ideas imprescindibles

“

Creemos conexiones digitales
sin olvidar las físicas

Ana Góngora
Responsable Global Mediapost

Soledad 4.0

Concibo la soledad no deseada como la falta de afecto, cariño o amor, emociones íntimamente ligadas a la relación social y física con otras personas con las que compartes experiencias vitales.

El sentimiento de tristeza que acompaña, generalmente, a las personas que la experimentan, provoca, entre otros, la lesión de la autoestima, la debilitación del sistema inmunológico, aumento del estrés oxidativo y, potencialmente otras patologías directamente relacionadas con el desarrollo de la demencia.

Estamos inmersos en la ruta de la cuarta revolución industrial. La creación del "gemelo digital" de todo lo que acontece en el mundo físico, nos presenta el futuro como una nueva oportunidad, un nuevo lugar donde "no tendrás nada y serás feliz" tal y como vaticina el Foro Económico Mundial para 2030. En esa transformación también digitalizamos la soledad, algo que no hemos resuelto aún en el mundo físico que nos rodea.

Estamos más "conectados que nunca" tenemos miles de likes, seguidores, estrellas, amigos, contactos, lecturas, apariciones en búsquedas…todo ello es la identificación digital del afecto y la afiliación social y, al mismo tiempo, la creación de la soledad 4.0. Una soledad silenciosa porque el que la experimenta es más invisible y disfrazada que nunca.

Creemos conexiones digitales sin olvidar las físicas. Aprovechemos las oportunidades que nos brinda esta cuarta revolución industrial teniendo presente que seremos felices si ponemos en el centro a las personas que nos rodean y las vivencias emocionales y sensoriales que compartimos con ellas.

Cómo reciclar en casa

Estamos todos – o casi todos – de acuerdo en que reciclar es hoy un objetivo ineludible. Pero ¿estamos haciendo todo lo que está en nuestra mano? Es evidente que no. “No me aclaro con los cubos”, “No tengo tiempo de separarlo todo” o, simplemente, “Quiero hacerlo pero nunca encuentro el momento de comenzar” son algunas de las excusas más recurrentes.

En este artículo **queremos ofrecerte algunos consejos para que puedas empezar a reciclar en tu propia casa.**

¿Por dónde empezar si quiero reciclar en casa?

Es cierto que **reciclar los desechos que provocamos supone un cambio en nuestras costumbres.** Sin embargo, debemos insistir en que no es para tanto, ya que una vez hayas cogido el ritmo, te resultará relativamente sencillo.

Uno de los puntos clave en el reciclaje es separar la basura en distintos cubos, uno para cada tipo de residuo. Conviene que reserves un cubo para cada tipo.

Y no mezcles residuos porque después será mucho más complicado separarlos y acabarás desistiendo. Debes tener un contenedor amarillo para los envases, uno azul para desechar el cartón y el papel y uno marrón para los residuos orgánicos. Igualmente, debes tener uno verde destinado al vidrio.

Pero no hace falta que te lo tomes literalmente. No es imprescindible que sean exactamente de estos colores, pero hacerlo de esta forma te resultará más sencillo y rápido. Es verdad que es conveniente contar con varios recipientes y puede ocurrir que no tengas suficiente espacio en tu cocina para todos los cubos. En ese caso, deberías optar por apartar el vidrio en una bolsa grande hasta llenarla y separar la mayor cantidad de deshechos que te sea posible. **Por poco que hagas, siempre será mejor que no hacer nada.**

Algunas ideas si no cuentas con espacio

No todos tenemos una cocina con espacio para cuatro cubos de basura. Por ello, vamos a darte algunas ideas para que tu proceso de reciclaje sea lo más eficiente posible. Por ejemplo, si solo puedes poner dos, divide cada uno en dos partes: una para los envases y el papel, y la otra para los restos y el orgánico. En el caso del vidrio, puedes decidir apartarlo en una bolsa grande.

Incluso, puedes decantarte por hacer la división **en un único cubo.** Introduce tres bolsas distintas en el mismo cubo y usa una de ellas para plástico, otra para papel y otra para restos.

Algunos consejos para que el reciclaje en casa sea un éxito

No parece una tarea demasiado complicada, pero es cierto que en muchas ocasiones, aunque tengamos la mejor voluntad, **no sabemos reciclar de forma práctica y eficiente.** Vamos a ver cómo puedes conseguirlo.

Utiliza la información de los envases

En las etiquetas o envases de los productos la información que se ofrece sobre reciclaje puede ser muy útil, sobre todo, en el caso de los plásticos. Esto se debe a que dichos envases cuentan con un código especial que te indica la mezcla de materiales que se ha empleado para su fabricación. Muchas veces, hallarás en el propio envase la información sobre cuál es el contenedor que le corresponde para su reciclado.

Infórmate sobre el reciclaje de residuos especiales

Los muebles o aparatos electrónicos que ya no sirven **se deben depositar en los denominados «puntos limpios»**. Lo mismo sucede con el aceite y las pilas. Nunca debes desechar estas últimas en el contenedor tradicional, puesto que se trata de un elemento altamente tóxico. Debes llevarlas a alguno de los puntos SIGRE, ubicados en las farmacias. En algunas ciudades como Madrid, muchas paradas de autobús cuentan con un contenedor para pilas usadas.

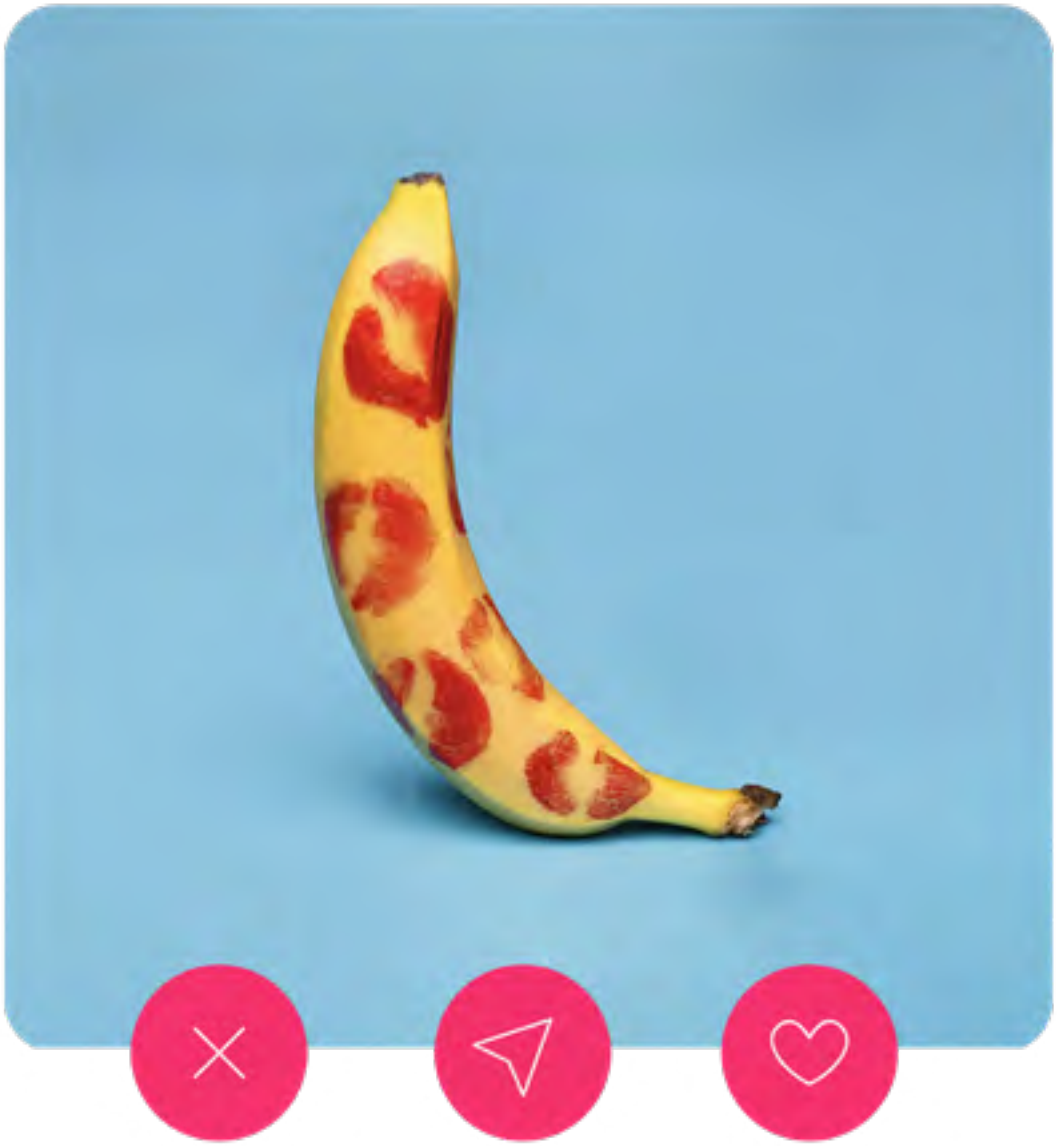
Recicla siempre el aceite de cocina

Esta es una situación habitual que no sabemos cómo gestionar. Una vez hemos usado el aceite, ¿dónde lo tiramos? Por desgracia, muchos no saben qué hacer con él y acaban tirándolo al fregadero. No lo hagas. Para el aceite también hay un punto de recogida, por lo que **cuando hayas terminado de emplearlo, almacénalo en botes** hasta que estén llenos para poder llevarlos al sitio correspondiente.

Reutilizar forma parte del reciclaje

Reciclar no consiste únicamente en clasificar la basura en sus recipientes correspondientes. **Se trata casi de una filosofía de vida.** Por este motivo, ya que estás decidido, no dudes en adoptar todos los hábitos que tengan que ver con la reutilización de ropa, muebles, tecnología, etc. Se trata de una **excelente forma de fomentar un consumo responsable** y de aportar tu granito de arena a la reducción de la contaminación. Olvida las bolsas de plástico para hacer la compra, utiliza un carrito o tus propias bolsas de tela. Recicla los botes de cristal para guardar pasta, arroz o especias. No tires la ropa que ya no te sirve, dónala o entrégala a algún conocido que pueda necesitarla.

Como ves, hay muchos gestos que podemos incorporar en nuestro día a día y que nos van a permitir reciclar en casa con éxito. Ponte a ello. Es una necesidad reducir la contaminación y cambiar nuestra manera de consumir.



Encontrar el amor en una app

Encontrar el amor a través de apps de citas es algo ya muy frecuente. De hecho, un 12 % de las parejas que se casaron en 2019 se conocieron a través de una app de citas. Y la pandemia ha incrementado estos datos tanto en 2020 como 2021. Las expectativas de los usuarios y usuarias de estas apps es muy variada. Desde los buscan una relación de una noche hasta los que buscan directamente matrimonio.

Ventajas y desventajas de usar una app para encontrar el amor

Si eres de lo que buscan una relación estable y duradera, una app de citas puede ayudarte, pero es necesario que conozcas tanto las ventajas como las desventajas que implica este paso.

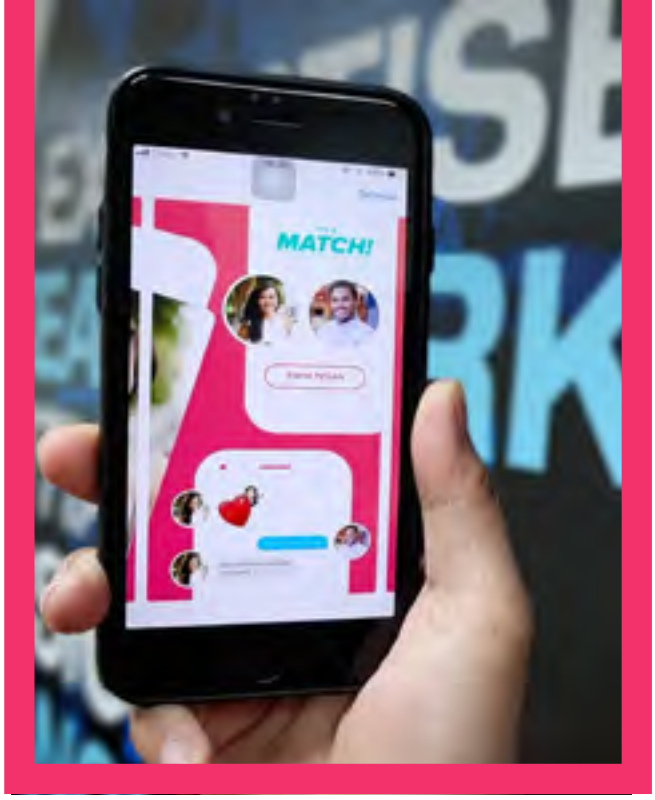
Ventajas

Como principales ventajas podemos destacar las siguientes:

Es sumamente sencillo descargar una aplicación y ponerte a descubrir personas desde cualquier sitio. No tienes la necesidad de moverte de casa, pero también puedes utilizar la app mientras te desplazas en el metro o paseas al perro.

Existen muchas oportunidades en Internet; si una persona no te gusta lo suficiente, puedes encontrar a otra. Este tipo de aplicaciones te ofrecen millones de personas con las que puedes contactar.

Utilizando estas apps **suele ser mucho más fácil saber las intenciones que tiene la otra persona.** Esto se debe a que, por lo general, existen filtros de búsqueda que solo te mostrarán a aquellas que, verdaderamente, puedan llegar a interesarte para tener una relación seria.



Desventajas

En lo que se refiere a las desventajas, las más importantes son las que nombramos a continuación:

Existe una cierta inestabilidad, ya que puede ocurrir que esa persona por la que estás interesado desaparezca de repente. Esto puede deberse a que ha descubierto a alguien que le ha atraído más que tú o que, simplemente, no desea tener una relación seria contigo.

La imagen que se tiene a veces de las personas que encuentras en línea no se corresponde con la realidad. Puede que te crees falsas expectativas y, a la hora de la verdad, no sea aquello que tienes en tu mente. Photoshop tiene mucha culpa. Y muchos usuarios y usuarios ponen en su perfil fotos de hace unos cuantos años.

Contactar con personas a través de Internet siempre conlleva un riesgo. Realmente nunca terminas de saber cómo es o si puede tener malas intenciones hasta que no la tratas en persona. Si tienes la intención de tener una cita con alguien que has conocido en línea lo más recomendable es que no des ciertos pasos hasta que te sientas completamente seguro o segura.

Las mejores apps para encontrar el amor verdadero

En la actualidad, existen una serie de apps que son más adecuadas para encontrar una relación duradera. Esto no quiere decir que si las usas esté garantizado que encuentres aquello que estás buscando, sin embargo, sí tienes más posibilidades de conseguirlo.

Tinder

Es una de las aplicaciones para encontrar el amor más utilizadas en el mundo. Hoy en día dispone de más de 60 millones de usuarios en activo. Debe ser una de tus principales opciones a la hora de buscar pareja, ya que en ninguna otra aplicación podrás ver a tal cantidad de gente. Aunque a veces se asocia con el flirteo y las relaciones esporádicas, estamos seguros de que sabes de alguna pareja cercana que se conoció a través de ella.

Meetic

Comenzó a mediados de los noventa siendo una página de citas. Hoy se trata de una aplicación que **tiene un promedio de 250.000 conversaciones al mes** entre usuarios que están buscando pareja. En su gran mayoría, las personas que utilizan esta herramienta quieren una relación estable y de futuro.

Ourtime

Conocerse a través de Internet no es solo cosa de jóvenes, **esta app es la mejor opción para personas mayores de 50 años que buscan el amor.** En 2019 ganó el premio de la Mejor App de Redes Sociales y Citas en España, por lo que su impacto en este tipo de industria ha sido sobresaliente.

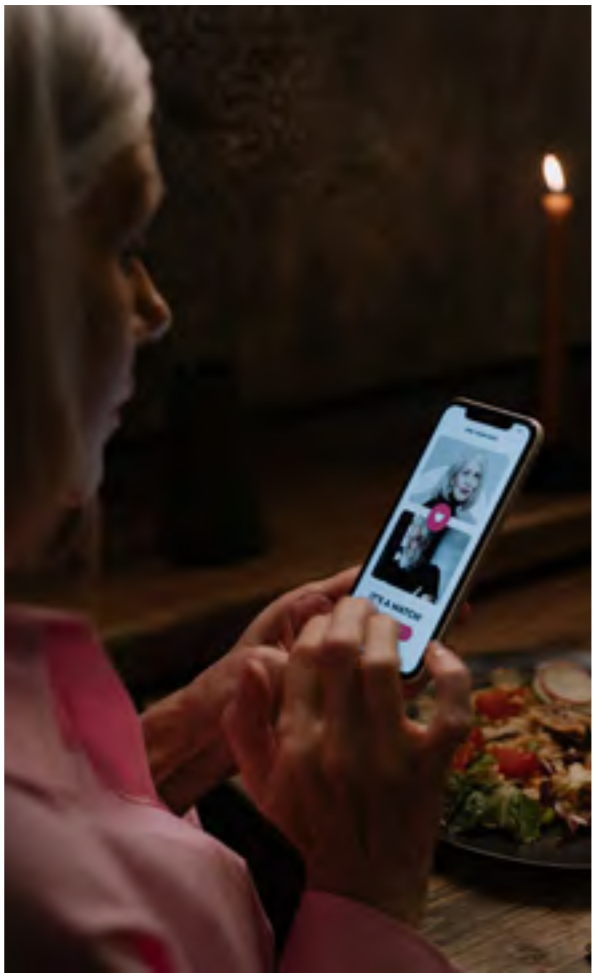
Bumble

Si tu principal preocupación es el tipo de usuario con el que puedes encontrarte, esta es la aplicación que debes elegir. Está construida bajo una **filosofía de respeto y bondad y dispone de filtros y reglas estrictas para evitar determinados comportamientos abusivos en sus salas de chat**. Puedes encontrar una versión gratuita y otra de pago.

eDarling

Con más de diez años de experiencia en este sector, esta aplicación nacida en Alemania es una de las opciones más sólidas de las que puedes disponer para encontrar pareja en Europa. Ofrece citas serias para personas educadas y solteras. Uno de sus grandes inconvenientes es que la mayoría de las funciones de las que dispone son de pago.

En definitiva, **encontrar el amor a través de Internet es posible gracias a las apps de citas que hemos nombrado.** La manera de conocer personas ha evolucionado a lo largo del tiempo y hoy en día una de las mejores maneras de poder encontrar una relación de futuro es hacerlo de forma online. ■



9 de cada 10

personas con discapacidad intelectual

NO tiene ningún amigo

DONA en atodavela.org

y ayúdanos a cambiar esta situación
para que no sufran soledad y exclusión.

Entra en
atodavela.org

ONG ACREDITADA
FUNDACIÓN VIALTAD

a toda vela
vida inclusiva

25 AÑOS
TRABAJANDO POR
UN OCIO INCLUSIVO

¿HACE FALTA UN MINISTERIO DE LA SOLEDAD?

Cada vez más personas reconocen **sentirse solas.** En nuestra sociedad, en apariencia tan abundante y social, la soledad parece haberse convertido en una enfermedad muy extendida. Además, los efectos de la pandemia no han hecho sino agravar esta situación.

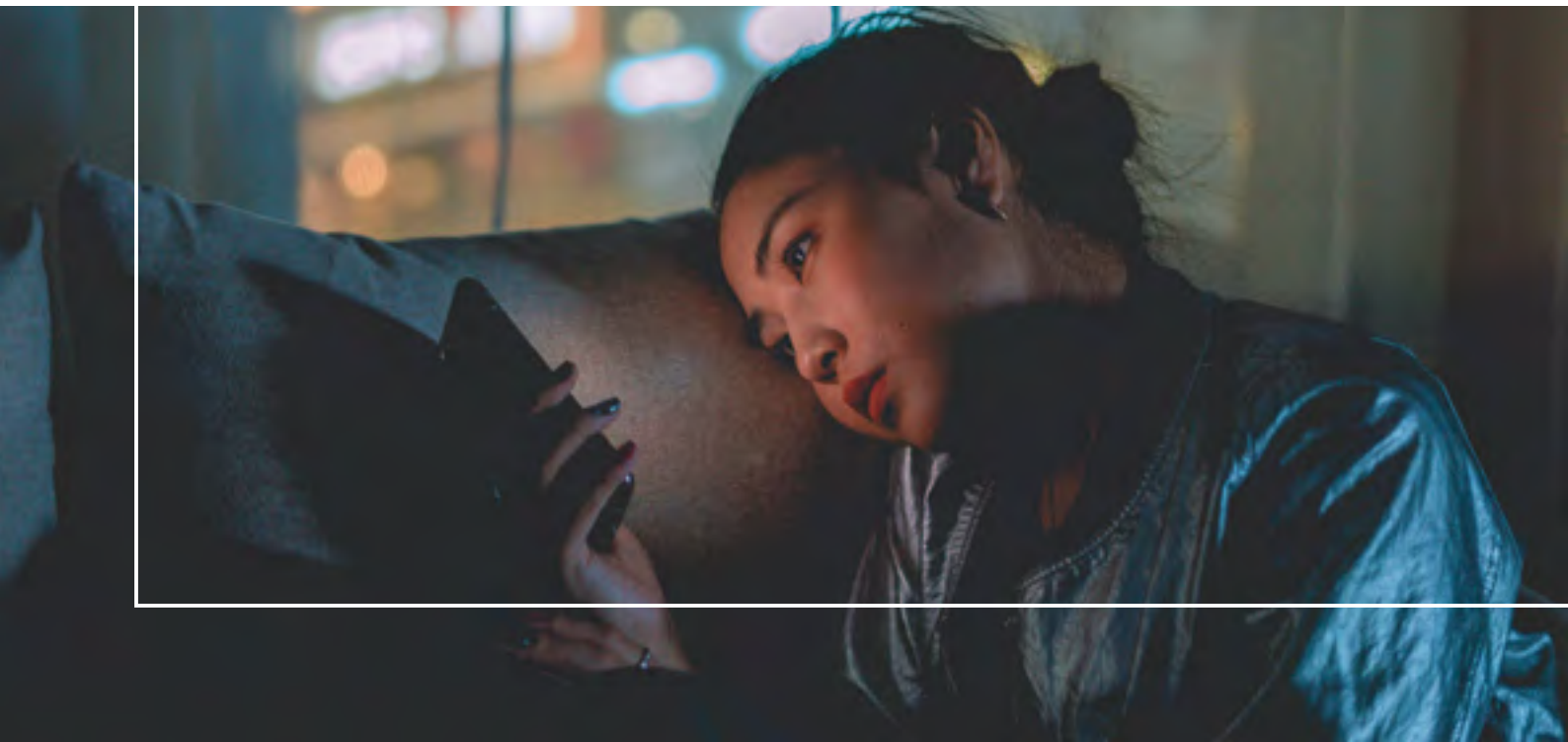
Uno de cada cuatro europeos han reconocido haberse sentido solos durante los primeros meses del COVID-19, de acuerdo con un estudio del Joint Research Centre (JRC). Tales resultados impulsaron a varios países de la Unión Europea a poner sobre la mesa un insólito debate: **¿Ha llegado la hora de crear un Ministerio de la Soledad?**

Japón ya tiene un Ministerio de la Soledad

La iniciativa no es nueva. En Japón ya existe. Los países del Lejano Oriente, especialmente Japón y Corea del Sur, viven una auténtica epidemia de soledad. El aislamiento, producido por las nuevas tecnologías, un culto exagerado al trabajo y el confinamiento provocado por el COVID-19, ha empujado a muchas personas al drama de la soledad. **En 2020 se registraron en Japón un total de 21.919 suicidios,** una cifra que no se contabilizaba desde 2009. Además los suicidios aumentaron significativamente entre los jóvenes y las mujeres. El 15% de los adultos japoneses confesaron que podían llegar a estar **dos semanas sin hablar con nadie.** Ante tal avalancha de datos, el gobierno japonés decidió crear un organismo público con la categoría de Ministerio que se centrara en intentar solucionar este grave problema. Y no fueron los primeros.

En 2018, la por aquel entonces primera ministra británica Theresa May decidió crear un nuevo ministerio que abordara el drama de la soledad. No en vano, el año anterior, la Organización Mundial de la Salud (OMS) había señalado al Reino Unido como el país europeo con mayor riesgo de soledad. Los estudios habían demostrado que más de 9 **millones de británicos afirmaban sufrir la soledad.** Asimismo más de 200.000 de sus ciudadanos confesaban que solían pasar más de un mes sin hablar con ningún familiar o amigo.

Otros países como Alemania, Francia o Canadá han puesto en marcha políticas para mitigar la soledad de sus ciudadanos. En España, un estudio de la Asociación Estatal de Directores y Gerentes de Servicios Sociales advirtió que **en nuestro país había cuatro millones de personas en riesgo de soledad.**



La soledad, uno de los principales problemas

Sentirse solo puede ser una de las grandes epidemias del siglo XXI. En los casos más extremos puede conducir al suicidio. La Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos llegó a decir que la soledad es más dañina que fumar 15 cigarrillos al día. De hecho, el aislamiento social suele conducir a contraer diversas enfermedades y trastornos. Los estudios también advierten de que la soledad puede llegar a suponer un mayor gasto médico que la obesidad. Al mismo tiempo, aumenta el riesgo de padecer alzhéimer.

En Japón el sentimiento de soledad, además de aumentar el riesgo de suicidio, también reduce la productividad. En el trabajo las personas que padecen soledad tienen más posibilidades de no alcanzar los objetivos fijados por la empresa. Y en países como Japón eso está muy mal visto. La autoexigencia llega a tal extremo que muchas personas acaban quitándose la vida.

La cultura mediterránea parece estar lejos de favorecer el aislamiento social. En España, costumbres tan arraigadas como reunirse con nuestros seres queridos en los bares, **ir a ver el fútbol o pasear con un buen amigo o amiga invitan a pensar que el Ministerio de Soledad aquí parece estar lejos.** Pero no hay que relajarse.

Los expertos advierten de que podemos llegar a este punto debido, por ejemplo, al abuso de las nuevas tecnologías. Los adolescentes y los jóvenes están cada vez más enganchados a las redes sociales y las apps. Además, **el gaming es otro de los grandes peligros de aislamiento.** Las relaciones cibernéticas están cada vez más al orden del día, reduciendo el contacto físico.

En España preocupan los mayores

Pese a que España se caracteriza por ser un país muy social, sí existen colectivos que se encuentran en riesgo de aislamiento. Hablamos de las personas mayores, especialmente las que viven en residencias de ancianos. La Cruz Roja advierte que **el 27 % del colectivo de la tercera edad no tiene nunca visitas.** Además, el 23 % tampoco cuenta con nadie a quien contarle sus preocupaciones.

El Gobierno español ya tiene previsto elaborar una estrategia para combatir la soledad no deseada. Los sindicatos están presionando al ejecutivo para que actúe lo antes posible. Algunas de las grandes ciudades de nuestro país, como Barcelona o Madrid, **ya han iniciado acciones en esta dirección.** Entre ellas, están la teleasistencia o la ayuda a domicilio.

Como conclusión, sentirse solo es uno de los grandes problemas psicológicos y mentales que podemos sufrir. Por eso, medidas como el **Ministerio de la Soledad** puede ser una solución para incentivar el contacto social. ■

Los **estereotipos** sobre la discapacidad y cómo desmontarlos

El miércoles 15 de junio volvimos a retomar nuestros Desayunos Mediapost ODS. En esta XI edición tuvimos el placer de contar con la participación de Isabel Guirao y Mónica Mir, dos mujeres excepcionales comprometidas con la visibilización de la discapacidad intelectual. Una edición más, el Desayuno ODS fue presentado por Ana Góngora, responsable global de Mediapost.

Los estereotipos son la causa de numerosas barreras

El XI Desayuno Mediapost se centró en la existencia de los estereotipos que existen en torno a la discapacidad intelectual. En palabras de Ana Góngora, "cuando hablamos de inclusión, los estereotipos - esos atajos mentales que se van construyendo en nuestros cabezas - provocan numerosas barreras en nuestra sociedad". Para Mónica Mir, "los estereotipos son inevitables, pero debemos ser conscientes de su influencia. Y en el contexto actual, los profesionales del marketing y la publicidad tenemos mucha responsabilidad a la hora de perpetuar o derrumbar esos estereotipos".

Cuando nos damos cuenta de que los estereotipos sobre las personas con discapacidad van en contra de nuestros valores, es cuando nos damos cuenta de que debemos desterrar los estereotipos de la cabeza. La diversidad es inherente al ser humano.

Para derrumbar los estereotipos sobre discapacidad, primero hay que informarse, y luego exponerse a la diversidad

Para derrumbar los estereotipos es muy importante informarnos, leer. Por ejemplo, Netflix o HBO tienen una gran cantidad de contenidos sobre discapacidad intelectual en sus plataformas. Un estereotipo muy extendido es que las personas con discapacidad son un lastre y que consumen una gran cantidad de recursos públicos. La verdad es que las personas con discapacidad quieren, pueden y deben contribuir a la sociedad.

Por otra parte, la labor de padres y educadores también es fundamental para acabar con los estereotipos. Debemos ser muy cuidadosos y estar siempre vigilantes a la hora de tratar el tema de la discapacidad intelectual porque nuestro comportamiento es siempre un ejemplo para los niños y niñas.

Para Isabel Guirao “es muy importante no encajonar a las personas con discapacidad intelectual y no alejarlos de la ciudadanía, no apartarlos de la vida en comunidad. No llevamos vidas paralelas, estamos todos juntos en la misma sociedad. Y antes que personas con discapacidad, son hombres, mujeres, niños, niñas. Si cambiamos la mirada, si somos capaces de no sólo ver la discapacidad y nos enfocamos en todo lo que pueden aportar, descubriremos grandes talentos.

Los entornos inclusivos mejoran la vida de todos y todas

Hasta el año 2006 la discapacidad siempre se había definido como las deficiencias que podía tener una persona, pero ese año la ONU publicó la Declaración por los Derechos de las Personas con Discapacidad y empezó a cambiar la perspectiva de millones de personas en todo el mundo. Aquella declaración resaltó la importancia del entorno a la hora de experimentar una discapacidad, más allá de ser sólo una característica personal. Los entornos no adaptados a las necesidades de las personas con discapacidad son en realidad los que crean esa desconexión entre las personas con discapacidad y una sociedad que aún no piensa suficientemente en sus necesidades. La discapacidad en realidad no se experimenta hasta que el entorno no te pone ante una situación que no puedes controlar. Los espacios accesibles o los restaurantes que tienen comida para celiacos son hoy un buen ejemplo.

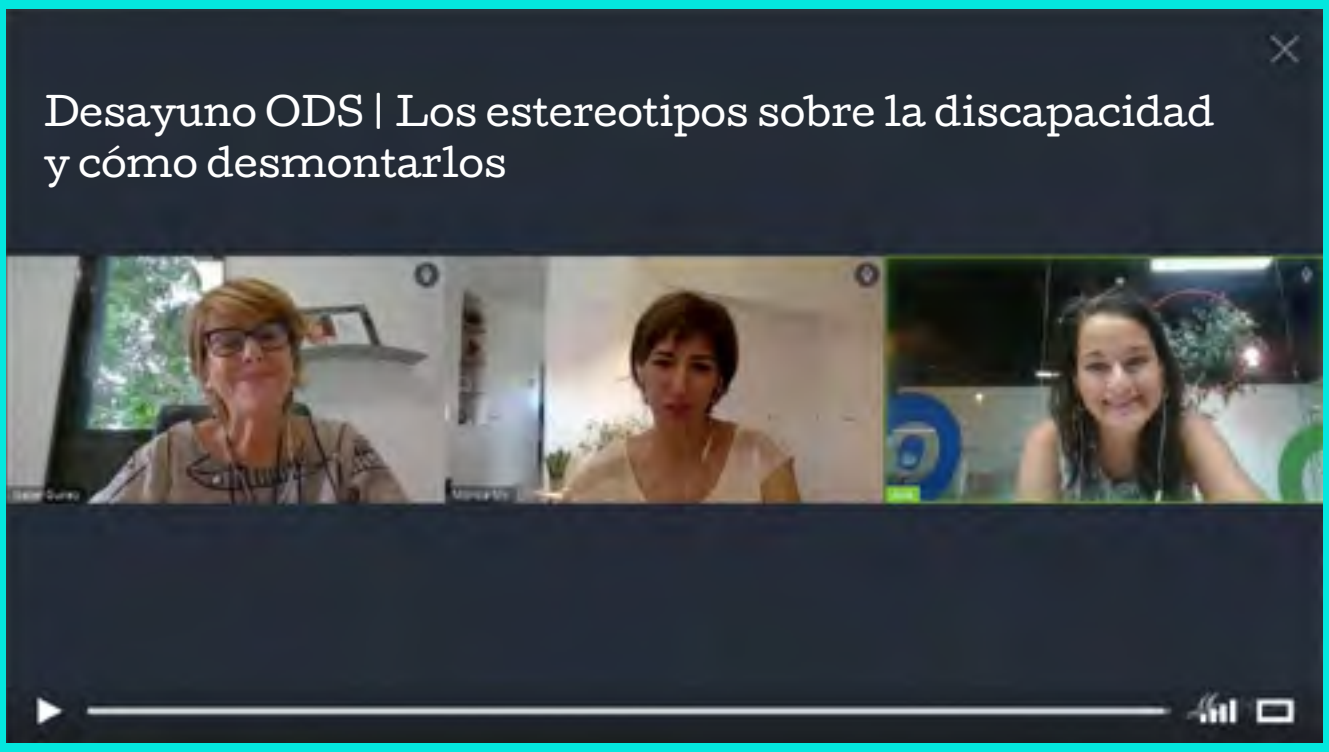
Los diferentes tipos de discapacidad intelectual

Hay muchos tipos de discapacidad intelectual. Algunas se originan antes del nacimiento, otras durante el parto y otras a causa de alguna enfermedad grave durante la infancia, pero siempre antes de los veintidós años. Existen personas con discapacidad grave y múltiple, que necesitan mucho apoyo y lo van a necesitar durante toda su vida y de manera permanente. Pero la mayoría de las personas con discapacidad intelectual - personas con síndrome de Down, retraso mental, síndrome de Rett, espectro autista - tienen una gran autonomía y necesitan poco apoyo para llevar una vida normal. Sin embargo les hemos etiquetado a todos como personas muy dependientes. En España hay casi 300.000 personas con discapacidad intelectual.

La discapacidad intelectual no es una enfermedad

La discapacidad intelectual es una condición de la persona, no es una enfermedad mental. Y muchas de estas personas, a pesar de algunas dificultades en la comunicación, el razonamiento o las relaciones, tienen talentos, sueños, capacidades.

Tenemos que tratarlos con naturalidad. Muchas veces tenemos miedo a cómo vamos a reaccionar nosotros. Por eso el problema lo tenemos nosotros, que tenemos miedo, porque no sabemos cómo enfrentarnos a una situación que desconocemos. Los estereotipos nos condicionan hasta el punto de que ni siquiera les miramos a la cara, y solemos hablar a su acompañante.



Isabel Guirao afirmó orgullosa durante el acto que en su organización A Toda Vela cuentan desde hace muchos años con dos personas con discapacidad intelectual en su plantilla y con otras dos en su órgano de gobierno. Son personas honradas, perseverantes, su entrega y su ilusión son encomiables y fortalecen el sentido de pertenencia de la organización. Nos han enseñado a ser mucho más flexibles, a hacer las cosas más sencillas, a ser más pacientes, más tolerantes. Y eso nos ha hecho ganar a todos. Sin duda su inclusión ha mejorado nuestra plantilla y nuestro órgano de gestión y ha reforzado nuestro lado más humano y solidario. Su presencia permite que todo se simplifique. En A Toda Vela el que te coge el teléfono cuando llamas es Simón, una persona con discapacidad intelectual. Es decir, nuestra puerta al mundo es una persona con discapacidad intelectual. Y también nuestro vicepresidente es una persona con discapacidad intelectual, es el primer vicepresidente con discapacidad intelectual que hay en España.

Sin duda la experiencia de Isabel Guirao y de Mónica Mir, dos mujeres excepcionales, nos ha acercado a todas y todos al mundo de la discapacidad intelectual y nos han ayudado a cambiar nuestra mirada. SI quieres ver este Desayuno ODS completo puedes verlo en este enlace.

La historia de Harris, un chico feliz

Ver vídeo

En Madagascar, Isabel Guirao conoció a Harris, un joven con una plurideficiencia que vivía en una residencia, y que era dueño de una voz prodigiosa. Harris es feliz porque todos los días canta. No sabe lo que canta, no sabe qué es lo que dice, pero tiene tal talento que canta en cualquier idioma si tú le enseñas una canción. La música ha transformado a Harris, pero Harris transforma a todos los que le escuchan cantar.

Isabel Guirao
Experta en innovación y discapacidad, cofundadora de A Toda Vela, una asociación especializada en ocio inclusivo y vida en comunidad. Ha recibido la Medalla de Oro de Educación de la Junta de Andalucía. También ha sido nombrada Emprendedora Social de la red Ashoka Spain por la innovación social. Además es patrona de la Fundación Agua de Coco, dedicada a la cooperación internacional.

Mónica Mir
Experta en marketing con una larga trayectoria en marcas tan relevantes como Diageo, Loreal o Mahou San Miguel. Ha creado la Fundación Distintos, que promueve la diversidad y la inclusión desde la infancia. También colabora con Isabel Guirao en A Toda Vela, y participa en proyectos como Yo Cuento, con pacientes del Hospital Niño Jesús de Madrid.

MEDIAPOST®
Marketing Relacional

ideas imprescindibles
Compromiso Mediapost

DESAYUNOS

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

¿LAS CASAS DE APUESTAS SON UN PELIGRO PARA LOS JÓVENES?

¿Las **casas de apuestas** se han convertido en una **amenaza real para los jóvenes?.** La última encuesta realizada por el Ministerio de Sanidad parece confirmar que sí. Dicha encuesta Indica que el 6,7 % de las personas de entre 15 y 64 años han apostado dinero en el último año. Sin embargo, este porcentaje asciende hasta un 11 % en el colectivo cuyas edades oscilan entre 15 y 24 años. Lo grave es que una parte de estos jugadores acaba desarrollando un trastorno de ludopatía.

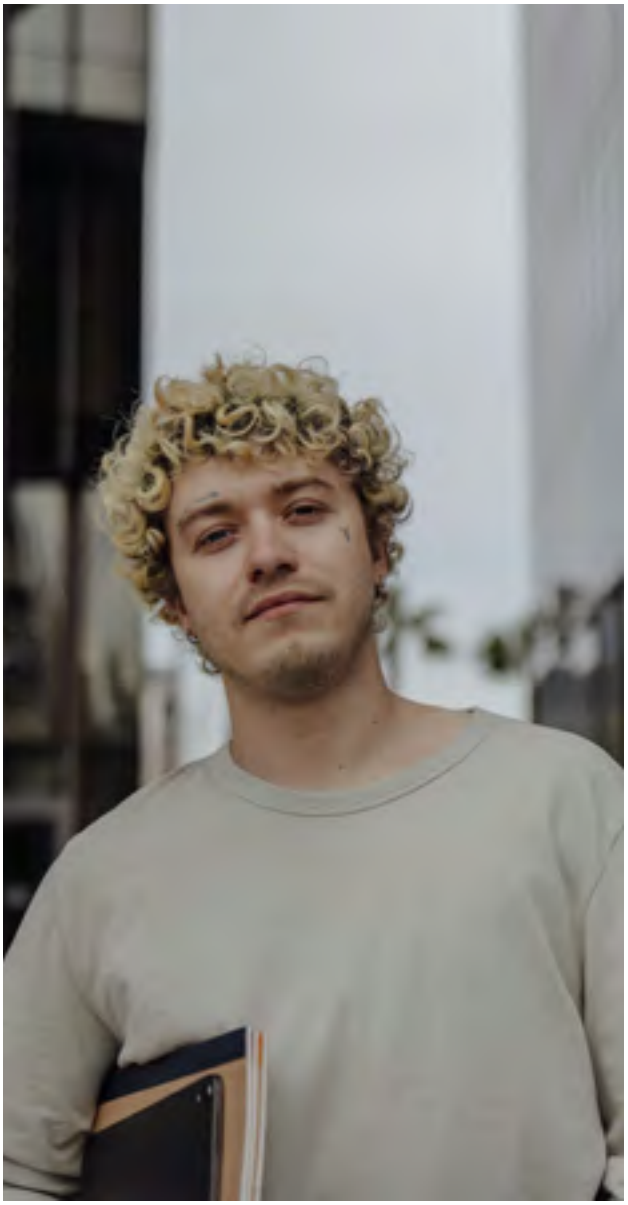
El Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones reconoce que actualmente en España hay un **total de 670.000 ludópatas.** La encuesta realizada por el Ministerio de Sanidad también manifiesta que un 30 % de los adolescentes españoles reconoce haber jugado de forma presencial en alguna ocasión. De estos, un 5 % afirma sufrir algún problema derivado de la ludopatía. La cuestión es: ¿debemos preocuparnos por estos datos?

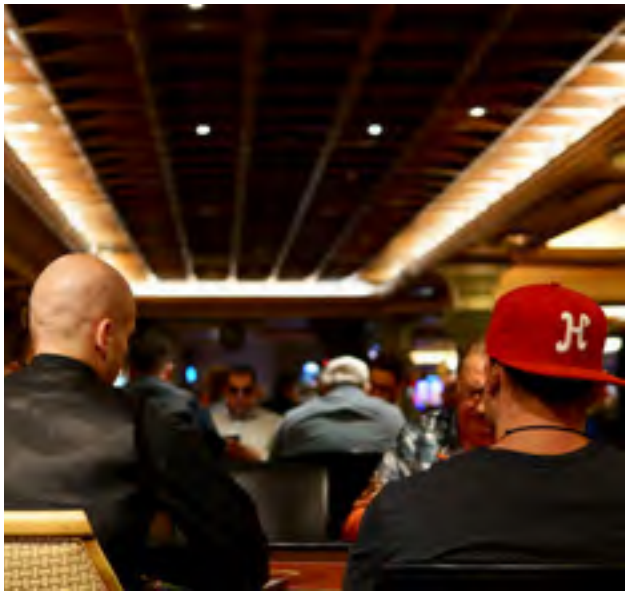
Apostar en los jóvenes afecta a su rendimiento escolar

La apertura de este tipo de locales de apuestas cerca de las instituciones educativas reduce el rendimiento escolar. Así lo confirma un estudio elaborado en Madrid por la Universidad de Florencia. En este caso, se tomaron como muestra los establecimientos que ofrecen apuestas que se encontraban a menos de 500 metros de un instituto. Esta es la distancia mínima que contempla la legislación española. El estudio demuestra que la proximidad de un salón de apuestas a un centro educativo afecta hasta un cuarto de punto de media en el examen de Selectividad.

Sin embargo, la incidencia no es la misma en función del lugar de residencia del adolescente y del tipo de centro donde estudia. En los barrios más humildes, la bajada de puntuación es mayor, llegando hasta el medio punto. Ocurre lo mismo en

función del tipo de escuela. Las escuelas públicas también son las que registran la mayor pérdida de puntuación, respecto a los centros concertados y privados.
Una de las consecuencias de este tipo de adicción es la denominada ansiedad social. Muy pocos jóvenes reconocerán públicamente que son ludópatas y que no pueden controlar sus impulsos con el juego. Es el miedo al que dirán y a parecer un enfermo de cara a los demás. Asimismo, los jóvenes constituyen un colectivo muy impresionable a los efectos de las ganancias derivadas de las apuestas. En este sentido, es muy habitual que tras una fase inicial de ganancias se dé paso a otra fase de pérdidas. A partir de aquí, los psicólogos advierten que se inicia un estado de irascibilidad y aislamiento.





La falta de control, el principal problema

La búsqueda de dinero fácil y la frustración provocada por las pérdidas desembocan en una reducción del interés por los estudios, absentismo escolar y en muchos casos, el abandono.

Por otra parte, uno de los principales peligros que se asocian a las casas de apuestas es la falta de control que se ejerce sobre los menores. En 2019, la Unión de Consumidores de Extremadura publicó un estudio cuyos resultados resultaron sorprendentes. Un grupo de investigadores acompañaron a un menor de edad durante sus apuestas y comprobaron que en el 25 % de las ocasiones, pudo acceder sin problema al ir acompañado por un adulto. Esta laxitud contribuye a que la edad de inicio en las apuestas sea cada vez menor.

Asimismo, otros estudios revelan que la distancia entre el domicilio y el establecimiento de juego es otro factor de riesgo. Los jóvenes que viven a menos de 700 metros de una casa de apuestas presentan entre un 60 y un 84 % más de probabilidades de convertirse en adictos al juego, según demuestra otro estudio realizado por la Universidad de Melbourne.

Factores que aumentan la ludopatía juvenil

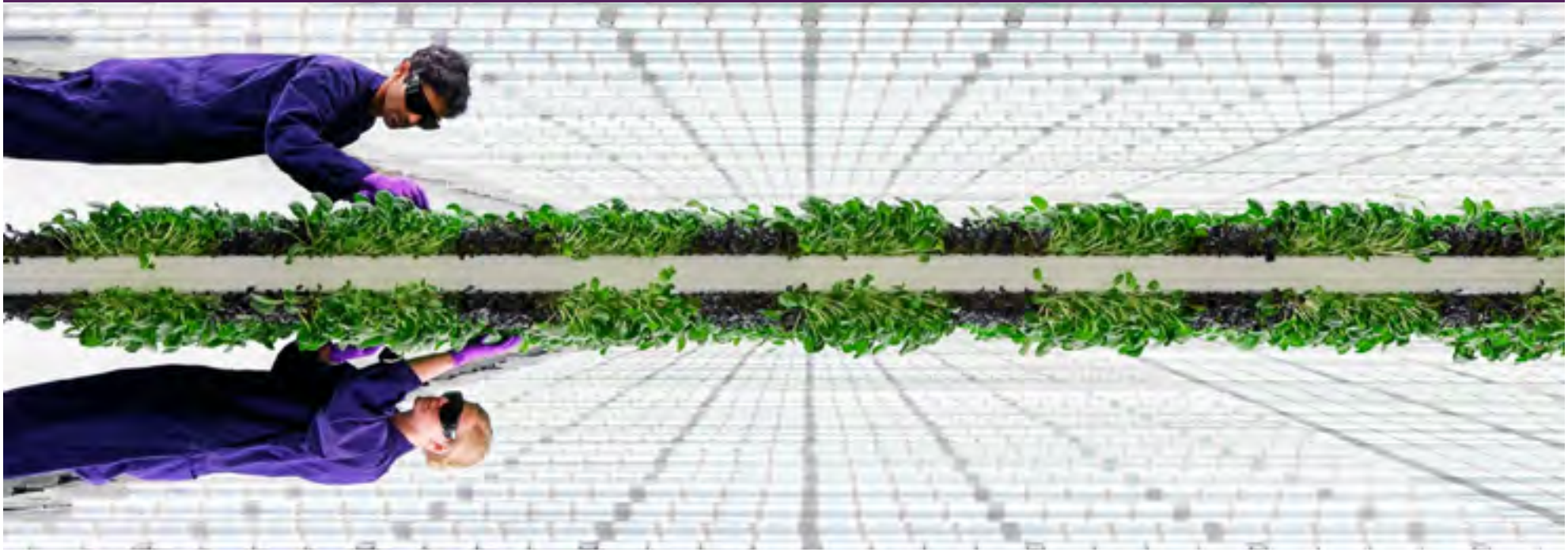
Uno de los elementos que ha contribuido a acrecentar esta problemática es el auge de las casas de apuestas en los últimos años. Sin ir más lejos, en Madrid el número de casas de apuestas ha aumentado hasta un 300 % entre 2013 y 2019. Este crecimiento espectacular ha provocado que muchos de los jóvenes hayan visto en estos locales una especie de centro social. Ya no solo van a apostar, sino también a pasar la tarde junto a sus amigos y conocidos. Actualmente, para muchos jóvenes, incluyendo muchos menores de edad, apostar es una opción de ocio como ir al cine o al parque.

Esta circunstancia, junto al crecimiento de las opciones para apostar de forma online, ha provocado que hoy apostar resulte más fácil que nunca. Las nuevas generaciones son cada vez más adictas al juego, ya sea a la ruleta, al blackjack o a las apuestas deportivas. Además, el anonimato y el nulo control de acceso son factores que han eliminado cualquier dificultad para desarrollar este tipo de comportamiento.

Como conclusión, las casas de apuestas acaban siendo un cóctel realmente adictivo que cada vez afecta a más jóvenes. Es importante llevar a cabo un buen control para evitar que los adolescentes puedan verse abocados a caer en la ludopatía. Es un grave problema al que se enfrentan los jóvenes y debe tomarse muy en serio. ■

Granjas verticales:

la tecnología al servicio de la agricultura



Fuente imagen: www.plenty.ag

Uno de los mayores desafíos a los que se enfrenta la agricultura es la cadena de suministro y el transporte logístico. Transportar productos perecederos a otros lugares del país, e incluso del mundo, se ha convertido en un reto ineludible. Por esa razón, una de las mejores opciones que hoy existen son las denominadas **granjas verticales.**

¿Qué es una granja vertical?

En este sentido, el sector de la agricultura cuenta en la actualidad con una solución de ingeniería perfecta para solucionar este problema. Se trata de un sistema que es capaz de transformar por completo **la cadena de suministro que va desde la granja hasta la mesa del consumidor.**

A través de la granja vertical, los profesionales de la agricultura son capaces de labrar sus huertos, apilando cada una de las plantas en bandejas o torres. Como si de un edificio se tratara. De esta manera, **es posible plantar una gran cantidad de hortalizas o vegetales en un espacio muy reducido.** Esta ventaja acaba siendo realmente beneficiosa, especialmente si se trata de áreas urbanas.

De hecho, también puede ser altamente recomendable en aquellos lugares donde la tierra es escasa o el clima no es el más adecuado. Además se trata de **una alternativa mucho más segura**, porque no es necesario el uso de ningún tipo de pesticida o producto químico. La generación de residuos es uno de los problemas más graves a los que se enfrenta nuestra sociedad. Las granjas verticales necesitan una menor cantidad de agua, lo que también contribuye a reducir la sequía del planeta.

La organización Vertical Farming Institute, es una de las referencias en esta metodología a nivel mundial. Según sus estudios, cada metro cuadrado dedicado a la agricultura vertical es igual de eficiente que 50 metros cuadrados de tierras cultivadas de manera tradicional.

Fuente imagen: www.plenty.ag

Componentes básicos de las granjas verticales

Cualquier proyecto de granja vertical que se lleve a cabo, estará compuesto principalmente por tres elementos. En primer lugar, la **estructura general** del sistema en forma de planta vertical o edificio. En segundo lugar, la **estructura eléctrica** que ayuda a conseguir todas las ventajas de este sistema de ingeniería. Y finalmente, la **estructura de plomería**, que funciona de una manera similar al sistema de drenaje de tu casa. Su función es transportar el agua a través de las diferentes cajas que componen al sistema. A la hora de planificar la agricultura vertical, todo dependerá de estos tres elementos. Dictará su ubicación, así como los recursos que se van a utilizar para cumplir los objetivos.

Beneficios principales de la agricultura vertical

Los beneficios que están asociados a la agricultura vertical son diversos. Algunos de los más destacados que debes tener en cuenta son los siguientes:

Alto rendimiento: A diferencia de los sistemas tradicionales, el vertical permite conseguir una mayor cantidad de producción con menos tiempo y recursos.

Mejor calidad del cultivo: El producto final que acabas consiguiendo será de mejor calidad y naturalidad que en un sistema tradicional.

Menor necesidad de recursos: La cantidad de agua necesaria en una granja tradicional es mucho menor que en el caso de los cultivos habituales.

Más respetuoso con el medio ambiente: Además de necesitar menos espacio, también se requiere un menor uso de pesticidas. De esta manera, se consigue reducir la contaminación en la naturaleza.

Poder producir durante todo el año: Hay hortalizas y frutas que solo puedes cultivarlas en determinados momentos del año. A través de este sistema se obtienen productos naturales en cualquier mes del año.

Algunos de los proyectos más destacados de agricultura vertical

A lo largo de la historia se han llevado a cabo diferentes proyectos de granjas verticales. Es importante entender el origen para conocer el presente de esta solución de ingeniería.

Aeroponía

Esta técnica permite el cultivo de plantas en zonas sin tierra o aire, y además, prácticamente sin agua. Las semillas se colocan en macetas junto a trozos de espuma. En uno de los extremos estarán expuestas a la luz, y en el otro a los nutrientes. La espuma juega un papel muy relevante, ya que permite mantener la estructura de la planta mientras crece a buen ritmo.

A través de esta solución, la planta puede absorber una mayor cantidad de nutrientes. El resultado son productos finales mucho más saludables y nutritivos. Fue desarrollada por la NASA a finales del siglo XX.

Hidroponía

Como indica su nombre, el agua es uno de los elementos fundamentales. No se usa ningún tipo de tierra, y las raíces quedan sumergidas en disoluciones minerales que son ricas en nutrientes. La agricultura hidropónica es una de las técnicas más habituales que puedes encontrar. En los últimos meses, se ha incorporado la inteligencia artificial o el Internet de las cosas a este sistema.

Acuaponía

Finalmente, uno de los últimos proyectos de granja vertical está basado en el cultivo con peces en el mismo hábitat. Estos animales crecen en estanques interiores produciendo un gran número de nutrientes en forma de desechos. Esto es, principalmente, la fuente de alimentación de las plantas.

Como conclusión, las granjas verticales aportan una gran solución de ingeniería al sector agrícola. En un mundo cada vez más globalizado, las granjas verticales suponen una alternativa muy interesante para apostar abiertamente por un mundo más sostenible. ■

vivva | Centro especial de empleo

Una amplia gama de soluciones para tu empresa

Mejora la imagen de tu empresa

Respeta el medio ambiente

Aumenta la productividad

- Limpieza de oficinas
- Lavandería industrial
- Manipulación
- Auxiliares administrativos
- Limpieza y regeneración de techos y fachadas
- Jardinería

Pídenos presupuesto sin compromiso en hola@vivva.es

www.vivva.es

LA EUTANASIA

UN DEBATE ABIERTO

Eutanasia, del griego eu que significa «bien» y tanathos que significa «muerte», consiste en acelerar la muerte de un paciente con una enfermedad incurable. Su finalidad es evitar el sufrimiento y permitir al paciente morir de una forma más digna. Si te interesa conocer un poco más sobre la historia de esta controvertida práctica y sobre los dilemas morales que conlleva, sigue leyendo.

Tipos de eutanasia

Se pueden distinguir **dos tipos de eutanasia, directa e indirecta.** La eutanasia directa es la que adelanta la muerte de un individuo que padece una enfermedad incurable. A su vez, la eutanasia directa se puede dividir en otros dos tipos: **la eutanasia activa, que se vale del uso de fármacos letales**; **y la pasiva, cuyo método consiste en suspender el tratamiento médico del paciente, así como su alimentación.**

Por otro lado, la eutanasia indirecta consiste en intentar paliar el dolor del paciente suministrándole medicamentos que pueden provocarle la muerte, sin que esta sea la intencionalidad principal.

Historia de la eutanasia

¿Sabías que el origen de la eutanasia se remonta a la Antigua Grecia? Por aquel entonces se consideraba un acto de compasión hacia las personas que estaban agonizando o, incluso, aquellas que sufrían de grandes discapacidades. En el caso de la Antigua Roma, también era una costumbre bastante normalizada. Sin embargo, con la llegada del cristianismo, a partir de la Edad Media, la Iglesia comenzó a excomulgar a todos los que la cometían.

Para los antiguos griegos, la eutanasia no representaba un dilema moral, ya que consideraban que si no se podía vivir de una forma digna, no merecía la pena seguir viviendo. En el caso de Roma y todos los territorios que se encontraban bajo su mando, la eutanasia se llevaba a cabo cuando se trataba de un enfermo terminal y había motivos suficientes para optar por esta vía.

A día de hoy, **la eutanasia es legal en nuestro país desde 2021**, pero también en otros países como Países Bajos, Bélgica, Luxemburgo, Canadá, Colombia, Nueva Zelanda y en Australia (en algunos estados).

En el otro extremo, países como Argentina, a pesar de no tenerla penada en su Código Penal, sí la condenan con una pena de prisión que puede alcanzar los 4 años. En el caso de Francia, si bien no es una práctica legal, se permite al enfermo rechazar el tratamiento médico, después de haber sido informado de las consecuencias de este acto. Algo parecido sucede en Reino Unido. Aquí, los menores de 18 años también pueden tomar esta decisión, aunque sus padres pueden revocarla si no están de acuerdo.

Argumentos a favor y en contra

Sin duda, la eutanasia plantea un dilema moral que nunca está exento de polémica. Por eso queremos mostrarte algunos de los principales argumentos a favor y en contra que se utilizan para defender esta práctica o censurarla.

Argumentos a favor de la eutanasia

Libera al enfermo del sufrimiento que conlleva hacer frente a una enfermedad que lo va a conducir a la muerte.

Permite el ahorro en gastos sanitarios y la posibilidad de destinarlo a pacientes con posibilidad de recuperación.

Otorga al paciente la posibilidad de expresar su voluntad cuando todavía puede hacerlo.

Permite al paciente tener una muerte acorde con sus creencias.

La prohibición de la eutanasia implica la imposición de una ética religiosa, lo que supone una pérdida de derechos.

Argumentos en contra de la eutanasia

Al existir la posibilidad legal de practicar la eutanasia, los pacientes pueden optar por ella para no resultar una carga para sus cuidadores. Esto conlleva una presión moral y, por lo tanto, un mayor sufrimiento. Estos casos pueden darse en sociedades donde el índice de población mayor es más alto.

No poder asegurarse de que sea esta realmente la última voluntad del enfermo. Aunque exista un testamento donde se expresa este deseo, cuando el paciente no puede expresarse, no podemos saber a ciencia cierta si esta sigue siendo su última voluntad.

Puede provocar que el enfermo renuncie a su medicación antes de tiempo.

Puede resultar difícil establecer una ley que evite por completo el aprovechamiento de esta situación por parte de personas interesadas en la muerte del paciente. Quienes están en contra también aluden al hecho de que pueda sentar un precedente para utilizarla en otras situaciones, como en el caso de niños con malformaciones.

Atendiendo al aspecto social de esta práctica, su legalización puede implicar la idea de que el valor de las personas en nuestra sociedad solo viene determinado por su capacidad de producir.

Como conclusión, podemos decir que, a pesar de que la eutanasia es algo que se ha llevado a cabo desde mucho tiempo atrás, no deja nunca de ser un tema altamente controvertido. Si bien es cierto que es necesario que las leyes contemplen todos los aspectos de esta situación para evitar situaciones dolosas, la libertad de decidir sobre el propio destino es algo fundamental. ¿Y tú? ¿Estás a favor o en contra de la eutanasia? ■

Sexualidad queer

manual de instrucciones

Los nombres o sustantivos para calificar las opciones sexuales han mutado con el paso del tiempo. Buena prueba de ello es la llamada sexualidad queer. Originariamente, era un término que se empleaba de forma peyorativa para faltar al respeto a las personas LGTB.

Es un término inglés que significa **«extraño» o «poco usual».** Sin embargo, este colectivo ha conseguido darle la vuelta al significado para poder identificarse con él y quitarle poder a los que lo usan de forma negativa.

Origen y evolución de la sexualidad queer

La palabra queer, cuyo origen inglés es peyorativo y se usaba contra las personas homosexuales, ha evolucionado en su significado. Gracias a los grupos gays que adoptaron la palabra para definirse entre los años 1920 y 1930, este término pasó de ser un insulto a convertirse en una palabra insignia utilizada para dar visibilidad al colectivo.

Tuvo especial relevancia en los años noventa, debido a la lucha por el reconocimiento de la orientación sexual y la identidad de género. El tratamiento que los estados daban a la problemática del SIDA estigmatizaba a los colectivos homosexuales.

Con este panorama social **surgió la organización «Nación Queer», el 20 de marzo de 1990**, en el centro de servicios comunitarios LGTB del distrito de Greenwich Village de Nueva York. Esta organización nace para luchar contra la homofobia y la escalada de violencia anti-gay y lésbica que se extendía en la sociedad y contra los prejuicios que los medios de comunicación y la cultura propagaban.

Su primera acción tuvo lugar el 13 de abril de ese mismo año en un bar heterosexual llamado Flutie's. Su intención fue dejar muy claro que ellos no se iban a confinar en bares gays para ocultarse de la sociedad o para poder mostrarse afecto. Estas acciones se repitieron dando origen a las llamadas **«Queer nigths out", algo así como «salidas nocturnas maricas».**

El grupo se hizo famoso por sus lemas, por practicar el **outing** y por sus tácticas de confrontación, también denominado en español **«sacar del armario»,** es decir, hacer pública la orientación sexual de una persona sin su consentimiento.

Las políticas queer se enfocaron principalmente en luchar contra las instituciones que creaban estigmas, como la educación y los medios de comunicación. También trabajaron por mejorar la medicina y las políticas de salud que ejercían las instituciones en referencia a las categorías sexuales.

La autora española **Daniela Rendón** define la **teoría queer** que surgió en 1990 con las siguientes palabras: «La teoría queer se centra en la idea de que la identidad de una persona no es fija y no determina quién es; se aleja de los comportamientos y creencias que estipula la sociedad acerca de cómo debe ser un hombre o una mujer. Nos invita a desafiar al mundo binario que existe hoy en día para romper con las normas y esquemas que nos rigen.»

Sexualidad queer en la actualidad y preguntas frecuentes

Actualmente, el término se usa para definir una actitud vital que induce a la **libertad de género y sexualidad.** Además, con el tiempo ha adquirido un fuerte significado político y se ha vinculado a la discrepancia sexual e incoherencia que sienten muchas personas entre el género que la sociedad les impone y su sexo.

A continuación, contestamos algunas preguntas que suelen generar dudas en el uso de este término.

¿Se puede encuadrar la teoría queer en el feminismo?

La respuesta es que no, no se trata de reivindicar igualdad de derechos entre hombres y mujeres. La teoría queer reivindica directamente romper con las categorías de hombre y mujer, **romper con la dicotomía estricta que etiqueta a las personas en referencia a su género.**

¿La palabra queer es considerada un insulto?

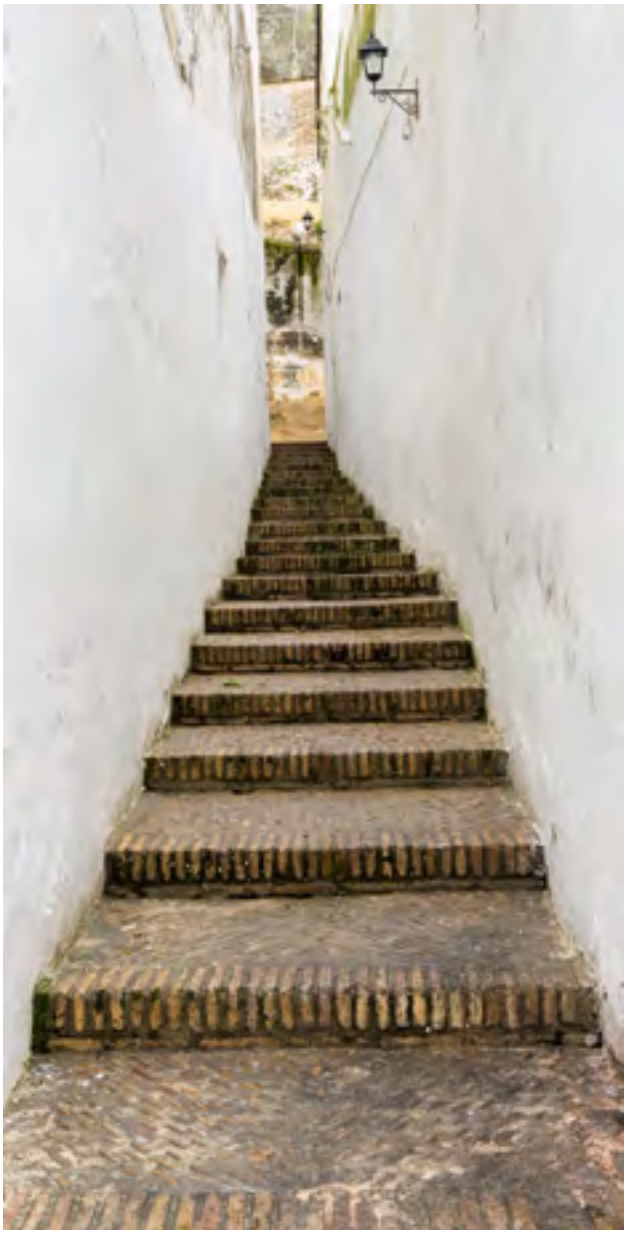
Como muchas de las palabras que definen al ser humano, su significado **depende de la persona que la emplee y las connotaciones que le quiera dar.** En ciertos contextos, esta palabra viene a significar algo así como «marica» y también depende de cómo se lo tome el destinatario. Siempre es mejor no usarla si no estamos completamente seguros de que la persona no la considera un insulto.

¿Cuáles son las diferencias entre ser asexual y queer?

Realmente, ambos términos no tienen nada que ver. Las personas que se consideran asexuales no muestran ningún tipo de interés por el sexo en general o por las relaciones sexuales, ya sea con hombres o con mujeres. Una persona queer simplemente **no se quiere definir con ningún término que lo encasille,** pero por supuesto que puede practicar sexo.

El mejor consejo ante la duda es **dejar ser a las personas como quieran ser,** incluso aunque pienses que tienen un concepto equivocado de igualdad. De ello trata la sexualidad queer y su teoría. Con el tiempo, ellos pueden rectificar si así lo desean como quienes cambian porque tienen una preferencia sexual distinta, pero esta decisión es totalmente personal y debe respetarse ante todo. ■

Datos básicos de **la España vaciada**



La España vaciada, es decir, la despoblación de las zonas rurales, es un grave problema a los que se enfrenta nuestro país. Desde 1975 hasta 2021, la población española ha crecido en 13,1 millones. Sin embargo, no lo ha hecho de una forma uniforme y se han producido múltiples movimientos migratorios de las zonas rurales hacia los centros urbanos.

Para un niño que ha nacido en 2021 es importante que puedas explicarle el mundo que se va a encontrar. Además del cambio climático, la despoblación es otro problema real, que afecta especialmente en nuestro país. En este post analizaremos los principales datos de este éxodo que se ha producido en los últimos años.

Los principales datos que explican el abandono de las zonas rurales

Según el Instituto Nacional de Estadística, 22 millones de españoles residen en los 100 municipios más poblados de España. Esto significa que prácticamente el 50 % del total de la población se concentra en solo un 4 % de todo el territorio nacional. Castilla La Mancha, Castilla y León, Extremadura y Aragón son las principales comunidades autónomas donde se manifiesta con mayor intensidad esta situación.

El INE también indica, por ejemplo, cuáles son las ciudades que más habitantes han ganado y perdido en los últimos años. Villarmentero de Campos, situada en Palencia, ha perdido el 43,8 % de su censo recientemente. En términos absolutos, El Ejido (Almería) perdió más de 3.000 habitantes en el último año. En el otro lado de la balanza, Madrid suma habitantes a su censo de forma constante. Sin ir más lejos, solo en el último año, más de 40.000 personas se fueron a vivir a la capital de España. De hecho, también es una de las ciudades, junto a Barcelona, que encabeza el destino turístico de millones de extranjeros cada año.

Los jóvenes son los principales emigrantes a las grandes ciudades

Pero ¿cuál es el perfil de las personas que protagonizan este éxodo migratorio? El Padrón Continuo, que ofrece el INE, revela que son los jóvenes los que están abandonando los pueblos. La población rural, mucho más envejecida, parece expuesta a la desaparición.
Los contrastes de edad son realmente visibles. Por ejemplo, en la provincia de Orense, un tercio de los habitantes tiene más de 65 años. En cambio, en Melilla una de cada cuatro personas tiene menos de 15 años.

Si lo comparas con el resto de Europa, España es el cuarto país en el ranking con el mayor riesgo de despoblación. Solo le superan Estonia, Finlandia y Letonia, países que pertenecen a la zona norte europea. Pero ¿qué se considera un municipio que se encuentra en riesgo de despoblación? Según Eurostat, es aquel que presenta un crecimiento negativo de población en los últimos años. Asimismo, el crecimiento vegetativo debe ser negativo, es decir, el número de fallecidos supera al número de nacidos. Además, la densidad de población debe ser inferior a 12,5 habitantes por kilómetro cuadrado. La eutrofización es otro de los contratiempos actuales, y que afecta sobre todo a las zonas rurales.

Las regiones más afectadas por la despoblación en España

Asturias y Castilla y León son, sin duda, dos de las comunidades autónomas más afectadas por la despoblación de las zonas rurales. Más del 85 % de sus municipios tenían en 2020 menos población que en 1996. Por detrás de estas, Extremadura y Aragón son otras regiones del país en las que la despoblación es un problema real. Según datos del INE, hasta 13 provincias perdieron habitantes a lo largo de las dos primeras décadas de siglo. Todos migraron hacia grandes centros urbanos.

En este período de tiempo, los municipios de 1.000 ó menos habitantes han registrado una caída hasta de un 8,9 %. En 2018 ya representaban solo el 3,1 % del total de municipios en España. Los principales destinos de los migrantes son Madrid y Barcelona, que han visto disparada su población debido a la inmigración. Sin embargo, las capitales de provincia también han experimentado un notable crecimiento de población.

La despoblación también ha supuesto una oportunidad para los extranjeros que buscan una nueva residencia. Han visto la oportunidad de encontrar la tranquilidad en estos pueblos españoles donde no habita tanta gente. De hecho, según el INE, en algunos municipios en 2020 ya vivían más extranjeros que ciudadanos nacionales. El ejemplo más claro lo puedes encontrar en el pueblo de Torre del Burgo (Guadalajara), donde el 90,7 % son personas de otros países. Le siguen Partaloa en Almería, o el pueblo de Rojales en Alicante.

Como conclusión, la radiografía de la España vaciada deja un país totalmente envejecido. 4 de cada 10 personas viven en municipios de más de 100.000 habitantes. Esto implica que de los 8.000 municipios que existen en España, en 5.000 viven menos de 1.000 personas. Esta situación tiene como consecuencia que a la España rural no lleguen las inversiones o que se pierdan una gran cantidad de infraestructuras. El mundo rural se encuentra ante un reto que nos afecta a todos y que debe ser entendido como una oportunidad. ■

CÓMO ACTUAR
ANTE EL BULLYNG

¿Sabrías detectar si tu hijo está sufriendo bullying? Es importante conocer a los pequeños y saber reaccionar cuando detectas cambios en su personalidad. ¿Has notado que últimamente está decaído, cansado o irritable? Los cambios en el ánimo de los niños pueden ser un indicativo de bullying, pero no solo eso. La ropa o el material escolar dañado, golpes que el niño no sabe explicar… Es muy importante detectar a tiempo este problema para evitar que vaya a más. Te explicamos algunas formas de detectarlo.

¿Cómo saber si mi hijo está sufriendo bullying?

Como en muchos casos de abuso de diversa índole, detectar el acoso no es tarea fácil. Normalmente, quien lo sufre siente demasiado miedo o vergüenza para contarlo. Por eso es importante que los adultos que rodean al niño (especialmente padres y profesores) estén atentos a las señales que pueden indicar esta situación:

Disminución del rendimiento escolar: Si tu hijo está sufriendo abuso en el colegio, es complicado que pueda centrarse en los estudios, debido a la ansiedad que esta situación le provoca. Si notas que sus calificaciones bajan, debes estar alerta.

Actitud negativa hacia el colegio: Es difícil que te vaya a contar en detalle lo que le está ocurriendo por las razones que mencionábamos, pero tú sí puedes observar ciertos comportamientos. Si notas que no quiere ir al colegio o, incluso, inventa excusas a menudo para evitarlo puede ser que exista algún problema.

Pérdida o aumento del apetito: La ansiedad que generan el acoso y la violencia provoca una intensa angustia emocional. Esta situación puede quitarle el apetito o aumentárselo, porque el niño puede intentar encontrar refugio en la comida.

Cambios en las amistades: Si tu hijo no quiere frecuentar a su grupo habitual de amigos, también puede ser un signo de que existe un problema de acoso.

Comportamiento autodestructivo: El estrés provocado por los abusos genera una gran frustración en el menor, que puede acabar dirigiendo contra sí mismo este sentimiento. En ocasiones, puede comenzar a manifestar tendencias autodestructivas, tales como provocarse heridas o escapar de su propia casa.

Estas son algunas de las señales que pueden indicarte que tu hijo está sufriendo esta situación. Si reconoces alguna de ellas o varias, es necesario que hables con un profesional para que te indique cómo actuar y, sobre todo, que muestres todo tu apoyo al niño.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo ante esta situación?

Si tienes sospechas de que algo ocurre y consigues que tu hijo te lo confirme, escúchalo con mucha calma. Lo último que necesita son reacciones exageradas o dramáticas que aumenten su nivel de ansiedad.

Proporciónale calma y todo tu apoyo; esto le reconfortará. Su silencio, en numerosas ocasiones, busca que sus padres no se entristezcan o desilusionen, por lo que la serenidad y el cariño actuarán como un potente bálsamo contra los sentimientos negativos.

Felicita a tu hijo por haber actuado correctamente ante esta circunstancia (aunque haya tardado en contarlo) y hazle entender que él no tiene la culpa de nada, el único culpable es el que hostiga. Es fundamental que entienda que no está solo y que vas a hacer todo lo posible para acabar con la situación de abuso que está sufriendo. También es conveniente recordarle que no es el único que ha pasado por esto y que se puede superar.

No dudes en hablar de inmediato con los responsables del centro educativo, incluyendo profesores, director/a, personal de enfermería, del comedor… Asegúrate de que todos estén informados, para que puedan ayudar a detectar las situaciones de peligro que se pueden producir entre el acosador y el acosado. Estos profesionales están capacitados para tomar medidas y evitar que las cosas se agraven.

En estos casos, no siempre hay un único criterio según el cual se debe actuar. Es importante determinar la edad de los niños involucrados, así como la gravedad de la situación y el tipo específico de abuso que está sufriendo el niño. Con estos datos en la mano, es cuando se puede determinar, entre los padres y el centro de enseñanza, la estrategia que se debe seguir para parar la situación de acoso.

¿Cómo logro que mi hijo recupere la confianza en sí mismo y en los demás?

Como hemos mencionado, cualquier abuso supone una serie de consecuencias psicológicas, entre las que se encuentra la pérdida de autoestima y autoconfianza.

Para recuperarla, ofrece a tu hijo pasar una jornada con amigos que tengan una influencia positiva sobre él, con quien comparta hobbies y tenga una relación de iguales. Una excelente forma de impulsar su autoestima es hacerlo participar en clubes deportivos o cualquier otra actividad que le haga disfrutar, sentirse fuerte y que propicie nuevas amistades.

En definitiva, sabemos que descubrir que tu hijo sufre bullying puede ser un trago muy amargo, pero es necesario centrarse en las soluciones lo antes posible. Haz saber a tu hijo que crees en él y que esta situación es algo pasajero que va a superar con tu ayuda. ■

Marketing digital con alma

Si tienes un proyecto que quiere convertir el mundo en un lugar mejor, nosotros te ayudamos a difundirlo. Con soluciones digitales que te ayudarán a alcanzar tus objetivos.

Con contenidos creativos que atraerán la atención de tus audiencias. Y con herramientas eficaces que aumentarán las visitas a tu web.

materia gris

ESTRATEGIA · CREACIÓN DE CONTENIDOS · SOCIAL MEDIA · VÍDEO · WEB · SEO · SEM

¿PARA QUÉ SIRVE LA FILOSOFÍA?

Algunos consideran la filosofía una disciplina inútil en una sociedad donde la ciencia, la tecnología e Internet son los grandes protagonistas. Pero, en realidad, la filosofía alude a lo más profundo y genuino del ser humano. La filosofía nos ayuda a comprender nuestro entorno y nos ofrece respuestas para resolver nuestros conflictos existenciales.

¿Es útil la filosofía en el siglo XXI?

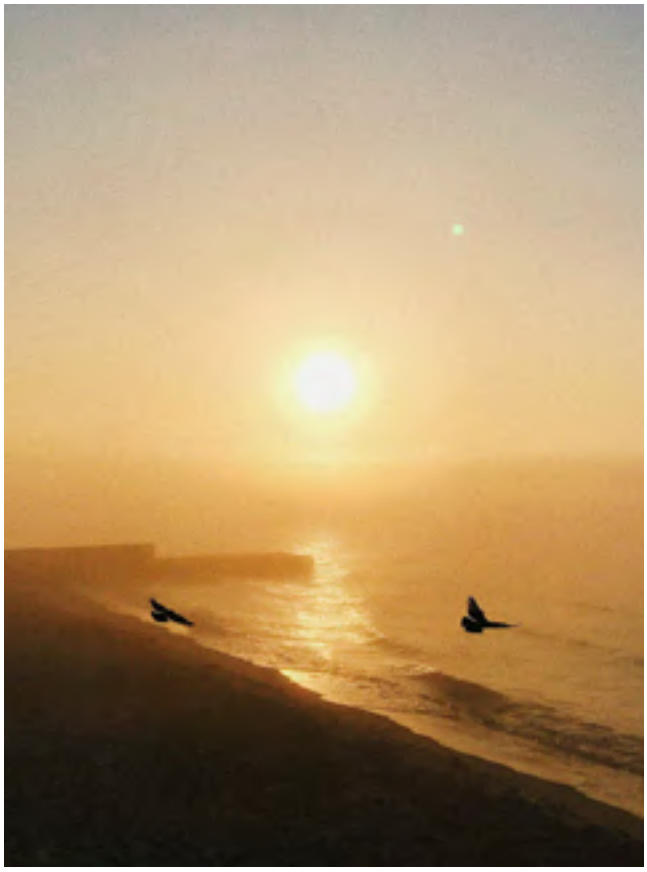
Gracias a la filosofía se desarrollan **el pensamiento analítico, la visión ética, la orientación moral y la capacidad de crítica.** Son competencias esenciales en todas las épocas, pero sobre todo en nuestra era, donde la desinformación las y fakes campan a sus anchas.

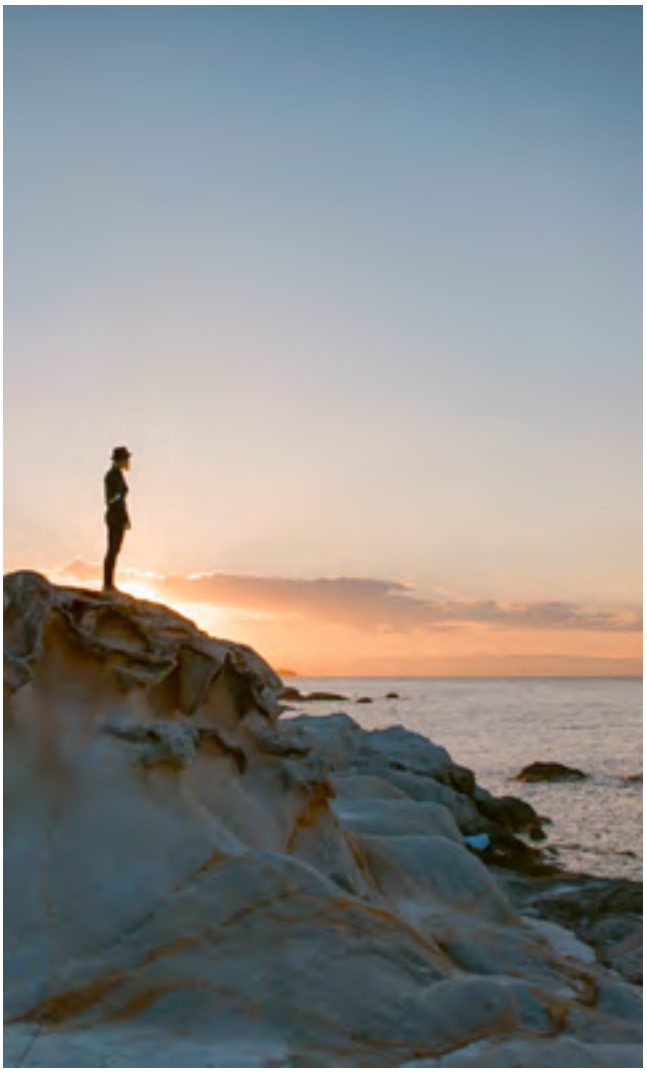
¿La filosofía es la **madre de todas las ciencias?** Lo cierto es que nos conecta con los demás, con nuestra comunidad y con la sociedad donde vivimos. Crea vínculos con los grandes elementos de la existencia, abstractos y concretos. Y enlaza el conocimiento con la ciencia.

El pensamiento crítico y la amplitud de miras son imprescindibles para el desarrollo del ser humano. La filosofía los alimenta y estimula. Por eso es la base existencial de las ciencias, las metodologías y las teorías centradas en **aumentar la sabiduría humana.** Más allá de los avances tecnológicos y científicos, la búsqueda del saber es continuada y transversal. Solo así, de un modo global, el desarrollo humano se concreta en logros y avances auténticos. Sobre todo en lo social, en lo individual y en lo científico.

La importancia de hacerse preguntas

A diferencia de la religión, la filosofía no ofrece respuestas. La filosofía es el arte de formular preguntas, que son el faro indispensable para buscar a través de la experiencia las respuestas esenciales del arte de vivir. Preguntarse sobre el mundo que nos rodea **ayuda a comprender el mundo y las circunstancias que lo conforman.** Al observar la realidad con visión panorámica y, al mismo tiempo, con detalle, se suele llegar a conclusiones que amplían nuestro conocimiento. La filosofía ayuda a detectar y superar modas impuestas, pequeñas dictaduras sociales o mentiras interesadamente difundidas. El pensamiento filosófico contribuye a plantearse quién soy, por qué soy y para qué soy. Esta actitud ya marca por sí misma un cambio incontestable. Decisivo.





Además, desde un punto de vista pragmático, la filosofía también es necesaria para el avance científico. No solo para fundamentar conocimientos científicos, **también para explorar y aprovechar nuevos modelos de investigación y posibilidades tecnológicas.** Piensa en la inteligencia artificial, en los robots que pronto llegarán. ¿De verdad crees que se puede normalizar e impulsar ese quehacer científico sin un respaldo filosófico?

Una parte de la filosofía se ha centrado en los conceptos abstractos. Consideraciones sobre el ser, la moral, el alma o el sentido de existir y la muerte han llenado muchas de sus páginas. Pero no son lo único. A lo largo de la historia, **los grandes filósofos se han centrado en entender el mundo que los rodeaba y sus circunstancias.** Puedes aprender de ellos que la vida no es sencilla, está llena de dificultades. Ahora y hace varios siglos. Cambian las circunstancias, desde luego, pero no lo esencial. Los textos clásicos, filosóficos y literarios, siguen teniendo hoy plena vigencia. Platón, Descartes o Nietzsche están de moda.

Citas que iluminan

En palabras del filósofo español Jesús Mosterín: *«La filosofía mediocre no sirve para nada, pero la gran filosofía, en sus mejores momentos, contribuye a que vivamos con los ojos abiertos, tratando de darnos una cosmovisión racional y global que incorpore lo más fiable del saber de nuestro tiempo».*

Otro gran pensador nacional, Manuel Cruz, tras afirmar que la filosofía no da la felicidad, aporta una reflexión muy necesaria. *«Enterarse, aunque se sufra, siempre es mejor que vivir en la inopia».* El francés Michel Onfray, por su parte, advertía a finales del siglo pasado que una filosofía sin aplicación práctica es inútil. La española Marina Garcés, por último, ha completado esa reflexión de forma incontestable: *«La filosofía es un lenguaje fundamental para aprender a pensar de forma crítica. La filosofía no es útil o inútil, es necesaria».*

Y es que, en todo momento, **la filosofía nos relaciona con el saber crítico**. Lo creas o no, nos lleva de la mano hacia el conocimiento y nos separa de la ignorancia. Y lo logra no con respuestas, sino con un superpoder intelectual imprescindible: **plantear las preguntas adecuadas.**

De plena actualidad

¿Para qué sirve la filosofía hoy en día? Para **mirar de frente a los grandes retos científicos, sociales y humanos que se nos presentan.** Tiene mucho que aportar en casi todos los temas importantes del momento. La ingeniería genética y sus riesgos. El derecho a la privacidad frente a la seguridad colectiva. La interculturalidad. La identidad de género. La otredad. Las nuevas formas de participación ciudadana. El desarrollo sostenible. O la ya mencionada inteligencia artificial. Todo tiene un importante trasfondo filosófico.

Muchas reflexiones de los filósofos clásicos siguen siendo válidas. Especialmente aplicables son las de aquellos que se centraron en la filosofía práctica. Leer a Platón, Sócrates, Epicuro, Nietzsche, Ortega y Gasset, Aristóteles… sigue siendo útil, además de entretenido.

La filosofía continúa siendo un motor de cambio, crecimiento personal y desarrollo colectivo. Alejarla de nuestra vida supone limitarnos y lastrarnos. Si la verdad nos hace libres, la filosofía es el camino más directo -aunque tal vez no el más corto ni el más agradable- para alcanzarla. La necesitamos, en definitiva, para exprimir la vida.■

URDA SPAIN | Urgent Relief & Development Association

Mejorar la vida de muchas personas **está en tu mano**

URDA Spain es una organización sin ánimo de lucro que proporciona condiciones y oportunidades de vida digna a personas refugiadas, desplazadas o afectadas por conflictos bélicos o catástrofes naturales.

En Madrid damos respuesta a las necesidades de las mujeres migrantes y refugiadas y a sus familias. A través de asistencia jurídica, apoyo social y laboral, aprendizaje del idioma y atención psicológica.

¿Nos ayudas?
Haz un bizum al **03230**
o entra en nuestra web
urdaspain.org

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA VICARIA?

Es muy probable que ya hayas oído hablar de la violencia vicaria. O no. Por desgracia, en los últimos tiempos, hemos asistido a numerosas noticias relacionadas con este tipo de maltrato en nuestro país. Pero ¿en qué consiste realmente la violencia vicaria? ¿Cómo reconocerla y qué caracteriza a las personas que la ejercen?

La violencia vicaria: un tipo de violencia poco conocido

La violencia vicaria es un tipo de violencia ejercida en el ámbito familiar que se basa en infligir el mayor daño posible a la otra persona a través de un tercero. Habitualmente, esta tiene lugar en el seno de la pareja, y suele ser una forma de maltrato infantil. En el ámbito de la violencia machista, incluye estar presente durante los malos tratos ejercidos contra la madre, pero, también, el padecimiento de estos por parte del menor.

La violencia vicaria, en el ámbito de la pareja, se caracteriza por **utilizar a los hijos como instrumento para causar daño a la madre.** Estos daños implican un terrible sufrimiento unido a un gran sentimiento de culpabilidad por no poder defender a los menores. Estos casos se ven **agravados por el hecho de que el agresor tiene total acceso al contacto con sus hijos**, bien sea porque el matrimonio sigue conviviendo, o porque existe una separación con unas medidas que implican visitas semanales a esos hijos.

En este punto, es preciso destacar que este tipo de violencia es muy difícil de detectar por parte de las autoridades, sobre todo, debido a que muchas veces se basa en la manipulación de los menores, los cuales no son conscientes de las verdaderas intenciones de su progenitor.

Esta terrible situación es **empleada por el agresor como mecanismo de control hacia la víctima;** ante el conocimiento de lo que la otra persona es capaz de hacer, la otra parte suele ceder a sus pretensiones o, al menos, desiste de su idea de denunciar, por el miedo a lo que pueda pasar con sus hijos.

Por tanto, la violencia vicaria se define como toda aquella situación en la que se comete una agresión sobre un individuo en sustitución de otro, el cual es el objetivo real, y que tiene como único objetivo la venganza más cruel posible.

Causas de la violencia vicaria

En muchos casos, quien ejerce la violencia vicaria suele tener un profundo sentimiento de inferioridad y una baja autoestima que ocasionan una enorme frustración en el sujeto. **Esta frustración puede aumentar con un hecho desencadenante, como puede ser una separación,** y provocar conductas agresivas, manipulaciones, maltrato psicológico y todo lo que pueda causar el máximo daño en la pareja o expareja.

Este tipo de agresión continuada no es exclusiva del género masculino, ya que, en ciertos casos, es la mujer la que puede llegar a ejercerla, aunque, estadísticamente, suele darse más en los hombres.

¿Qué efectos tiene en los menores la violencia vicaria?

Para los menores que sufren esta situación, las consecuencias se dejan notar a todos los niveles, tanto físico como psicológico y emocional. Físicamente, pueden producirse agresiones que requieran incluso una hospitalización o, en los casos más trágicos, el fallecimiento del menor.

A nivel psicológico, las consecuencias también pueden ser devastadoras. El niño que vive en este ambiente y sufre estas agresiones puede llegar a **ver mermada significativamente su autoestima.** Además, disminuye su capacidad de concentración, puede registrarse una fuerte bajada del rendimiento académico y surgir una total desmotivación por cualquier tipo de actividad. En este contexto, puede aparecer un trastorno de estrés postraumático o trastornos de ansiedad y del ánimo, como la depresión.

En el ámbito emocional, disminuye la adquisición de habilidades sociales, la capacidad empática y de autocontrol, algo que puede llevar a la réplica de este comportamiento en el futuro.

¿Cómo puedo defenderme de la violencia vicaria?

Por desgracia, tal y como hemos mencionado un poco más arriba, es muy difícil demostrar esta situación, aunque no imposible. Cuando se trata de violencia de género en general, y vicaria en particular, es necesario que cooperen todos los organismos capacitados **en el objetivo de frenar y defender de este terrible maltrato a los más débiles.**

El 4 de junio de 2021, entró en vigor la Ley Orgánica 8/2021 de Protección Integral a la infancia y adolescencia frente a la violencia. Con esta resolución se pretende proteger, ante todo, los derechos de los menores, quienes, junto con la víctima, suelen ser los principales damnificados en estas situaciones, pues pueden arrastrar las secuelas de esta experiencia de por vida.

En conclusión, es fundamental que, en aquellos casos en los que se detecten indicadores de violencia vicaria hacia los menores, se actúe de manera eficiente y rápida con los medios necesarios para proteger su integridad a todos los niveles. De esta manera, podremos evitar llegar a las terribles situaciones que, por desgracia, han sacudido a la sociedad en los últimos años. ¿Conoces a alguien que pueda estar pasando por esta situación?.

Los 4 futuros de Dator

¿Quién no se ha planteado alguna vez cómo será el futuro? No hay niño ni adulto que en algún momento de su vida no se haya imaginado qué le deparará el destino o cómo evolucionará nuestro mundo con el paso del tiempo. Pues en cierta manera es posible saberlo gracias a los llamados 4 futuros de Dator. Pero no te engañes, no se trata de una bola de cristal que mágicamente adivine qué va a ocurrir, se trata de algo más complejo.

La Prospectiva o los Estudios de Futuros

El futuro, eso tan misterioso e impredecible, resulta que se puede pronosticar. De eso se encargan los **Estudios de Futuros.** Y no, no se trata de una pseudociencia de la adivinación. La **Prospectiva se basa en la lógica y en el método científico** para adelantar lo que va a ocurrir. La idea fundamental de la Prospectiva se basa en que **no existe un único futuro** hacia el que vamos. La historia del mundo no sigue una línea ya dibujada. Por el contrario, hay un amplio abanico de caminos o destinos hacia los que puede dirigirse la sociedad. La función de la Prospectiva consiste en predecir o previsualizar las diferentes posibilidades.

Estos estudios ya se realizaban a mediados del siglo pasado. Pero fue **Jim Dator**, profesor emérito y ex director del Centro de Investigación de Estudios de Futuros de Hawai, quien durante casi medio siglo ha modelado la disciplina que ahora se conoce como los Estudios de Futuros. Con estudios de Ciencias Políticas e Historia, Jim Dator fue el profesor del primer curso sobre Estudios de Futuro impartido en la universidad. Su carrera llegó incluso a hacerle presidente de la Federación Mundial de Estudios Futuros.

Cuáles son los 4 futuros de Dator

A lo largo de sus investigaciones, Dator se dio cuenta de que era imposible predecir todas las variables de la realidad que estaba por venir. Por eso diseñó 4 escenarios, también llamados **arquetipos** que son los que definen lo que conocemos como **los 4 futuros de Dator**. Estos modelos se encargan de categorizar de una forma básica y excluyente esas imágenes de futuro.

Arquetipo 1: Crecimiento continuado

Es el escenario más aceptado, no porque sea el más real, sino porque se basa en la continuación de la trayectoria actual. Se siguen los patrones y tendencias que ya conocemos. Se extrapolan los datos actuales en temas, por ejemplo, de prosperidad económica y evolución tecnológica para ofrecer un futuro en expansión, siguiendo la pauta actual. Se basa en seguir igual, pero siempre con el margen de evolución propio de una situación estable.

Arquetipo 2: Colapso

Este escenario desemboca en un **derrumbe del sistema.** Puede deberse a que la sociedad llega a sus límites, porque el modelo económico o social, o incluso el medioambiental colapsa. Son muchos los que tienden a esta ramificación del futuro. Consideran el sistema actual insostenible y finito, sobre todo en lo que a recursos se refiere.

Sin embargo, no necesariamente supone un declive provocado por el ser humano. Puede deberse también a un factor externo, como una catástrofe natural, por ejemplo, un tsunami, un asteroide o, como hemos sufrido en los últimos tiempos, una pandemia.

El colapso es un término que suena a destrucción mundial, a película catastrofista, y tal vez lo consideres la peor opción. Siempre nos conduce inexorablemente a una situación peor a la que vivimos en la actualidad. Pero no se tiene porque considerar negativo. De hecho, los 4 futuros de Dator son métodos genéricos que buscan la neutralidad sin ningún tipo de juicio de valor, y eso mismo ocurre con este arquetipo. Mira el lado positivo: volver a una forma de vida más simple, más igualitaria y más sostenible. Como un nuevo comienzo.

Arquetipo 3: Disciplina o sociedad disciplinada

Este escenario se basa en un nuevo enfoque o una nueva forma de orientar la evolución económica o social en base a **límites o nuevas reglas.** Puede que te suene autoritario y orwelliano, pero intenta evitar los juicios de valor y visualízalo como una opción más. No se trata de limitar sin motivo. Se establecen nuevas disciplinas de orden moral, religioso, cultural o natural, para redirigir y proteger. Es autolimitarnos para evitar llegar a una situación insostenible.

Arquetipo 4: Transformación

Seguramente este es el escenario que puede parecerte más irreal. Se basa en una **transformación radical** de la sociedad o del mundo tal y como lo conocemos ahora. Un nuevo factor entra en juego y redefine todo el sistema. Si hiciéramos caso al cine, estos cambios tan radicales no traerían nada bueno, así que mejor tomar la Historia como ejemplo. La aparición de la escritura fue algo que cambió completa y positivamente la forma de ver, comunicar y entender el mundo.

En la actualidad este gran cambio podría surgir por la irrupción de alguna innovación tecnológica que lo reconfigurara todo. Un cambio inesperado, un suceso impredecible que provocara una transformación global hacia algo mejor.

Los 4 futuros de Dator hay que entenderlos como herramientas. No son un fin al que hay que llegar. No son para forzar un camino u otro. Nos ayudan a prepararnos ante lo incierto de lo que pueda venir. Te plantean una pregunta, en cualquiera de esos escenarios ¿cómo te adaptarías?

Equipo y colaboradores

Equipo Materiagris:

Jesús Vázquez
David Moratilla
Antonina Dessau

Equipo Mediapost:

Ana Góngora
Irene Cubas
Laura Plaza
Víctor Sola

Colaboran:

Isabel Guirao
Mónica Mir

Empresas colaboradoras

Ideas Imprescindibles es una revista editada por Mediapost

info@mediapost.es
info@ideasimprescindibles.es

Imágenes extraídas de unsplash.com, pexels.com, freepik y plenty.ag

ideas
imprescindibles
Compromiso Mediapost

www.ideasimprescindibles.es