacional. Licenciada en Derecho y con un máster en Justicia Criminal, compaginó su formación académica con la escena antes de especializarse en teatro en lengua de signos en la Universidad Jean Jaurès (Francia), donde obtuvo Diploma Universitario en Artes Escénicas Visuales.

Su trabajo investiga el cruce entre cuerpo, teatro y lengua signada como herramienta creativa y de acceso. En 2023 realizó la primera traducción al español signado de una obra del Siglo de Oro (*La dama boba*), presentada por la Compañía Nacional de Teatro Clásico en 2025. Este año debuta como directora en el Centro Dramático Nacional con *Grito, boda y sangre*. Además, ha trabajado como intérprete en lengua de signos para el musical *El Rey León* (Disneyland París) e imparte talleres sobre teatro.





atraviesa la obra: “Es también un viaje hacia una herida compartida: la muerte de la juventud. No solo la muerte física, sino la de los sueños cuando creces sin referentes, creyendo que los futuros posibles no son para ti. Esa injusticia, cotidiana y silenciosa, es el verdadero trasfondo de esta tragedia”. Finalmente, concluye que “*Grito, boda y sangre* no solo ofrece una nueva forma de mirar a Lorca. También es una invitación a mirar el teatro —y el mundo— desde otro lugar”.

JUSTICIA CULTURAL

El presidente de la Confederación Estatal de Personas Sordas (CNSE), Roberto Suárez, afirma que esta obra “es un acto de justicia cultural”. “Que Lorca dialogue con la lengua de signos desde una propuesta artística creada desde la comunidad sorda, con una directora sorda y actrices sordas sobre el escenario, convierte el teatro en un espacio donde la diversidad es un instrumento creativo”, afirma.

“Esta obra demuestra que la lengua de signos no es solo un recurso de accesibilidad, sino una lengua plena de potencia artística, capaz de generar nuevas dramaturgias, estéticas y formas de emoción compartida”, subraya Suárez.

MÁS QUE LORCA

La trama comienza cuando dos adolescentes sordas deciden quedarse solas mientras el resto del grupo asiste a una función no accesible. En su aula, empiezan a improvisar con textos de Lorca y el universo simbólico de *Bodas de sangre*. Exploran el deseo, la pérdida y la tragedia de la juventud truncada: la muerte no solo del cuerpo, sino también de los sueños.

La obra no es solo un homenaje a García Lorca. Es también una declaración de deseo: la de dos jóvenes que imaginan otro lugar posible desde el arte, donde su lengua y su mirada sean centro y no margen. Un espectáculo visual, poético, bilingüe y con vibrante música en directo, que celebra la fuerza transformadora del teatro y el derecho a soñar, en voz alta o en lengua de signos. •

ORIENTAR SIN BARRERAS

LA INCLUSIÓN ES POSIBLE

La vida y la labor de Arantxa González

Arantxa González, docente de Servicios a la Comunidad y orientadora en un instituto de difícil desempeño, vive y trabaja con una discapacidad neuromuscular que afecta a sus extremidades.

Su historia combina esfuerzo personal, vocación profesional y una reflexión profunda sobre las barreras —visibles e invisibles— que todavía persisten dentro de la sociedad.

 Aday Sánchez

 José Ramón Ladra



Arantxa González, psicóloga y trabajadora social, reivindica una mirada inclusiva que ponga a la persona por delante de la discapacidad.

SIEMPRE

“Siempre he sido muy todoterreno”, explica Arantxa con una sonrisa serena. Su formación en Psicología y Trabajo Social la llevó a trabajar en el departamento de orientación de un instituto donde convive a diario con adolescentes, docentes y familias que requieren apoyo constante.

Su labor consiste en escuchar, acompañar y guiar. Pero su día a día también revela un doble desafío: ejercer como profesional de la educación y hacerlo en una sociedad que todavía no ha alcanzado la plena accesibilidad. “A nivel social todavía hay barreras; a nivel arquitectónico, también”, precisa.

LA BARRERA DE LAS PEQUEÑAS COSAS

La inclusión no solo se mide en grandes reformas educativas o planes de igualdad, también en gestos cotidianos. “Vas a tomar algo con los amigos, por ejemplo, y tienes que ver o llamar al sitio y preguntar: ¿tiene escaleras?”, relata.

Ese detalle, que para la mayoría pasa desapercibido, condiciona su manera de relacionarse con el entorno. Según datos de la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (Cocemfe), un 70 % de los locales de ocio aún no son plenamente



Arantxa González acompaña, escucha y guía en la escuela, mientras reivindica una sociedad que mire primero a la persona.

accesibles. “Detrás de esa silla hay una persona”, recuerda Arantxa.

En los últimos años España ha impulsado reformas legales para proteger los derechos de las personas con discapacidad (por ejemplo, normas recientes sobre apoyo a la capacidad jurídica y otros desarrollos normativos). Pero la existencia de leyes no siempre se traduce automáticamente en entornos accesibles o en igualdad real: falta ejecución, financiación y cultura institucional.

La protagonista reivindica algo que parece simple, pero que en la práctica resulta complejo: ser vista como una persona más, antes que como alguien con discapacidad. “Necesito que me mires con los mismos ojos con los que miras a otra persona. Yo sé que la silla es parte de mí, pero detrás de esa silla hay una persona”, insiste.

“A NIVEL SOCIAL TODAVÍA HAY BARRERAS; A NIVEL ARQUITECTÓNICO, TAMBIÉN”

“CUANDO DEJE DE CELEBRARSE EL DÍA DE LA DISCAPACIDAD, HABREMOS ALCANZADO LA IGUALDAD PLENA”

Su mensaje conecta con el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (Cermi), que reclama campañas de sensibilización para fomentar una mirada más inclusiva y natural.

POR UN FUTURO INCLUSIVO

La inclusión laboral es otro frente: aunque la presencia de trabajadores con discapacidad ha crecido, persisten brechas en empleo y salario respecto al resto de la población. Estudios de prensa y análisis estadísticos señalan diferencias salariales y condiciones que penalizan la autonomía económica de muchas personas con discapacidad. Esto condiciona también la percepción social sobre capacidades y roles profesionales.

“Vamos avanzando, pero todavía nos cuesta. Sigue existiendo el Día de la Discapacidad (3 de di-

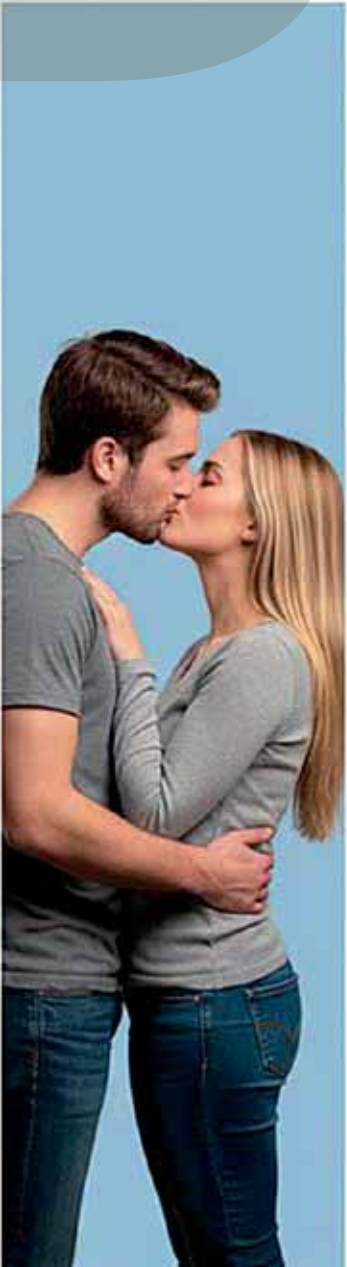
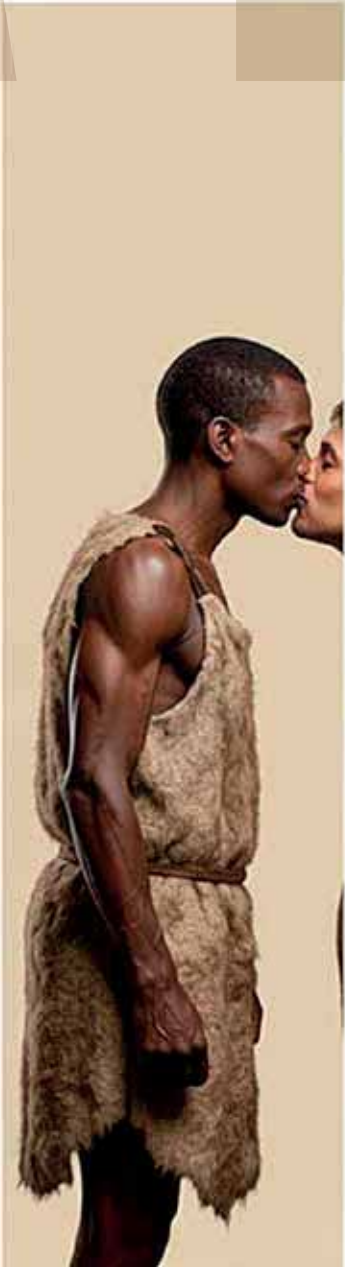
ciembre), ¿no? Pues a lo mejor cuando desaparezca la celebración de ese día habremos descubierto que está todo hecho y habremos conseguido el 100 %”, reflexiona. La idea apunta a un horizonte donde la inclusión no requiera conmemoraciones, porque ya sea una realidad asumida en la vida diaria.

UN MENSAJE A LA SOCIEDAD

La historia de Arantxa combina lo íntimo y lo público: una profesional que ejerce con compromiso y que, a la vez, expone las fisuras de una sociedad en tránsito hacia la igualdad. Su testimonio exige mirar primero a la persona. Ese cambio, dicen las ONG y los datos, pasa por políticas aplicadas, diseño universal y, sobre todo, por una transformación cultural que comience en la escuela. Desde ahí, Arantxa concluye con una invitación clara: naturalizar la diferencia. “A la gente que nos está leyendo le diría lo siguiente: ¿Eres rubia? ¿Eres morena? ¿Tienes gafas? Yo voy en silla de ruedas, pero soy una persona como tú”. •



EL EB



ESO

**ESE ANTIGUO
LENGUAJE
SOCIAL QUE
USAMOS SIN
PALABRAS**

¿Acaso podría ser el beso más antiguo que la propia humanidad? Un estudio de la Universidad de Oxford sugiere que este gesto, tan cotidiano y cargado de emociones, surgió hace más de 21 millones de años en los ancestros comunes de humanos y grandes simios. Este comportamiento que conecta biología, historia y emociones, nos recuerda que la evolución no solo moldea genes, también modela gestos.

 Refugio Martínez



ecía la poetisa Gabriela Mistral: “Hay besos silenciosos, besos nobles; hay besos enigmáticos, sinceros; hay besos que se dan sólo las almas; hay besos por prohibidos, verdaderos. Hay besos que calcinan y que hieren; hay besos que arrebatan los sentidos; hay besos misteriosos que han dejado mil sueños errantes y perdidos...”

Pero lo que seguramente no sabía la poetisa es que también hay besos más antiguos que las palabras y que la prehistoria, besos que nacieron cuando los simios primitivos pisaban la faz de la Tierra. Y es que este gesto, que parece tan humano, es en realidad un fenómeno biológico y cultural que según las diferentes especies y civilizaciones ha tenido distintos significados.

GESTO DE PAZ Y VASALLAJE

En la antigua Roma, por ejemplo, el beso era un gesto legal para sellar contratos y en la Edad Media, símbolo de paz y vasallaje. En el arte, basta pensar en *El beso* de Gustav Klimt o en la escultura de Auguste Rodin para que esa caricia de labios sea elevada a icono universal.

La literatura también lo ha celebrado como protagonista indiscutible, desde los versos apasionados de Bécquer hasta los besos imposibles de Shakespeare. Pero todos estos ósculos, desde los más contractuales hasta los más ardientes son descendientes de aquellos que se dieron los primeros grandes simios cuando habitaron la Tierra allá por la era Cenozoica.

CRUZANDO OCÉANOS DE TIEMPO

“Besar es un comportamiento realmente interesante”, reconoce Matilda Brindle, bióloga evolutiva de la Universidad de Oxford (Reino Unido). Para dece-

nas de sociedades y culturas es habitual y tiene un simbolismo de peso. Pero según explica la experta, no se había “puesto a prueba realmente desde una perspectiva evolutiva”, hasta ahora...

Para saber más sobre el origen de este gesto, un grupo de investigadores de la Universidad de Oxford ha realizado un estudio que analiza el origen del ósculo desde un punto de vista no antropocéntrico. “Esta es la primera vez que alguien adopta una perspectiva evolutiva amplia para examinar el beso”, afirma Brindle, en el estudio que ha dirigido.

Los autores del trabajo, publicado en la revista científica *Evolution and Human Behavior*, definieron el beso como “un rasgo” y lo mapearon en el árbol genealógico de los primates. A partir de ahí, simularon



Reproducción de *El beso* de Gustav Klimt, expuesto en la Galería Belvedere de Viena.



El beso surgió en el ancestro común de humanos y simios hace entre 21,5 y 16,9 millones de años

millones de escenarios evolutivos para estimar si nuestros ancestros también practicaban este comportamiento.

Stuart West, coautor del estudio y profesor de Biología Evolutiva en Oxford, explicó que “al integrar la biología evolutiva con datos de comportamiento, podemos hacer inferencias informadas sobre rasgos que no se fosilizan, como el beso”. De esta manera, ha sido factible “estudiar el comportamiento social tanto en especies modernas como extintas”.

El especialista en comportamiento social y sexual en primates Fernando Colmenares, catedrático de Psicobiología y Etología de la Universidad Complutense de Madrid, reconoce para la revista *Perfiles* que, cuando se trabaja con rasgos y comportamientos conductuales como el beso, que no se han fosilizado, “uno tiene que hacer un ejercicio extra en muchos casos asociado a un nivel importante de especulación”.

DEFINICIÓN DE BESO

Los investigadores comenzaron por establecer la definición de la palabra beso como “contacto boca a boca no agresivo, sin transferencia de alimentos”. Atendiendo a esta acepción, los científicos tiraron del hilo evolutivo, hasta asumir que “este comportamiento surgió en el ancestro común de humanos y simios hace entre 21,5 y 16,9 millones de años”, apuntan los autores del trabajo. Además, el análisis determinó que existe “una probabilidad del 84 % de que los neandertales también se besaran”.

ROMPECABEZAS EVOLUTIVO

Más allá del origen del beso, una cuestión que trae a la ciencia de cabeza es la razón y el porqué de su existencia. Los investigadores no solamente reconocen que “todavía queda mucho trabajo para llegar a esclarecer las razones adaptativas”, en el estudio también queda patente el rompecabezas evolutivo que supone la supervivencia del beso a lo largo del tiempo.

Si en la naturaleza todo tiene una razón de ser encaminada a mejorar la adaptación de las especies, ¿qué explicación existe para los besos, cuando son grandes portadores de enfermedades? ¿Qué necesidad hay de besar, si puede ser una fuente directa de

contagio que puede tener una contribución negativa para la supervivencia? *A priori* no parece que besar pueda ofrecer ventajas evolutivas claras y, sin embargo, ha persistido en muchas especies durante miles de años.

¿Cómo es posible que ese rasgo finalmente fuera favorecido por la selección natural? “Lo que se plantea siempre que aparece un rasgo de un comportamiento que originalmente no existía son las ventajas y los inconvenientes”, aclara Fernando Colmenares. “Hay que hacer un balance entre los beneficios y los costes, y si el beso existe es porque se asume que los beneficios han sido mayores que los costes”, afirma.

FUNCIÓN HIGIÉNICA

En este caso concreto, el catedrático de la UCM apunta que los posibles beneficios de los contactos con la boca pudieron ser de carácter higiénico, asociados con la eliminación de los ectoparásitos. “La lengua hacía contacto con el pelo y con la piel del individuo al que se limpiaba de parásitos, de ahí esa función higiénica tan importante”, que además fortalecía los vínculos sociales, precisa Colmenares.

“Quizá como consecuencia de la pérdida del pelo, el beso evolucionó, a partir de esta versión, hasta llegar a la especie humana y se extendió su uso en otros contextos, de la misma forma que ocurrió con la concepción ancestral del sexo”, añade Colmenares.

CARÁCTER SOCIAL O REPRODUCTIVO

Originalmente, el sexo tenía que ver exclusivamente con la reproducción, pero en aquellas especies filogenéticamente más cercanas a nosotros, “surgieron otras funciones no reproductivas, de carácter social, y de establecimiento y mantenimiento del vínculo”.

A lo largo de la historia, el beso ha tenido otra utilidad muy clara: la selección de pareja. “Las personas pueden elegir, pueden encontrar una pareja más o menos atractiva en función de este comportamiento. El beso es un mecanismo extraordinariamente potente en la especie humana”, recalca el primatólogo.

Esta idea también está asociada con la emoción contraria, a saber: el asco. Al igual que el beso puede ser la fuente de una gran atracción sexual, también puede ser el causante de una profunda sensación

Si en la naturaleza todo tiene una razón de ser encaminada a mejorar la adaptación de las especies, ¿qué explicación existe para los besos, cuando son grandes portadores de enfermedades?

de asco. Cuando el beso se nos antoja repulsivo, “es un rechazo que nos protege contra la infección, incluidas las enfermedades que se transmiten a través del contacto sexual”, comenta el primatólogo y catedrático de Psicobiología y Etología de la Universidad Complutense de Madrid.

ADAPTABLE Y VERSÁTIL

Y contra todo pronóstico, el beso con el paso del tiempo ha terminado siendo multifuncional y polivalente. “El curso de la evolución hizo que ese rasgo se fijase y se potenciase aún más, porque en la actualidad sirve para muchos más propósitos que el que originalmente lo promovió”, subraya el catedrático.

No se trata solo de juntar los labios, sino de establecer una forma de contacto íntimo que refuerza vínculos entre individuos. Un beso es, ante todo, un acto social cargado de significado, que sirve para comunicar confianza, afecto y pertenencia.

Desde este punto de vista, funciona como un lenguaje social, una herramienta de comunicación no verbal que cada sociedad adapta a sus propias normas. Su valor no reside tanto en la acción física como en el significado compartido que las personas le atribuyen.

Más que un simple contacto de labios, más que una connotación sexual y social, el beso es un relato que empezó mucho antes de que existieran las palabras. Es un puente entre naturaleza y cultura, entre instinto y emoción. Es un gesto tan antiguo como la historia de la humanidad que, sin embargo, sigue reinventándose en cada cultura y con cada historia de amor. •



© Album / Reinhard Schultz / Imago

Más allá del amor romántico

Aunque el beso tiene raíces evolutivas profundas, no está presente en todas las culturas humanas. De hecho, solo alrededor del 46 % de las sociedades conocidas practican el beso tal y como se entiende en el mundo occidental. El dato resulta clave, porque desmonta la idea de que besar sea un comportamiento puramente instintivo o inevitable. Esta ausencia en muchas culturas indica que el beso, aun teniendo una base biológica, es un comportamiento moldeado por normas sociales y valores culturales.

En algunas sociedades, el contacto boca a boca se considera innecesario, excesivamente íntimo o incluso inapropiado, mientras que en otras es una parte central de la expresión afectiva cotidiana. Esto es así porque el significado del beso está estrechamente ligado a la forma en que cada cultura concibe el amor y las relaciones de pareja.

Allí donde el amor romántico ocupa un lugar central, el beso se convierte en un símbolo de unión emocional y deseo. En otras culturas, donde las relaciones se estructuran de manera diferente, ese papel simbólico puede recaer en otros gestos, como caricias, palabras o rituales específicos.

Aunque la capacidad de besar pueda estar apoyada en mecanismos biológicos antiguos, la forma de besar, cuándo hacerlo y a quién, se aprende socialmente. Nadie nace sabiendo qué significa un beso: es la cultura la que enseña si un beso expresa amor, respeto, reconciliación o despedida. Esto explica por qué un mismo gesto puede tener interpretaciones radicalmente distintas según el lugar y el contexto.

CUPÓN EXTRA del **Padre**
19 MARZO 2026


DÍA DEL PADRE



17.000.000€



+18. JUEGA RESPONSABLEMENTE



Los superhéroes existen, y José Peña es uno de ellos

El único boxeador ciego de España utiliza su fuerza para convencer, compartir e ilusionar sobre la capacidad de superación en la vida, mientras triunfa en los medios con su ejemplo y se erige en un pilar central del proyecto *Imbatibles*. Además, guarda un secreto que solo comparte con niños hospitalizados: para ellos, es Daredevil, el hombre sin miedo que reparte ilusión y golpes de esperanza.



José Peña, el
único boxeador
ciego de España,
convierte el ring
en su refugio y en
su forma de vida.

José Peña se quedó ciego, de repente, cuando solo tenía 24 años y se preparaba para opositar a Policía Nacional, su mayor anhelo. En ese instante, la vida le dio un vuelco radical que ha sabido transformar con el tiempo en fuerza, pasión y bondad hasta convertirse en todo un referen-

te por su capacidad y entrega para ayudar a los demás, especialmente a los más vulnerables. Es una fuente de ilusión y esperanza para los niños ingresados en el Hospital Virgen del Rocío de Sevilla. Un tipo tan duro en el ring como sensible fuera de él. Un protagonista fijo en el cartel del proyecto *Imbatibles*, de Fernando Díaz de la Guardia, con el que ha hecho un tándem perfecto para demostrar al mundo que, efectivamente, los superhéroes existen, aunque le cueste reconocerlo.

José quería ser policía desde que tuvo “uso de razón”, explica. Siempre le llamó la atención proteger y defender a los demás. De pequeño fue un niño feliz en las calles de su Isla Cristina (Huelva), le gustaba Superman y era amante del deporte. Con 12 años ya tiró el Real Betis de él para que jugara al fútbol en Sevilla. Todo cambió con 24 años, cuando se quedó ciego en un momento: “Fue un choque muy duro, algo bestial. Cuando un médico te dice que vas a perder la visión no te lo crees, sobre todo porque tenía mi futuro medio arreglado, tenía el sueño de mi vida (entrar en la policía) a muy pocos metros de alcanzarlo. Y aquella mañana me dio ese dolor tan fuerte de cabeza y apareció la ceguera. Me paralizó toda la parte izquierda de mi cuerpo, perdí la visión del ojo izquierdo total y me dañó la parte derecha del otro. Lo pasé muy mal, fue el peor día de mi vida”, confiesa.

Era a finales del 96. “Iba yo a comprar churros a Teresa, que hoy es mi mujer, y no pude llegar a comprarlos”, cuenta con naturalidad, sin el menor atisbo de emoción. “Cuando me desperté no veía nada”. Le diagnosticaron ceguera congénita.

A partir de ahí, entró en un mundo nuevo para él, la ONCE y sus profesionales que le ayudaron en todo el proceso de rehabilitación: “Me ayudaron a manejar el bastón, a ser más autónomo, a hacer una de las cosas más increíbles que he hecho en mi vida, que es poder leer de nuevo y escribir en braille”, comenta orgulloso.

Superar el trance de una discapacidad tan limitante de forma inesperada no fue fácil. “Dentro de la frustración, dentro del luto, aprendí a decir: tengo que tirar para adelante. Aunque todo alrededor tuyo te está diciendo, ¡ánimo, tira hacia adelante!, si no eres tú el que da ese paso, por mucho que te digan, no avanzas. Pero decidí avanzar. Me dije, bueno, he vivido la parte de ver, ahora voy a vivir la parte de no ver. Tiene que haber un mundo diferente u otro tipo de mundo y la verdad que me encuentro muy feliz con ella. La abracé y le dije, vamos a caminar juntos y hasta el día de hoy”.

FUERZA MENTAL

José reconoce que la fuerza mental es decisiva ante este tipo de situaciones: “Con mucho esfuerzo lo conseguí, con mucha fe y corazón. Y a día de hoy, mi discapacidad no me impide hacer una vida, entre comillas, normal”.

En este momento del relato, tiene palabras de cariño para su perro guía Khaled, nombre de origen árabe, cuyo significado es *El inmortal*. “Es mis

“Me cuesta más andar por la calle que el boxeo”, afirma José Peña

“Me cuesta más andar por la calle que boxear”, afirma un José Peña que afirma que la vida diaria es “su verdadero combate”, a la que se enfrenta ayudado por su perro guía Khaled.





pies, mis manos, incluso mi vista, yo digo que veo a través de los ojos de cuatro patas. Es otra vida diferente, otra forma de vida, pero no me impide buscar mi sueño”, afirma.

“Te quedas completamente inmóvil, tuve que aprender a comer, a conocer donde estaban las cosas que me ponían, los platos, las cucharas, los vasos. Tener un cálculo de las distan-

Del documental premiado en Nueva York a la televisión: la historia de José Peña inspira superación

cias. A todo eso me ayudó el deporte y cuando descubrí el boxeo me dio movilidad, autonomía, confianza en mí mismo”, cuenta con entusiasmo. En el gimnasio, en un metro cuadrado, se mueve con soltura y seguridad.

BOXEO

Jonás Alonso es el dueño del M3 Fitness, en Camas (Sevilla), a donde José acude a diario desde hace cuatro años para mantenerse en plena forma. “Ya no es ninguna sorpresa ver a una persona haciendo boxeo”, afirma. A su juicio, José es más exigente consigo mismo que su propio entrenador. “Yo hay veces que le digo: ‘Para un poquito, que no hace falta que entrenes tanto’, pero su pasión le puede”, reconoce.

Cada vez que llega, José encuentra el terreno ya diáfano de obstáculos en la zona de combate para que pueda desenvolverse con soltura. Primero calentamiento... Luego comba, el ejercicio imprescindible para el boxeador. Fue uno de sus mayores retos, la coordinación, poder bailar con la comba y cuadrar así su cuerpo; piernas, brazos y mente a la vez para permitir la combinación del golpe. Todo

es estrategia y cálculo. Y después, tras medir la distancia con el saco, a darle golpes como si se tratara de una máquina. Esa rutina, que viene a durar una hora al día, mezclada con pesas y otros ejercicios de cardio, completa la rutina del púgil.

“Disfruto mucho cuando me pongo con el saco, haciendo manoplas, haciendo combate —reconoce en un parón de esos golpes—. Es que llega un momento en que me olvido completamente de que no veo. Me cuesta más andar por la calle que el boxeo. La vida diaria es lo que más me cuesta. Quizá la falta de empatía o de humanismo que nos encontramos a diario”, lamenta.

BOXEO VS. VIOLENCIA

A su juicio el boxeo es la antítesis de la violencia: “Cuando alguien habla de boxeo se acuerda de las películas de Rocky, pero el deporte de contacto es disciplina, es respetuoso con tu contrincante, es confianza, sacrificio —sigue contando a ritmo acelerado—. En la vida, para conseguir cualquier objetivo te tienes que sacrificar o poner al 200 % para conseguir los objetivos que quieres. El boxeo es igual, una disciplina deportiva igual que otra. Aquí trabajas a partes iguales cuerpo, alma y mente”.

“Preparamos nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra alma y una vez que consigas eso y lo tengas todo cuadrulado puedes conseguir cualquier objetivo que te marques en tu vida”, afirma convencido.

COMANDANTE LARA

Ser el único boxeador ciego de España y tener la fuerza de voluntad que tiene José Peña pone el foco en él como referente de superación. Y él, seductor, se deja querer. Ha sido uno de los protagonistas de *Peleamos*, dirigido por el director Noel Gálvez y elegido mejor documental de 2024 a nivel deportivo en el Nueva York World Film. Se estrenó



Golpe a golpe, Peña demuestra que la verdadera lucha está en superar los límites. Aparte del boxeo participa en *Imbatibles* un proyecto que le une con otros héroes de carne y hueso.

en cine en 2024 y actualmente está disponible en varias plataformas.

Pero Peña reniega de haberse convertido en un personaje a pesar de tanta sobreexposición. “Soy yo, no he creado nada”. Y de ahí a verse en diversos programas de televisión e, incluso, en Canal Sur Radio, compartiendo el show del comandante Lara.

El popular humorista afirma que “José Peña ha demostrado que es un bicharraco fuera de lo normal. Para mí es el número uno, un tío que está demostrando que es una persona hecha y derecha, un ejemplo de superación y yo le como las entrañas. Dentro de nada se convertirá en co-

mandante como yo, ahora mismo es el mejor copiloto de España, pero se merece ya el título de comandante José Peña. Lo quiero mucho”.

SUPERHÉROES IMBATIBLES

Después del documental, de triunfar en festivales de primer nivel y colaborar en medios de comunicación, José Peña se adentra en otro mundo nuevo (televisión y teatros) de la mano del periodista Fernando Díaz de la Guardia, al que la vida le dio otro vuelco inesperado con nombre y apellidos: el Síndrome de Ramsay Hunt, una enfermedad rara que le atacó al nervio facial y le apartó de la pantalla, pero le descubrió

Para Peña, practicar boxeo no es violencia: es disciplina, respeto y sacrificio al 200 %



Contó su secreto a un niño con cáncer: “Yo soy Daredevil”. Así nació su misión más humana



tes oncológicos más pequeños del Infantil. “Gracias a ese niño conocí a verdaderos superhéroes”, resume. Después realizó más acciones para seguir visibilizando a los más vulnerables.

Todavía se emociona al recordar esa primera vez con el niño en el hospital. El duro en el fondo es un blando de corazón: “Me he vuelto muy llorón, sobre todo con los testimonios de niños, ahí no puedo expresar dureza, se nos ablanda el corazón”, dice sin reprimir la emoción como un valiente de los de verdad. Pero luego llega al ring y se transforma de nuevo, como solía hacer Superman.

El sensible se vuelve un rival implacable. Un radical en el cuadrilátero. “Esa es la parte del desahogo, la rabia, la impotencia, en el ring cambio totalmente”, reconoce.

El epílogo de este relato concluye con un mensaje de optimismo a personas que, como él, hayan perdido la visión o, de repente, la vida les da un revés inesperado. “Que no se vengan abajo, que tiren hacia adelante. Que soltemos más ‘te quiero’, más abrazos, que seamos más humanos, más sensibles con el prójimo, porque por circunstancias de la vida todos necesitamos seguir avanzando”, concluye.

Mañana volverá al gimnasio para machacarse, volver a ver y coger fuerzas para seguir haciendo la vida más fácil a los demás. Su lucha continúa. Los superhéroes nunca se rinden. •

la capacidad del ser humano para sobreponerse a la adversidad.

Fue una lección aprendida en primera persona que ha transformado en *Imbatibles* (diálogos que se emiten en Canal Sur y teatros) como una forma de compartir con la sociedad esos ejemplos de superación.

Para Díaz de la Guardia, “la experiencia de *Imbatibles*” permite “vivir los testimonios de los grandes superhéroes que tenemos en este mundo”. En cambio, a Peña le cuesta reconocerse como uno de esos héroes.

“No sé hasta qué punto puedo sentirme como referente de la sociedad —se justifica José—. A lo mejor con mi relato estoy ayudando a que puedan cumplir sus sueños, porque creo que cuando persigues uno con esfuerzo, constancia, determinación y poniéndole corazón, los sueños se cumplen”.

DAREDEVIL, EL SECRETO

Todavía falta por contar otro papel protagonista de José como superhéroe. El pasado verano, paseando con su mujer y su hija, se le acercó un señor a saludarle. “¿Eres el boxeador de *Imbatibles*?”, le preguntó. Y el duro del ring, el héroe del *Imbatibles* se vino abajo ante la emoción de lo que ese hombre le planteó.

Su hijo, de 13 años, estaba ingresado en el hospital Virgen del Rocío con tratamientos de quimio, era muy fan de los superhéroes, y le pidió que fuera a verlo. Y allí fue. Cogió al chaval, se le acercó al oído, y le contó un secreto. “No se lo puedes contar a nadie —le dijo ante el asombro del joven—. Esto es solo para ti y para mí. Yo soy Daredevil”. El hombre sin miedo.

Desde entonces, Peña acude con periodicidad al hospital sevillano para estar un rato con los pacien-

**MILÁN-CORTINA 2026
SE DISPUTARÁ DEL
6 AL 15 DE MARZO**

ESPAÑA ESTARÁ REPRESENTADA POR CINCO DEPORTISTAS EN LOS JUEGOS PARALÍMPICOS DE INVIERNO

El equipo hispano competirá en cuatro modalidades (*snowboard*, *curling*, biatlón, esquí alpino y de fondo), con el reto de mejorar los resultados de las dos ediciones anteriores y respaldada por un histórico de 43 medallas paralímpicas.

 Bárbara Guerra

España estará presente en cuatro de las seis modalidades del programa paralímpico de invierno —todas excepto el *curling* en silla de ruedas y el hockey sobre hielo— y mejora con estos cinco participantes las cifras de las dos últimas ediciones: en Pekín 2022 contó con dos deportistas con discapacidad y en PyeongChang 2018, con tres.

PODIOS HISTÓRICOS

La delegación hispana ha ganado 43 medallas en la historia de los Juegos Paralímpicos de Invierno: 15 oros, 16 platas y 12 bronce.

En Milán-Cortina 2026, los deportistas que representarán a España serán Javier Marcos, María Martín-Granizo y Audrey Pascual (esquí alpino), Emilio Redondo (*snowboard*) e Higinio Rivero (esquí de fondo y biatlón).

El equipo de esquí alpino será el más numeroso, con tres representantes, y estará encabezado por Audrey Pascual, deportista de 21 años que esta temporada ya acumula siete victorias y tres segundos puestos en pruebas de la Copa del Mundo. La especialista en velocidad, que entrena en Sierra Nevada (Granada) con la Fundación También, nació sin ambos pies y compite sentada en la clase LW12-1.

María Martín-Granizo (León, 2006) compatibiliza el esquí con el surf, disciplina de la que es campeona del mundo. En su palmarés figuran dos medallas en la Universiada de 2025 y otras dos en la Copa de Europa. Nació sin parte de la pierna derecha y compite de pie en la clase LW2.

El madrileño de 30 años Javier Marcos debutó en la Copa del Mundo en 2024 y ya suma tres podios internacionales. Aunque practicó diferentes modalidades paralímpicas tras sufrir una lesión medular por un accidente de bicicleta, finalmente se decantó por el esquí alpino, donde compite en la clase LW11 (sentado).

El representante español en *snowboard* será Emilio Redondo, deportista que ha logrado varios éxitos en el circuito continental y que entrena habitualmente en La Molina (Girona). El toledano, de 25 años, perdió el pie izquierdo en un accidente y compite en la clase LL2 para

Audrey Pascual, en la Copa del Mundo de Esquí Alpino disputada el pasado año.



Album / 24passion / Imago

los «riders» con menor afectación en las extremidades inferiores.

El equipo se completa con Higinio Rivero, que participará tanto en esquí de fondo como en biatlón. Este deportista de Barakaldo (Vizcaya), de 43 años, ya ha representado a España en dos Juegos Paralímpicos de Verano y compagina desde hace varias temporadas su trayectoria como piragüista con su preparación para estrenarse en unos Juegos de Invierno. Rivero compite en la clase LW10.5 para esquiadores con lesión medular que compiten sentados.

SEIS DEPORTES EN LOS DOLOMITAS

Los Juegos Paralímpicos de Invierno se celebrarán en el norte de Italia, entre Milán y las localidades de Cortina d'Ampezzo y Tesero, en el entorno de los Dolomitas. En total, se disputarán 79 eventos con medalla en seis deportes: esquí alpino, esquí de fondo, biatlón, *snowboard*, curling en silla de ruedas y hockey sobre hielo. •

Nueve olímpicos

En deporte olímpico, serán nueve los deportistas que representarán a España en los Juegos de Invierno de Milano-Cortina 2026, hasta el próximo 22 de febrero. El equipo combina la experiencia de nombres ya consolidados con la inclusión de cinco debutantes.

En *snowboard* acudirán Queralt Castellet, especialista en halfpipe, Lucas Eguibar y Álvaro Romero, ambos en *snowboard cross*, además de Nora Cornell. En esquí de fondo competirán Jaume Pueyo, Bernat Sellés y Marc Colell, mientras que el esquí alpino contará con Quim Salarich —que ejercerá como uno de los abanderados del equipo español— y Arrieta Rodríguez.

Históricamente, España ha ganado cinco medallas en los Juegos Olímpicos de Invierno: el oro de Francisco Fernández Ochoa en esquí alpino (slalom) en Sapporo 1972; la plata de Queralt Castellet en *snowboard halfpipe* en Pekín 2022; y tres bronce: Blanca Fernández Ochoa en esquí alpino (slalom) en Albertville 1992, Regino Hernández en *snowboard cross* y Javier Fernández en patinaje artístico individual masculino, ambos en Pyeongchang 2018.





Patty Bonet

**PRESENTADORA
DE LOS SORTEOS
DE LA ONCE
EN TELEVISIÓN**

“Aún estamos muy anclados en mostrar cuerpos perfectos, normativos, que no son reales”

Patty Bonet se ríe con facilidad. Es una risa franca y abierta. Quizá por eso, cuando aparece cada noche en televisión presentando los sorteos de la ONCE, el impacto inicial de su imagen —piel muy blanca y cabello también casi blanco— se diluye rápidamente. “Puede que los primeros días te choque”, dice, “pero si me ves cada noche, al final normaliza muchísimo”. Y ahí precisamente sitúa ella la clave de todo.

B

Bonet es actriz, periodista y albina. Tres palabras que, durante mucho tiempo, parecían incompatibles en el imaginario colectivo. Ella se encarga de desmontar mitos desde el principio. “El albinismo no es una enfermedad”, subraya. “Es una condición genética. Nací con una deficiencia de melanina y eso hace que tenga la piel y el pelo claros”. Pero enseguida matiza lo que considera esencial: “Lo que realmente discapacita al albinismo es la discapacidad visual”. En su caso, su visión es del 17%. “Y hay muchísima gente que no lo sabe”.

Ese desconocimiento ha sido una constante. Durante años, al cruzarse con alguien por la calle, los comentarios giraban siempre en torno a su aspecto. “Ostras, qué blanca”, “mira, es albina”. Hoy, sin embargo, algo ha cambiado. “Ahora lo que oigo es: ‘Mira, la de la tele, la de la ONCE’”. La diferencia no es menor. “Ya no te señalan por un físico diferente, te asocian a un trabajo. Y creo que ahí está la clave de todo”, afirma.

Desde hace tres años, Patty Bonet presenta los sorteos de la ONCE, una presencia diaria que ha tenido un efecto casi pedagógico. “Igual los primeros días que me ven en la pantalla les impacta, porque es un físico muy diferente”, admite. “Pero quieras que no, si vas apareciendo cada noche, eso normaliza muchísimo”. La te-

“Quiero correr mucho más rápido de lo que la sociedad ahora mismo puede”



“Si vas apareciendo cada noche, eso normaliza muchísimo. La televisión, cuando insiste, tiene un poder enorme”, afirma la actriz y presentadora.

levisión, cuando insiste, cuando repite, cuando no convierte la diferencia en un evento puntual, tiene un poder enorme.

A esa visibilidad se sumaron sus apariciones en *La Revuelta*, un programa de gran audiencia. “Eso me dio todavía más visibilidad”, reconoce. “Y la gente se te acerca con muchísimo cariño”. Patty repite varias veces la palabra agradecida. “Estoy súper agradecida, de verdad”.

DIVERSIDAD Y REALIDAD

Presentar los sorteos de la ONCE es, en esencia, un trabajo. “Esto es repartir suerte”, dice. Pero desde el primer momento tuvo claro que quería ir un poco más allá. “Yo también quería hacerles llegar un poco de alegría al final de la jornada”. Su forma de estar en pantalla pasa inevitablemente por el humor. “Mi manera de ser es así. Para mí es primordial intentar tener una actitud positiva”. Aunque el espacio sea breve, intenta imprimir ese tono. “Si puedo llevarles una sonrisa, aunque sea pequeña, creo que la gente lo agradece”.

Convive con una mirada crítica sobre la sociedad. “En cuanto a la discapacidad



hay muchísimo desconocimiento y mucha ignorancia”, afirma. “Si no te toca de cerca, igual lo pasas desapercibido”. Pero no se queda ahí. “A nivel de cuerpos, vivimos en una sociedad muy diversa”, dice, “y aún estamos anclados en mostrar cuerpos perfectos, normativos, que no son reales”. Ese modelo, advierte, genera frustración. “Nos crea a todos una presión por llegar a unos prototipos que tampoco existen en el día a día”.

Para Patty, hay dos pilares fundamentales para cambiar esto: “la educación y la cultura”. Lo repite casi como un mantra. “Son la base de todo. Fomentar valores de inclusión y de normalización pasa por ahí”. A eso suma la investigación científica. “El albinismo es una condición genética que en España se incluye dentro de las enfermedades raras”, explica. “Conlleva una gran discapacidad visual y la investigación es importantísima, porque sin ciencia no hay futuro”.

Pero insiste en que la ciencia no basta si no va acompañada de valores. “Nuestros

“El albinismo no te va a impedir ser quien quieras ser”

niños son las generaciones del futuro”, recuerda. “Y si desde el principio en los colegios les das jornadas, charlas, actividades... no solo el Día de la Discapacidad, sino a lo largo de todo el curso, eso cambia mentalidades”.

Los medios de comunicación, para ella, son otro frente clave. “En series, en películas, en programas de televisión, si contratas a personas con discapacidad, que está súper demostrado que somos igual de capaces, eso conlleva una visualización real”. Visualización, inclusión y, finalmente, normalización. “Ahora mismo en España estamos todavía en la visibilización”, señala. “Y nos queda muchísimo para llegar a esa ansiada normalización”.

Ella misma lo vive en primera persona. “Estoy muy contenta de presentar los sorteos de la ONCE”, dice, “pero no deja de ser un espacio relacionado con discapacidad”. El siguiente paso sería poder participar en programas que no tengan nada que ver con ese ámbito. “Pero claro, si la ONCE ha tardado 80 años en dar este paso, imagínate lo que van a tardar las televisiones”. Patty se ríe, pero el comentario encierra una verdad incómoda. “Yo quiero correr mucho más rápido de lo que la sociedad ahora mismo puede”.

CORTOMETRAJE ¿LO VES?

De esa necesidad de explicar, de mostrar y de acompañar nació uno de sus proyectos más personales: un cortometraje titulado *¿Lo ves?* que recrea cómo ve una persona con albinismo. “Había muchísimo desconocimiento”, recuerda. “Yo decía: veo borroso, veo desenfocado, pero claro, si tú ves bien, no te haces una idea”. Así que decidió mostrarlo. “Aunque fuera en situaciones cotidianas de mi vida, que para el resto son súper normalizadas”.

El corto tenía varios destinatarios claros. “Sobre todo las familias en las que nace un niño con albinismo y están perdidísimas al principio”, explica. También el ámbito educativo. “Había muchos profesores que tildaban de exagerado al alumno con albinismo”. Después de verlo, cuenta, algunos han llegado incluso a pedir perdón a las familias.

El impacto fue también íntimo. “Mi padre, cuando vio el corto, se puso a llorar”, recuerda. “Me dijo: ‘Hija, no sabía que veías tan mal’”. Para Patty, ese momento resumía un desconocimiento generalizado. Por eso le gusta pensar en el corto como un legado. “Cuando yo ya no esté, ahí estará, en YouTube, gratuito, para todo el mundo”. Una herramienta para que cualquiera pueda hacerse una idea de cómo ve una persona con albinismo. “Y para que entiendan que eso no te va a impedir ser quien quieras ser”.

Ese mensaje atraviesa también su nuevo proyecto de charlas inspiracionales. “Es algo que llevaba rumiando mucho tiempo”, confiesa. “Cuando me involucro en algo quiero hacerlo al cien por cien, a medias no quiero estar”. El empujón definitivo llegó cuando sintió que el momento era el adecuado. “A principios de año dije: ahora ya me apetece”.

No quería una conferencia al uso. “No quería ponerme de pie, pasar un PowerPoint y ya está”, dice. “Eso no me motivaba”. Prefirió rodearse de personas en las que confía. “Cogí a un dramaturgo, que además es amigo mío, y me la ha dirigido un director de teatro”. La idea era clara: “Quería que fuera algo teatral”.

SALIR DE LO HABITUAL

Las charlas combinan relato personal, audiovisuales con lenguaje cinematográfico y una puesta en escena cuidada. “Yo también quería pasármelo bien haciéndola”, admite, “egoístamente”. Y, de paso, ofrecer algo distinto al público. “Sacar un poco a la gente de lo habitual”.

En esas charlas habla de su trayectoria, de sus procesos para convertirse en actriz, de la falta de referentes con albinismo en el audiovisual. “Es bastante desalentador”, reconoce. Pero, fiel a su carácter, lo hace desde el humor. “Ya sabemos que toda comedia en el fondo tiene un drama”.

Aborda temas como el *bullying*, el apoyo familiar y la importancia de perseguir los sueños. “Si tienes un sueño, ve a por él”, insiste. “En grande o en pequeño, siempre puedes encontrar un camino para caminar hacia él”. No idealiza el proceso. “Hay días que te llaman para un trabajo y tú sabes que te llaman para cubrir una cuota”, explica.



“Todos necesitamos adaptarnos de alguna manera”

“Y claro, hay días que dices: hoy estoy cansada, hoy no me apetece cumplir una cuota”.

ABRIR CAMINO

También reivindica el derecho a decir que no. “No tienes que aceptar todo tipo de trabajos solo por cumplir esa cuota de visibilización”. Esa mochila, aclara, se la ha puesto ella misma.

“Es una responsabilidad que nadie me ha puesto”. Aun así, su deseo de abrir camino sigue intacto. “A mí sí que me gustaría poder ayudar a alguien que está empezando”, dice. “Porque yo no lo tuve”.

Pero también hay cansancio. “Hay días que no quiero ser una cuota, un porcentaje”, confiesa. “Quiero estar aquí porque valgo

y punto”. Esa tensión entre compromiso y agotamiento atraviesa su discurso sin victimismo, con honestidad.

En el cine y la televisión, su aspiración es clara: interpretar personajes con conflictos normalizados. “Hasta ahora casi todo ha sido muy extremo”, enumera. “Integrante de secta satánica, usuaria de centro psiquiátrico...”. Ella quiere otra cosa. “Mis conflictos son los de cualquier persona: desamores, no llegar a fin de mes, pelearme con mi mejor amigo, ayudar a mi hermana”, subraya.

El año pasado dio un paso importante en la película *Cuerpos locos*. “Era abogada y punto”, resume. “No se nombra el albinismo ni nada”. Aunque el papel era pequeño, para ella fue enorme. “Cuando me lo ofrecieron dije que sí porque para mí ya era un paso súper importante”. No siempre ha sido así. En series de época, por ejemplo, le han cerrado la puerta directamente. “Me han dicho que ahí no, que una albina no pega”, cuenta. “Y tú dices: vamos a ver, ni que el albinismo fuera del siglo XXI”. Son, dice, “mentes cerradas”. Y aún queda muchísimo por hacer.

OBRA PIONERA

Uno de los proyectos que marcó su carrera fue *Cáscaras vacías*, en el Centro Dramático Nacional (CDN). “Fue algo pionero”, recuerda. “Era la primera vez que se programaba con actores con discapacidad en la programación regular del CDN”. La obra abordaba la *Aktion T4*, el programa nazi de exterminio de personas con discapacidad. “Era una historia muy fuerte”, admite. Especialmente dura por tratarse, en su mayoría, de niños.

El proceso de creación fue largo y profundo. “Antes de los ensayos hicimos un taller para investigar”, explica. Eso creó un vínculo difícil de describir. “Yo lo comparo con la gente que entra en *Operación Triunfo* o *Gran Hermano*”. Una experiencia vital que te marca para siempre. “Cuando te encuentras con alguien de *Cáscaras vacías*, el abrazo lo dice todo”.

Para Patty, ese proyecto fue un antes y un después. “Mi madre murió hace 15 años y pensé que nunca podría volver a ser feliz”. En ese escenario descubrió que sí podía. “Es otra felicidad, con una ausencia, pero es felicidad”. Hoy, cuando entra al Teatro María Guerrero, lo siente como casa. “De

“Hay días que no quiero ser una cuota, un porcentaje”

lo feliz que fui allí”. La normalización, reflexiona, a veces empieza por gestos muy simples. “Cuando David Broncano me preguntó: ‘Patty, ¿cuál es el protocolo?’, me encantó”. Lo mismo ocurrió en un rodaje. “Esa frase me gusta mucho porque no te infravalora”. No habla de condescendencia, sino de igualdad. “Todos necesitamos adaptarnos de alguna manera”. Para ella, eso es normalizar.

“Más que un sueño, es una utopía”, dice. Los Óscar. Cada año los vive como un ritual. “Me compro un vestido de gala, hago quinielas con mis amigos, me tomo mis olivitas rellenas y mi Coca-Cola de cristal”. Sabe que probablemente nunca llegará allí. “Pero me sirve como una meta que guía mis pasos”. Sobre el escenario, todo encaja. “Yo piso un escenario y toda mi timidez se va”, dice. “Me siento capaz de todo”. Es su hábitat. Y mientras esa utopía siga marcando el horizonte, Patty Bonet seguirá caminando hacia ella, sin prisa, pero sin renunciar a nada. •

“Ya no te señalan por un físico diferente, te asocian a un trabajo. Y creo que ahí está la clave de todo”, precisa Bonet, que añade que “La educación y la cultura son la base de todo”.



panorama social

LA ACTUALIDAD DE
LOS COLECTIVOS
SOCIALES



MAYORES

La pobreza duplica la soledad

El 28,8 % de los adultos mayores con dificultades económicas están en riesgo de soledad no deseada, una cifra que duplica la soledad que sienten las personas sin dificultades para llegar a fin de mes (12,4 %). Así lo revela el estudio *Redes para la Vida*, elaborado por la asociación sin ánimo de lucro EmancipaTIC.

Además, la situación financiera también influye en el aislamiento ya que el 13,3 % de las personas mayores con ingresos bajos sufren soledad no deseada, frente al 6,8 % de los que no tienen dificultades económicas, informa Servimedia.

COOPERATIVISMO

Mataró, nueva capital de la Economía Social

En 2026, Mataró ostenta el título de capital de la Economía Social por su papel histórico como sede de la primera cooperativa española. Esta ciudad catalana albergará diversas iniciativas que impulsarán la sostenibilidad y el desarrollo económico inclusivo. Mataró sustituye a Murcia, que fue capital durante 2025.

INFANCIA

Unicef reclama ayuda vital para 73 millones de niños en 133 países

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) denuncia que “los recortes de financiación a nivel mundial y el colapso de servicios básicos están llevando las necesidades humanitarias de la infancia a niveles extremos en todo el mundo”. Por ello, reclama “ayuda vital urgente” en 133 países para un total de 73 millones de niños (nueve millones con discapacidad) durante 2026.

El recrudecimiento de los conflictos está provocando desplazamientos masivos y exponiendo a la infancia a graves vulneraciones, según el informe *Acción Humanitaria para la Infancia 2026*. Unicef precisa que los ataques contra escuelas y hospitales continúan sin tre-

gua, mientras que los casos de violencia sexual aumentan de forma alarmante.

“Los niños atrapados en conflictos, desastres, desplazamientos y turbulencias económicas siguen enfrentándose a desafíos extraordinarios”, afirmó la directora ejecutiva de Unicef, Catherine Russell.

Las mayores necesidades de financiación se encuentran en Sudán, Afganistán y Palestina, donde la infancia “se enfrenta a crisis de extrema gravedad”, según Unicef.

Además, las emergencias en Burkina Faso, República Democrática del Congo, Etiopía, Haití, el Sahel o los refugiados sirios solo recibieron el 17 % de los fondos destinados en 2025, a pesar de afectar al 31 % de la infancia necesitada de ayuda.





CERMI

La discapacidad celebra 20 años de la Convención de la ONU

El Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (Cermi) prepara “un amplio y ambicioso” programa de iniciativas y actividades para conmemorar durante 2026 el 20º aniversario de la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas. Adoptada por Naciones Unidas, la Convención fue el primer tratado internacional de derechos humanos a escala mundial del siglo XXI y la consagración normativa del modelo social de la discapacidad.



IGUALDAD

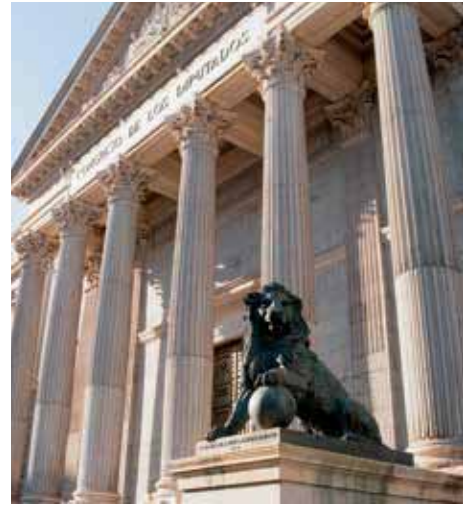
Las mujeres ocupan tres de cada cuatro empleos en el Tercer Sector

Las mujeres son mayoría en el empleo de ONG y el voluntariado, según datos de la Plataforma del Tercer Sector (PTS). El 76,1 % del personal contratado —tres de cada cuatro personas— son mujeres, frente al 23,9 % de hombres. En el ámbito del voluntariado, la presencia fe-

menina también es predominante, alcanzando el 63,8 %. Además, más de la mitad de las personas atendidas por estas entidades son mujeres. Por ello, la PTS reivindica políticas públicas que reconozcan esta realidad y contribuyan a reducir las brechas existentes.

INCLUSIÓN

El Congreso abre el debate para reformar las leyes de Dependencia y Discapacidad



El Congreso de los Diputados debatirá durante 2026 la reforma de las leyes de Dependencia y Discapacidad, una medida que consolidará la accesibilidad universal como un derecho, generando obligaciones para que la sanidad, la vivienda, los ayuntamientos y el patrimonio histórico sean universalmente accesibles, y establece un fondo económico público para financiar estas intervenciones de supresión de barreras.

Si se aprueba esta reforma, una ley estatal reconocerá a las familias de las personas con discapacidad, otorgando obligaciones a los poderes públicos para ofrecerles apoyos para crianza y cuidados. Asimismo, reconocerá como derechos la temprana y la teleasistencia, ampliará la ayuda en el domicilio y permitiría compatibilizar el acceso al empleo con los servicios y prestaciones del sistema.

También se incorporarían medidas para desburocratizar los procesos administrativos al equiparar automáticamente la dependencia a la situación de las personas con discapacidad.



JUAN DEL VAL, ESCRITOR Y GANADOR DEL PREMIO PLANETA

“Que alguien se compre un libro y se ponga a leer siempre es una buena noticia”

 Sonia Gutiérrez Mencía  Carlos López

“Que las personas entren en las librerías, que alguien compre un libro y se ponga a leer, me parece siempre una buena noticia, sea el libro que sea”. Juan del Val (Madrid, 1970), escritor y periodista, ganador del Premio Planeta 2025 por su novela *Vera*, defiende una visión abierta y poco polémica sobre el acceso a la literatura. “Lo verdaderamente importante es que alguien

compre un libro y se ponga a leer, independientemente del título elegido. A partir de ahí, no debería haber debates innecesarios”.

Del Val reconoce que empezar a leer y adquirir el hábito de la lectura no siempre es sencillo en un primer momento, “aunque después se convierte en algo verdaderamente maravilloso”. Por eso “recomendaría una de mis no-

velas, por ejemplo, *Candela*, que considero una lectura accesible y sencilla, sin renunciar a la profundidad”.

El Premio Planeta supone un reconocimiento que consolida una trayectoria literaria marcada por la observación de las emociones humanas y una escritura cercana al lector. Para Del Val, la lectura ha tenido distintos significados a lo largo de su vida. Si en sus primeros años leer era una forma de “vivir otras vidas”, hoy se ha convertido también en una herramienta fundamental para perfeccionar su oficio como escritor.

“Ahora la lectura contribuye a la mejora de mi trabajo”, explica. Leer a otros autores le ayuda a resolver problemas narrativos y a afrontar diferentes tramas, hasta el punto de que se ha transformado en un ejercicio profesional que no pierde, sin embargo, su dimensión placentera.

“SIEMPRE HAY ESPERANZA”

Tras recibir el Premio Planeta, Del Val pronunció una frase que resume su mirada vital: “Siempre hay esperanza”. Para el autor, no se trata de una declaración compleja. Es, sencillamente, la convicción de que incluso cuando todo parece oscuro y sin solución, siempre existe una salida.

A la hora de escribir, el éxito comercial o las cifras de ventas no ocupan su mente. “Cuando escribo un libro solo pienso en el libro”, asegura. Su atención se centra por completo en la historia, dejando al margen la distribución o la acogida que pueda tener.

La reciente publicación de *Vera* en Latinoamérica y EE. UU. refuerza el carácter universal de su obra. Del Val cree que la novela puede entenderse del mismo modo en cualquier país, ya que habla de sentimientos y emociones comunes a todas las culturas. Las diferencias lingüísticas, como los giros verbales, son para él un aspecto secundario frente a la fuerza de lo emocional. •



Escanea este QR para leer la noticia extendida.

¡Consíguelo ya!



Teleasistencia para mayores



Detección de caídas

Reacción inmediata ante emergencias.



Fácil instalación y envío gratuito

¡Todo listo en minutos y sin coste adicional!



App de seguimiento

Localizador GPS y medidor de constantes.



24 horas al día, 7 días a la semana

Con el servicio más asequible del mercado.



Geolocalización avanzada

Seguridad tanto dentro de casa como fuera.



2 0 4 0
OBJETIVO:
M A R T E

MRS. 93487490000-

V A R

Un planeta más inclusivo



más inclusivo

es un



mundo mejor.



12.

UN PLANETA MÁS INCLUSIVO, ES UN MUNDO MEJOR.



Aquí y en Marte.



25.



X 2 0 4 0
OBJETIVO:
M A R T E

Trabajamos día a día por la plena inclusión de las personas con discapacidad.

La NASA prevé que en 2040 el ser humano habite en Marte.

