Fundación Hospitalarias

magazine

CRPS

Nº 27

Invierno - primavera 2025

Sumario

Editorial 3

Últimas noticias

MAS 4
Visita de Alcohólicos Anónimos 11
Senda Pontejos - Pedreña 13
Concurso de fotografía 15
Escolares y colectivos al Palacio 17
Culturas de barrio 21
Año Agustín de Celis 23
***Pausa* de Cecilio Espejo** 25
Historias para contar y cantar 26
Votemos 28

Pero, ¿qué es un CRPS? 29
Nuestro coro 31
Las proteínas 33
Aplicaciones de la IA 35
Las palabras sí importan 37

Entrevistas

Nacho Solana 40
Manuel Vacas 44

Ansiedad 50
Movie Time 51
Frases célebres 53

Como ya sabéis, a través de esta publicación intentamos haceros partícipes de la actividad del CRPS a lo largo de los últimos seis meses. En este número, además, os invitamos a reflexionar con nosotros sobre el peso del estigma en las personas afectadas por un trastorno mental, en lo más cotidiano, obstáculos que van desde el lenguaje que elegimos hasta las limitaciones en derechos básicos como la vivienda.

Una vez más, gracias por estar ahí.

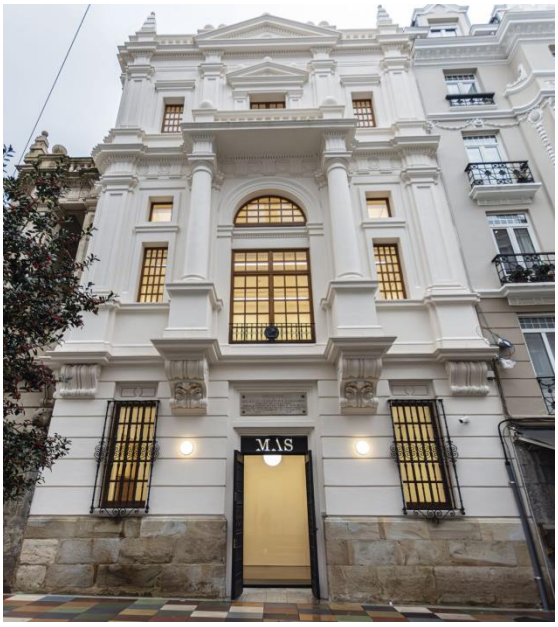
// Equipo de redacción //

Últimas Noticias

MAS MUSEO DE ARTE MODERNO Y CONTEMPORÁNEO DE SANTANDER Y CANTABRIA

19 de diciembre de 2024.- Tras más de 7 años cerrado por una lenta rehabilitación, que tuvo que afrontar incluso un incendio, teníamos ya muchas ganas de reencontrarnos con la colección de nuestro museo municipal de arte.

El MAS, Museo de Arte Moderno y Contemporáneo de Santander y Cantabria, fue fundado en 1908 y está situado en el centro de la ciudad, en la Calle Rubio, ubicado en un histórico y centenario edificio diseñado por el arquitecto Leonardo Rucabado. En un primer momento, hasta 1947, fue concebido como un museo generalista, para pasar luego a ser un espacio de arte local y regional hasta 1989. A partir de entonces, ha ido evolucionando hasta convertirse en lo que es hoy, un lugar de encuentro e intercambio de ideas que promueve el conocimiento del arte moderno, contemporáneo y actual.



La institución posee una colección en propiedad que supera las 3.500 obras artísticas. Además, entre sus fondos, cuenta con unas 2.400 piezas de diversa índole, como objetos arqueológicos, de las cuales, las más importantes, se encuentran en depósito en museos de la ciudad y la región.

Tras la reapertura el pasado 18 de mayo de 2024, coincidiendo con el Día Internacional de los Museos, el MAS ha ido programando una serie de talleres y visitas didácticas con la finalidad de restablecer su vínculo con los ciudadanos santanderinos. En el CRPS aprovechamos esta oportunidad y concertamos una visita guiada

dentro de nuestras actividades navideñas. Se dio la casualidad de que, además, ese día, el fotógrafo del Ayuntamiento tenía previsto retratar al grupo visitante y nos tocó posar para la instantánea.

La colección permanente está organizada de forma cronológica, desde las obras más recientes, de la Planta 0, a las creaciones más alejadas en el tiempo, de la tercera. Sin embargo, nuestra guía decidió hacer el recorrido inverso y comenzamos nuestra visita por una de las "joyas de la corona" del MAS: el retrato de 1814 de Fernando VII pintado, nada menos, que por Goya.

Goya

En 1814, el Ayuntamiento de Santander decide encargar a Goya (1746 - 1828) la realización de un retrato del monarca Fernando VII. La función del cuadro sería la de presidir el salón de sesiones del Ayuntamiento para ser exhibido en determinadas celebraciones desde la balconada principal del Consistorio.

Con el tiempo, el lienzo pasó al olvido hasta ser recuperado y puesto en valor por el pintor cántabro Joaquín González Ibaseta, a principios del siglo XX, y formaría parte de la colección del Museo de Santander desde 1948.

En la actualidad, la obra se encuentra expuesta junto a un retrato de Carlos IV, padre de Fernando VII, atribuido a Martínez del Barranco. Ambas obras son muy similares en cuanto a su pose e iconografía, sin embargo, en la obra de Goya, en todos los elementos representados se filtra un trasfondo ideológico liberal, en sintonía con la postura política que defendió el pintor en su momento.

María Blanchard

A continuación, visitamos diversas obras de la artista santanderina María Blanchard (1881- 1932), deteniéndonos especialmente en su pintura *La comulgante* (1914).

Tildada por algunos como la “Frida Khalo” española, María Blanchard fue una de las principales representantes del

cubismo a nivel internacional, codeándose con los grandes (Juan Gris, Picasso y Braque) durante su residencia en París, donde se instaló desde 1909 hasta su muerte.

A pesar de su talento, sufrió humillaciones y burlas durante toda su vida, debido en parte a una deformidad física congénita, pero también a su condición de mujer en un ambiente artístico de vanguardia, fuera del cual su obra no fue siempre comprendida.

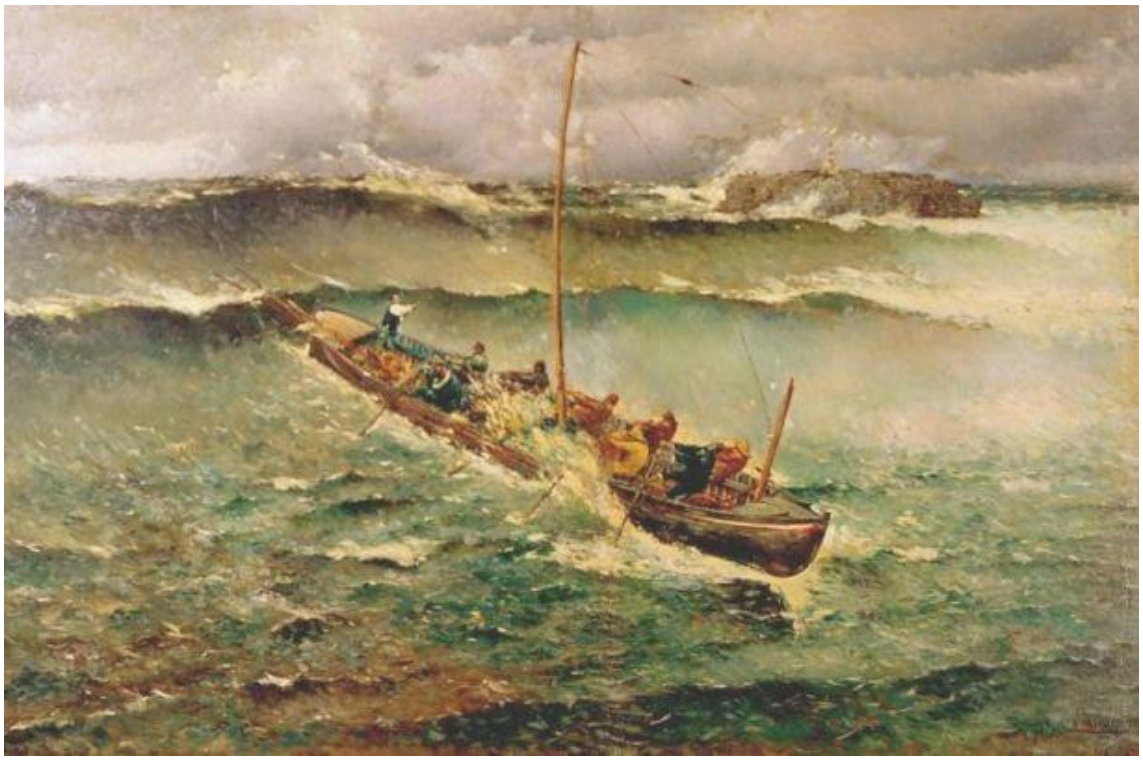
Nuestra guía comentó, respecto al cuadro de *La comulgante*, que muchos visitantes lo asocian a Frida Khalo. Y es que, en efecto, guarda mucha similitud con ese estilo naif y al tiempo inquietante y tan personal de la mexicana. Una posible explicación para esta semejanza de estilos es que fuera Khalo quien se inspirara en Blanchard, y no a la inversa. Porque hay que recordar que María Blanchard mantuvo una estrecha amistad con Diego Rivera, esposo de Frida Khalo. Esta debió quedar asombrada por el lenguaje expresivo de la santanderina que, sin duda, inspiró el suyo propio. Seguramente, su condición de mujer y su padecimiento físico contribuyó a esta sintonía.

Francisco Iturrino

En esta misma sala, llamaron mucho nuestra atención los cuatro lienzos de Francisco Iturrino (1864 - 1924) que forman parte de la colección del MAS (*Desnudo*, *Andaluzas*, *Tablao flamenco* y *La perla negra*).

Santanderino de nacimiento y gran amigo de Matisse, con quien compartió estudio en Sevilla y numerosos viajes, Iturrino puede ser considerado el pionero español dentro del fauvismo. Este estilo pictórico está caracterizado por una audaz paleta, no naturalista, gruesas pinceladas e intensa expresividad.

Sin duda, sus andaluzas, de brillantes colores y poses atrevidas, captaron nuestra atención.



Fernando Pérez de Camino

En el piso inferior nos detuvimos en la conocida e impresionante obra *Jesús y Adentro*, del también santanderino Fernando Pérez de Camino (1859-1901).

El cuadro representa la Galerna del Sábado de Gloria, un fenómeno meteorológico extremo que ocurrió el 20 de abril de 1878 en el Mar Cantábrico y cuyas desastrosas consecuencias causaron la pérdida de más de 322 vidas y el hundimiento de casi 500 embarcaciones en unas pocas horas.

Solana

Nuestra próxima parada fue ante la impresionante obra *Los traperos*, de José Gutiérrez Solana (1886-1945).

Se trata de una de las pinturas más valiosas de la colección del MAS, y representa el trasiego de la compraventa de ropa procedente de los recién fallecidos a la puerta del Cementerio de la Almudena.

Esta obra es uno de los principales ejemplos de la paleta tenebrista que utilizó Solana para retratar la llamada “España Negra” en toda su crudeza.

Riancho

En la pared opuesta pudimos disfrutar de varias piezas de Agustín de Riancho Gómez de la Mora (1841-1929). Natural de Entrambasmestas y de origen muy humilde, su tremendo talento le permitió ingresar en la Escuela de Bellas Artes de San Fernando de Madrid y continuar su formación en Bélgica.

Curiosamente, a su vuelta a España se refugió en su pueblo natal, lo que marcó la temática de sus cuadros. A partir de entonces se dedica a pintar el paisaje montañés, al principio con un estilo muy realista y, a partir de 1923, con una visión más personal.

En nuestra opinión, *La cagigona*, ejecutada entre 1901 y 1909, es su obra más impresionante, ya que muestra la hermosura de la naturaleza con todo detalle.

Fernando Bermejo

Un piso más abajo nos encontramos con las obras de creadores más actuales, como la bella caja de luz titulada *El Jardín de Paz*, del artista Fernando Bermejo (1949 – 2024), natural de Esles.

Sus rosas pintadas en acrílico sobre papel italiano y japonés, dispuestas en cajas iluminadas, crean una atmósfera muy sugerente.

Javier Arce

Junto a la caja de luz de Bermejo, pudimos contemplar una de las obras de la serie *Estrujados* de Javier Arce (1973).

Esta colección consiste en un conjunto de réplicas de famosas obras de arte ejecutadas en una tela especial, que se asemeja mucho al papel, pero que permite ser moldeada, arrugándola y alisándola tantas veces como se desee.

Toda la serie es una crítica a la visión actual del arte, concebido como un objeto más de consumo, un bien de usar y tirar, aunque algunos también la percibimos como un intento de rescate de las grandes obras desde una mirada nueva y limpia.

En este caso, la obra expuesta en el MAS replica el cuadro *El Origen del Mundo*, de Gustave Courbet, obra de 1886, que en su momento causó un gran revuelo por representar de forma muy explícita la anatomía íntima de la mujer, y que hoy se encuentra en el Museo D'Orsay de París.

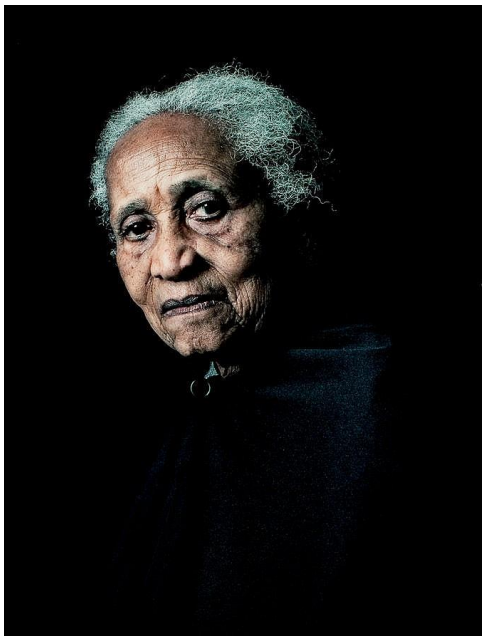
Paloma Navares

Ya en la planta baja, nos detuvimos ante la obra *Del valle del Jerte, Cerezos en Flor*, de Paloma Navares (1947) artista reconocida por haber sido pionera en el arte multidisciplinar y en la exploración de la temática de género.

Entre los tópicos frecuentes en su obra destacan la condición femenina, el paso del tiempo, la belleza corporal o el envejecimiento.

Pierre Gonnord

Nuestra visita finalizó con un retrato fotográfico del francés Pierre Gonnord (1963 – 2024). Ya habíamos visto alguna de las obras de este fotógrafo en exposiciones anteriores, pero, una vez más, nos impresionó como la composición, carente de toda referencia espacial o identificativa, permite que su cámara capte la esencia misma de la persona retratada como en un claroscuro barroco.



Vero A. // Sara A. // Nacho G. //Juan H. // José Mª T. //

23 de diciembre de 2024.- Queremos comenzar recordando que, en nuestro CRPS, tenemos la fortuna de recibir numerosas visitas a lo largo del año, y que siempre resultan de gran interés. En esta ocasión, nos gustaría subrayar que, la de Alcohólicos Anónimos, además de ser una charla didáctica, fue también muy emotiva, por tratar un tema tan sensible como es el alcoholismo, presentado además en primera persona por tres integrantes de la asociación.

Para comenzar, nos explicaron que Alcohólicos Anónimos es una asociación sin ánimo de lucro y sin ningún tipo de financiación externa. Se mantiene tan solo con lo que aporta cada usuario de manera altruista. En Santander, disponen de cuatro puntos de encuentro: Grupo Bellavista, Grupo Montañés, Sotileza y grupo Los Pinares. Las personas que nos visitaron pertenecían a este último.

Se destacó que la labor de la entidad se lleva a cabo a través de la ayuda y el apoyo entre iguales. Es decir, no hay jerarquía profesional ni personal. El grupo terapéutico se conforma a partir de las experiencias y vivencias compartidas con el resto. Quisieron aclarar sin embargo que se cuenta con una persona de referencia, normalmente alguien que lleva más tiempo sin consumir alcohol, quien ayuda a conservar la motivación durante el proceso de rehabilitación.

También destacaron lo importante que es pertenecer a un grupo en el que el anonimato, el respeto y la falta de juicio permitan sentirse cómodo en cada reunión, perpetuando así el espíritu con el que AA nació en Estados Unidos el siglo pasado para erradicar el alcoholismo. Y es que, la semilla de Alcohólicos Anónimos surgió en la ciudad estadounidense de Akron en 1935, de la mano de Bill Wilson, un importante empresario que, tras varios intentos por permanecer sobrio, logró alcanzar este propósito por un periodo prolongado y, para evitar una posible recaída, decidió compartir su experiencia con otro alcohólico. Se dio entonces cuenta de que apoyar y ayudar a otra persona le servía para mantenerse alejado de la bebida. Así, en 1939, se formalizó Alcohólicos Anónimos como entidad, contando en la actualidad con más de 100.000 grupos locales a lo largo y ancho del mundo.

Durante la charla se nos habló de otras cuestiones clave en el proceso de rehabilitación, como la importancia de seguir las normas de grupo, lo que contribuye a la seguridad y bienestar de sus miembros. Dos consignas básicas al respecto son acudir sobrios y no tener contacto fuera de las sesiones.

Finalmente, las tres personas que nos visitaron tuvieron la enorme generosidad y valentía de contar sus propias experiencias. Fue realmente impactante para cada uno de nosotros escuchar en primera persona como el alcohol consiguió destrozar sus vidas.

Quedamos conmovidos al saber cómo habían perdido a su familia o su trabajo por estar constantemente ebrios, hasta el punto de, en algún caso, acabar viviendo en la calle. También nos hablaron de cómo esta adicción llegó a repercutir de forma grave en su salud física y mental. Los tres testimonios recalcaron la importancia que adquiere el círculo social para quedar atrapado en el consumo. En su caso, ciertas compañías, lejos de ayudarles a desintoxicarse, propiciaron lo contrario.

La charla, además de hacernos conscientes de las severas consecuencias que puede tener una adicción, suscitó interesantes conclusiones y reflexiones por parte de los asistentes.

Desde AA se insistió además en la importancia que adquiere la educación de los jóvenes respecto al consumo de alcohol. Uno de sus miembros comentó que, cuando vivía en la calle, le llamaba especialmente la atención la cantidad de jóvenes que consumen grandes cantidades de esta droga legalizada, especialmente los fines de semana. En este sentido, surgió el debate acerca de la normalización y la gran desinformación que existe en lo que respecta al consumo de esta sustancia y los daños irreversibles que puede ocasionar en el organismo, como la cirrosis hepática o la predisposición a una demencia precoz, entre otros.

Para finalizar esta reunión informativa que, como hemos dicho al principio, fue a la vez muy personal y cercana, se nos trasladó el mensaje de que, la mayoría de las veces, el inicio de una relación dependiente con el alcohol suele ir precedida por el hecho de no saber gestionar situaciones adversas y no saber buscar la ayuda de profesionales. Desde luego, un claro factor de riesgo es el fácil acceso que se tiene a esta droga, con la que muchas personas intentan evadirse y calmar su sufrimiento.

Sin duda alguna, escuchar el testimonio de estas personas nos ha hecho ser más conscientes del problema que existe en nuestra sociedad con respecto al consumo de alcohol, y las consecuencias derivadas de éste. Por otro lado, nos ha servido para reflexionar y darle la importancia que merece al hecho de saber gestionar y afrontar los diferentes conflictos que la vida nos depara, sabiendo hacer uso de los recursos disponibles como, por ejemplo, la terapia psicológica o los grupos de ayuda mutua, como los que propone AA.

Quedó claro que, saber pedir ayuda, es el primer paso para volver a ser el dueño de tu propia vida.

Noe B. // Susana C. // Andoni C.// Belén H.

26 de diciembre de 2024.- Tenemos la suerte de que, Santander, es una ciudad que ofrece alternativas de ocio que nos permiten estar en contacto con la naturaleza a tan solo unos pocos kilómetros del núcleo urbano.

Una de estas opciones la encontramos en el municipio de Marina de Cudeyo, con una bella senda costera que une Pedreña con Pontejos, cuyo recorrido, de aproximadamente 9,5 kilómetros, se puede completar en unas tres horas.

Además de permitirnos caminar en todo su trayecto junto a la costa que baña la bahía de Santander, el mayor atractivo de la ruta es que nos brinda una perspectiva de ésta diferente a la habitual, con vistas hacia el norte, pudiendo así contemplar lugares emblemáticos de la ciudad como el Hotel Real, el Palacio de la Magdalena o el Centro Botín.

Otra de las ventajas que ofrece esta propuesta es que disponemos de varias alternativas para acceder al sendero. Si nos desplazamos en coche desde Santander, en 20 minutos podemos estar aparcando frente a *El Tronki*, uno de los asadores más famosos de la zona. Otra opción es coger la lancha de *Los Reginas*, con un servicio ininterrumpido a lo largo del día y una frecuencia de en torno a la media hora. No hay que descartar tampoco la idea de llevar nuestra bici en el barco, ya que la senda es ciclable. Se puede incluso optar por hacer la ida en barco y regresar a Santander pedaleando, puesto que, salvo en un pequeño tramo, existe un carril bici que nos lleva de vuelta a la ciudad.

En nuestro caso, optamos por la lancha *pedreñera*, que en tan solo 15 minutos, mientras disfrutábamos del paisaje, nos llevó desde el embarcadero de Santander hasta el puerto de Pedreña, punto en el que se inicia el camino.

En esta ocasión, nosotros realizamos la mitad del recorrido, hasta el pueblo de Elechas. A lo largo de este tramo pudimos ser partícipes de un paisaje abrumador, con marea baja y las marismas de Pedreña, mezclándose con el río Miera, como protagonistas. Este fenómeno pintaba el paisaje con una mezcla de colores vivos, en tonos verdes y ocres, escenario idóneo para fotografiar la belleza del entorno.

A medida que avanzábamos pudimos avistar otros lugares del interior de la bahía, como el gaseoducto, el Puerto de Raos, la Isla de Pedrosa y, a lo lejos, la omnipresente Peña Cabarga.

Aunque nos acompañó un día típico de invierno, con bajas temperaturas y cielo cubierto, nos atrevimos a comer al aire libre, en el parque que hay junto a la iglesia de Elechas. Eso sí, disfrutamos después de un buen café en uno de los rincones más famosos de la zona, "La casa colorada", un lugar acogedor donde pudimos descansar para retomar el camino de vuelta.

Esta ruta, desconocida por muchos de nosotros, fue sin duda un gran descubrimiento. Nos ha dejado con ganas de repetir la experiencia pero, esta vez, completando todo su recorrido hasta Pontejos.

Noe B. // Susana C. // Belén H.

27 de diciembre de 2024.- Como sabéis, gracias a la colaboración desinteresada de la asociación *Galgos y Podencos*, en el CRPS podemos disfrutar de una sesión mensual de terapia asistida con galgos que, habitualmente, realizamos en el parque de Las Llamas el segundo miércoles de cada mes.

A finales de año, Julio, el responsable de la entidad, nos presentó una iniciativa en la que la dinámica de algunas sesiones sería llevada a cabo de forma diferente.

La propuesta consistía en lanzar un concurso de fotografía con libertad para presentar fotos, siempre que tuvieran a nuestros amigos de cuatro patas como protagonistas.

El objetivo era poder captar la belleza y nobleza de estos animales, haciendo uso de nuestra creatividad, jugando con elementos del entorno, como el verde del césped o la caída de las hojas de los árboles en otoño o, simplemente, inmortalizando esa mirada tan especial que tiene esta raza canina.

Durante la realización de las instantáneas comprobamos que, tras un largo periodo de sesiones compartidas con estos animales, habíamos adquirido una gran complicidad y seguridad a la hora de relacionarnos con ellos.

Consideramos que, el hecho de llevar a cabo estas sesiones fotográficas, nos sirvió para fortalecer aún más el vínculo terapéutico del que nos beneficiamos claramente todos nosotros. Y es que, a la hora de realizar las capturas, interactuamos de forma más directa con cada perro, estableciendo un contacto más estrecho de lo habitual. Por ejemplo, al guiar a los galgos y colocarlos en una pose determinada, fuimos más conscientes de su obediencia y conexión para con nosotros.

Tras el reportaje tuvimos además el privilegio de poder dar un premio a los perros en forma de golosina, practicando una de las estrategias más utilizadas para reforzar en ellos un comportamiento positivo.

Una vez recopiladas todas las capturas del concurso a la “mejor fotografía en categoría canina”, nos encargamos de imprimirlas y exponerlas en el centro, esperando con impaciencia el veredicto y la entrega de premios.

El jurado estuvo formado por Julio (que recordamos es el responsable tanto de la entidad como de las sesiones de terapia canina), acompañado de dos integrantes de la asociación. Guiándose por una serie de criterios como la originalidad, la iluminación o el enfoque, analizaron con detenimiento cada una de las fotografías.

Cabe destacar que la visita tuvo sorpresa incluida, ya que el jurado vino acompañado por dos galgos, uno de ellos *Sole*, la perra que tenemos apadrinada desde un comienzo. Verla en vivo nos alegró enormemente, ya que el cambio, tanto físico como comportamental, ha sido espectacular, teniendo en cuenta las malas condiciones en las que fue acogida. Una vez más, quedó patente la gran labor que hace esta asociación.

Cuando todos los miembros del jurado llegaron a un consenso se procedió a la entrega de premios, en la que se establecieron tres ganadores. Independientemente del puesto, los obsequios fueron todo un detalle de generosidad por parte de *Galgos y Podencos*, con abundantes y variados regalos, entre ellos, una fotografía de *Sole*, nuestra perrita apadrinada.

Queremos insistir en que participar en este concurso ha resultado muy terapéutico, ya que nos ha ayudado a desarrollar nuestra paciencia, disciplina, empatía y amor por los animales. A pesar de que fueron solo tres las personas premiadas, todos nos consideramos ganadores.

Noe B. // Susana C. // Andoni G. // Belén H.

Un curso más, el Palacio de Festivales, a través de la campaña que este año lleva por título *EscolaresYcolectivos Al Palacio!,* persiste en su afán por democratizar la cultura a través de la participación abierta en su programación a centros escolares y distintos colectivos y asociaciones. Comentaremos a continuación los dos espectáculos de la campaña a los que tuvimos la fortuna de asistir.

29 de enero de 2025.- El arte es un vehículo idóneo para transmitir sensaciones y emociones, pero también para dar a conocer obras clásicas cuyo contenido sigue estando vigente en nuestros días.

Este es el caso de la novela picaresca *El Lazarillo de Tormes*, que ha sido y sigue siendo objeto de estudio generación tras generación. Y es que, esta obra trata y analiza problemas que continúan afectando a la sociedad de nuestros días, como la soledad, la exclusión social, la falta de recursos y la jerarquía entre clases sociales.

A través del teatro, hemos tenido la oportunidad de conocer más profundamente el sentido de esta joya de nuestra literatura, de autor desconocido y con más de 500 años de antigüedad. El espectáculo resultó muy completo y enriquecedor, ya que combinó música y teatro.

En una primera parte, el artista Enrike Solinís interpretó un variado repertorio musical del Barroco y el Renacimiento.

Escuchar en directo algunos de los instrumentos musicales más representativos de estas épocas, como el laúd, la vihuela o la guitarra barroca y, sorprendentemente, la guitarra eléctrica adaptada para una de las piezas de Vivaldi, nos ayudó a retroceder en el tiempo y a introducirnos en el ambiente de El Lazarillo.

Además de resultar un regalo para nuestros oídos, en esta primera mitad obtuvimos información relevante de cada instrumento, como el material con el que se elaboraban o las principales características de cada uno. Aprendimos cosas curiosas como el hecho de que sus cuerdas, hechas de tripas de cerdo, modificaban su afinación en función de la humedad ambiental.

Con respecto al laúd, nos sorprendió también saber que era un instrumento utilizado por las clases populares para hacer oír sus derechos y que, dada su musicalidad, hacía pasar más desapercibidas las reivindicaciones, además de sumar seguidores a la causa.

A continuación, dio comienzo el segundo acto, un soliloquio llevado a cabo por el actor Antonio Fernández, que trató de trasladar a las generaciones más jóvenes el contenido de esta obra literaria, utilizando un estilo más cercano a nuestra época. Destacaba particularmente la austeridad en el escenario y la falta de atrezo, lo que otorgaba todo el protagonismo al monólogo del actor.

La interpretación se caracterizó por estar impregnada de un tono irónico y burlón, que suavizaba la cruda historia de este personaje de bajo rango social, un joven pícaro que lucha por sobrevivir lidiando con las clases de rango superior.

La magia de esta obra radica en el ingenio que despliega el protagonista como modo de supervivencia, bajo el mandato de cada uno de sus tres dueños: el ciego, el clérigo y el escudero.

Tras finalizar la función, se dio paso a un coloquio en el que participaron el músico Enrike Solinís, el actor Antonio Fernández y Jesús Castanedo, director de la Cocina Económica, acompañado de dos usuarias de este recurso, al que, recordamos, dedicamos un artículo en el anterior número de la revista.

Durante el encuentro, en el que tuvimos la oportunidad de formular preguntas, pudimos confirmar el reconocimiento que merecen entidades como la Cocina Económica, precursora en su labor de proveer de asistencia a las personas más desfavorecidas.

A pesar de la lejanía en el tiempo, pudimos escuchar el testimonio de dos personas que en el momento presente habían pasado por circunstancias similares a las del protagonista de El Lazarillo (exclusión social, pobreza, sinhogarismo,...). Esto nos permitió extraer conclusiones relacionadas con la importancia que adquiere en la actualidad el dar voz a estas personas y proporcionarles los recursos y capacidades necesarios para que puedan tener una vida digna.

Sin duda, una obra profundamente didáctica para todos, que no sólo debe estar presente en los contenidos curriculares, sino que debe permanecer viva en nuestro imaginario común para no dejar en el olvido a los más necesitados.

Noe B. // Susana C. // Belén H. //

16 de abril de 2025.- Juventud, divino tesoro. Es la frase que se nos vino a la mente tras disfrutar del nuevo montaje de la Escuela de Artes Escénicas del Palacio de Festivales. Y es que, una vez más, quedamos gratamente sorprendidos por la energía y el talento que demostraron los jóvenes intérpretes en el estreno del musical "La tienda de los horrores". Ya habíamos tenido la fortuna de asistir a otros dos de los espectáculos de la Escuela de Artes, "Matilda" y "La escuela de rock", y en todos ellos hemos quedado admirados de la calidad del montaje.

"La tienda de los horrores" es un musical rock basado en la película homónima de 1960 de Roger Corman. Con libreto y letras de Howard Ashman y música de Alan Menken, esta producción fue estrenada en 1982 en Nueva York, donde tuvo una gran acogida y, desde allí, se popularizó por todo el mundo. Sin embargo, no fue hasta 1999 cuando se pudo

disfrutar en nuestro país de la adaptación al castellano, gracias a un montaje dirigido por el dramaturgo y director de teatro y cine Víctor Conde.

La historia nos traslada a los años 50, al barrio marginal de los Ángeles conocido como Skid Row donde, Seymour, el protagonista, malvive de su sueldo de dependiente en la floristería del señor Mushnik. Ingenuo e inseguro, aunque está perdidamente enamorado de Audrey, su compañera de trabajo, no tiene el valor de declararse.

La trama da un giro inesperado cuando, tras un eclipse total, llega a manos de Seymour una misteriosa planta que consigue atraer todas las miradas y reflotar el ruinoso negocio. Sin embargo, pronto descubre que ésta tiene un lado oscuro y terrorífico, ya que se trata de una planta carnívora que tan solo se alimenta de sangre...humana.

Así que, lo que parecía un cambio a una nueva y mejor vida para Seymour se transforma en una pesadilla en la que este ha de pagar un alto precio por la fama y notoriedad que recibe.

En el coloquio que siguió a la actuación, pudimos descubrir el enorme trabajo que se esconde detrás de un montaje de estas características, nada menos que dos años de preparación, durante tres horas en las tardes de los jueves del período lectivo. Los chicos además se enfrentan a completos y exigentes ensayos, ya que los musicales requieren de una preparación en tres disciplinas: interpretación, canto y baile. Además, por si esto fuera poco, la cosa se complica teniendo en cuenta que, para prever posibles bajas del elenco, todos ellos tienen que preparar dos personajes.

La representación fue muy animada y emotiva, ya que varios de los actores cursan un bachillerato artístico y entre el público se encontraban muchos de sus compañeros.

Como broche, la responsable del ciclo, Cristina Ballesteros, nos mostró toda la zona entre bastidores de la Sala Pereda y los camerinos.

Una vez más disfrutamos mucho la experiencia y esperamos que vuelvan a contar con nosotros en el ciclo del año que viene.

Sara A. // Nacho G. // Juan H. // José Mª T. // José A. R.

Cultura de Barrio

19 de febrero de 2025.- Siempre que nos visita Jose Elizondo nos sorprende con algún proyecto nuevo entre manos, todos ellos con el arte y la solidaridad como constante.

En esta ocasión vino a presentarnos la iniciativa "Culturas de Barrio" que, junto con otros artistas y de manera altruista, pretende, a través del arte, dar visibilidad a diferentes colectivos y asociaciones, además de fomentar las redes ciudadanas y la convivencia.

En un recital que resultó muy íntimo y entrañable, ya que el acompañamiento de piano estuvo a cargo de nuestro compañero Nacho, Elizondo nos leyó sus últimos poemas.

La actualidad de los temas que trata, su lenguaje fresco y la autenticidad con la que Jose recita hace que cada uno de sus versos resuene en nosotros y que el encuentro nos deje con la sensación de haber compartido una bonita aventura juntos.

Los poemas se alternaron con momentos en los que Elizondo nos habló sobre su proceso creativo. Comentó que no tiene nada editado porque, para él, cada recital es una publicación en vivo de su obra. De hecho, sorprende la forma en que entrega sus escritos al lector a través de la firma "autora: tú misma", todo un gesto de generosidad.

El acto concluyó con un divertido momento, en el que construimos entre todos una poesía colectiva que, leída por Jose, parecía digna de Neruda. La trascribimos a continuación. Esperamos que os guste.

Sara A. // Nacho G. // Juan H. // José Mª T.

EN EL LUGAR DONDE MIRO

A lo lejos te veo
Peña Cabarga, hermosa referencia
no se me ocurre nada
no tengo miedo
yo sugiero; que haya paz en el mundo
y que se acaben las guerras
y que haya paz y amor

La vida es una metáfora
donde sufrimos, vivimos y morimos
todos los días
somos como un Dios divino
y nacen en los hospitales niños a cada minuto del día
ama, amatxu, Amaia
Sol, Virgen, Dios, y el hijo de Abraham no sacrificado
verde viento, verde arena

Escuchamos poesía, con mucha cortesía

Verde, te quiero verde
como el jardín de tu casa
iluminada por la luz de la Luna

Estoy cansado de hacer exámenes
vivo en eco de tu aleteo
entre el espacio cada uno de tus latidos

Porque en el lugar donde miro
porque en el lugar donde miro

TE VEO

12 de marzo de 2025.-Por sexto año consecutivo, y de la mano de Jesús Mazón, hemos tenido la suerte de disfrutar de la retrospectiva de uno de nuestros artistas cántabros más reconocidos. Y es que, este 2025, el proyecto "Homenaje en vida", impulsado por la Consejería de Cultura, ha elegido al pintor Agustín de Celis como el artista del año.

Recordamos que, en los precedentes, el homenaje se ha dedicado a Pedro Sobrado, en 2020; Gloria Torner, en 2021; José Ramón Sánchez, en 2022; Roberto Orallo, en 2023; e Indalecio Sobrino, el año pasado.

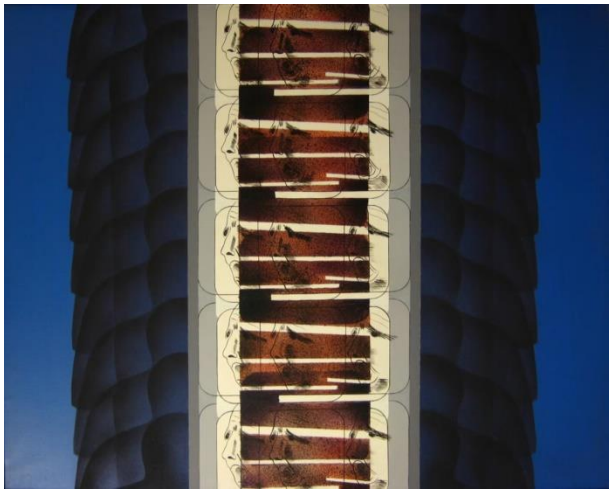
Agustín de Celis (1932), natural de Comillas, fue becado en 1954 por la Diputación de Santander para estudiar Bellas Artes en la Universidad Complutense de Madrid, donde se doctoró. Tras obtener en 1960 el Gran Premio de Roma de la Real Academia de San Fernando, se traslada a la capital italiana hasta 1965. Es allí donde, según su propio testimonio, considera que nace el verdadero artista y donde abandona la figuración para adentrarse en la experimentación y la pintura abstracta.

A su vuelta a España, se instala en Madrid de forma definitiva y, desde entonces, no ha dejado de cosechar innumerables premios y reconocimientos.

En esta muestra retrospectiva se reúnen casi 40 obras, divididas en cinco etapas, desde su vuelta a España hasta la actualidad, en las que Celis ha ido moldeando un lenguaje artístico a partir de sus experiencias vitales.

De la primera etapa, más cercana a la figuración, podríamos destacar el brillante colorido de sus franjas monocromas, la sensación de movimiento y el poso de soledad que transmiten las figuras humanas representadas.

Pasamos a continuación a una serie de obras marcadas por la simetría y la repetición de elementos y nos detuvimos luego en una tercera etapa de cuadros de gran formato y con juegos de texturas y relieves.



Llegamos después al grupo de obras que más llamaron nuestra atención, la época azul del pintor. Nos sumergimos entonces en un profundo mar de una amplia gama de azules y morados que relajó nuestro ánimo y nuestra mirada.

Para acabar la visita, Mazón nos mostró las últimas producciones de Celis, de chispeante colorido y modernidad.

La muestra itinerante arrancó durante febrero y marzo en la Biblioteca Central de Cantabria, para trasladarse al Centro Cultural *El Espolón* de Comillas, en abril y mayo; a la sede del antiguo Ayuntamiento de Laredo, en junio y julio; a la Casa de Cultura de Torrelavega, en septiembre y octubre; y en diciembre, a la Casa de Cantabria en Madrid.

A modo de conclusión, podemos destacar que quedamos muy sorprendidos por el hecho de que, a sus 92 años, Celis conserva toda su vitalidad y curiosidad de juventud, así como las ganas de seguir investigando nuevas formas de expresión a través de su pintura.

La amabilidad de Jesús Mazón nos permitió visitar ese mismo día la muestra, también comisariada por él, de Cecilio Espejo, en el cercano Centro Cívico de Tabacalera.

Recién inaugurada la tarde anterior, tuvimos el privilegio de disfrutar casi en primicia de esta colección que reúne 31 obras de abstracción minimalista bajo el título de *"Pausa"*.

Este joven artista santanderino, nacido en 1986 y Licenciado en Bellas Artes por la Universidad de Salamanca, se especializó en arte digital y nuevas tecnologías, en su interés por una búsqueda de equilibrio entre las técnicas tradicionales y las posibilidades que ofrece la era digital.

Su pintura nos pareció limpia y sosegada y nos transmitió ciertamente lo que expresa el autor sobre ella: "me dedico a crear cuadros que mejoran el estado de ánimo de las personas. Son cuadros muy simples, coloridos, minimalistas, pero están mucho más pensados de lo que parece y consiguen transmitir buena energía y paz a las personas que los cuelgan en sus casas."

A nosotros nos encantó esta propuesta del arte como refugio y fuente de bienestar.

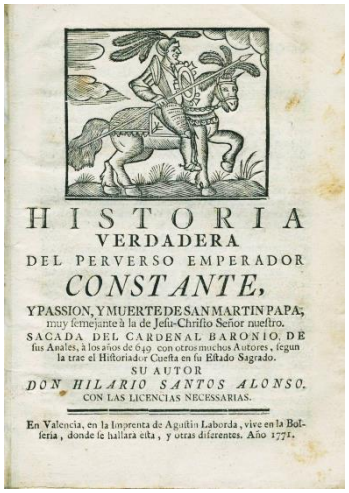
Sara A. // Nacho G. // Juan H. // José A. R. // José Mª T. //

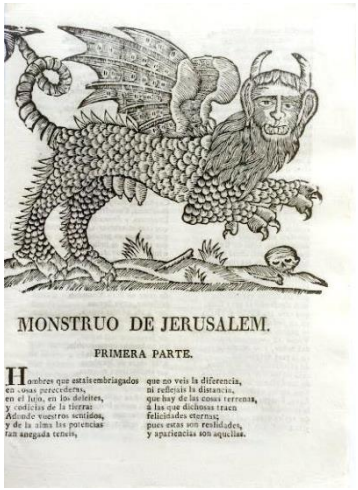
Hablando de la historia del periodismo: los pliegos de cordel frente a la prensa culta

Mayo de 2025.- En este mundo digital nuestro, cada vez estamos más alejados del papel impreso y, aún más, de la tradición oral que ha marcado la literatura durante siglos, con figuras tan importantes como los juglares, trovadores y troveros.

Sobre todo esto pudimos reflexionar en la última muestra expuesta en el Paraninfo de la Universidad de Cantabria que, bajo el título "Historias para contar y cantar: la vida en papeles", nos dio a conocer los pliegos de cordel.

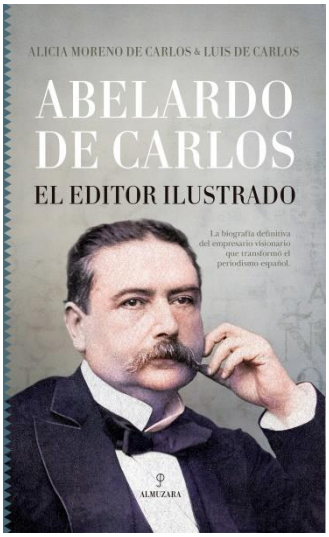
La invención de la imprenta en el siglo XV abrió la puerta a la democratización de la literatura ya que, a pesar de que gran parte de la población era analfabeta, permitió elaborar impresos de gran tirada. Este fue el caso de los pliegos de cordel, publicaciones populares que se presentaban con llamativos grabados y pequeños relatos en verso o en prosa. Los ejemplares se ofertaban por calles y plazas, colgados de cuerdas, de ahí su nombre. A menudo eran los ciegos los que los vendían como medio de subsistencia, recitándolos en voz alta o cantándolos, acompañados de un instrumento para atraer al público.


HISTORIA
VERDADERA
DEL PERVERSO EMPERADOR
CONSTANTE,
YPASSION, Y MUERTE DE SAN MARTIN PAPA;
muy semejante à la de Jesu-Christo Señor nuestro.
SACADA DEL CARDENAL BARONIO, DE
sus Anales, à los años de 649 con otros muchos Autores, segun
la trae el Historiador Cuesta en su Estado Sagrado.
SU AUTOR
DON HILARIO SANTOS ALONSO.
CON LAS LICENCIAS NECESSARIAS.
En Valencia, en la Imprenta de Agustin Laborda, vive en la Bol-
seria, donde le hallara esta, y otras diferentes. Año 1771.


MONSTRUO DE JERUSALEM.
PRIMERA PARTE.

Fue tal su impacto y acogida entre las clases populares que pervivieron durante cuatro siglos, hasta entrado el XX. No es difícil imaginarse la expectación de la gente, en esas épocas en las que apenas había fuentes de entretenimiento, esperando la venida "del ciego" con nuevas historias que recitar. Especial importancia tenían sus grabados ya que, como la mayoría de la población

no sabía leer, podían seguir la historia a través de las estampas, minuciosamente elaboradas y con profusión de detalles. Probablemente, los pliegos se conservaban y recopilaban en las casas para rememorar los relatos y pasar el tiempo en las frías y largas noches de invierno.



El contenido era muy variado, desde el relato de hechos históricos o vidas de personajes populares a relatos fantásticos o terroríficos totalmente inverosímiles. Con el paso del tiempo los pliegos de cordel se cargaron de sensacionalismo y solían hablar de crímenes y asesinatos, hasta que cayeron en desuso, desplazados por los nuevos medios.

En el otro polo de la prensa escrita, en esos mismos días, gracias a nuestro compañero Nacho, que acudió a una charla en el Ateneo, descubrimos un personaje que influyó profundamente en la historia del periodismo de nuestro país y que, desgraciadamente, parece que no ha tenido la notoriedad que merecía.

Siguiendo una amena exposición, Nacho pudo profundizar en la vida y obra del escritor y editor **Abelardo de Carlos y Almansa**.

Por boca de dos de sus descendientes, descubrió a este personaje que transformó el periodismo español.

Nacido en Cádiz en 1822, huérfano de padre, fue un hombre hecho a sí mismo. Tras trabajar como dependiente en una librería, abrió la suya propia, dirigió la imprenta de *La Revista Médica*, la más importante de Cádiz, y adquirió un pequeño periódico local al que transformó en *La Moda Elegante Ilustrada*, que fue la revista femenina de referencia en España en la segunda mitad del siglo XIX y principios del XX.

Finalizada la revolución que en 1868 derrocó a Isabel II, se trasladó a vivir a Madrid, donde puso en marcha *La Ilustración Española y Americana*, la revista más destacada de la Restauración.

Abelardo de Carlos editó publicaciones de la máxima calidad, combinando la letra impresa con la imagen y abandonó el periodismo de opinión por el de información, tanto nacional como internacional, para lo que utilizó a los primeros corresponsales de prensa.

Contó como colaboradores con los mejores grabadores y escritores, entre estos últimos Menéndez Pelayo, que escribió para él con tan solo 20 años, y quiso hacer publicaciones cultas y enciclopédicas, dando cabida a todo tipo de temas, científicos y artísticos, para promover el progreso y la cultura.

Nacho G. //Andoni G. // Juan H. // José Mª T. // José A. R.

27 de mayo de 2025.- En el año 2022 nos topamos con un cortometraje que causó en nosotros un gran impacto, "Votamos", nominado a los Premios Goya de ese año. Su director, Santiago Requejo, se lanzó a este proyecto después de conocer una historia verídica en la que una persona afectada por una enfermedad mental fue rechazada como inquilina tan solo por este motivo. El suceso llevó a Requejo a hacer una autorreflexión y a darse cuenta de que, muy a su pesar, él hubiera hecho exactamente lo mismo.

Decidió entonces trasladar la historia a un guion para un corto que, además de recibir una gran acogida, sacudió muchas conciencias. Para ello contó con el asesoramiento de profesionales de la Fundación Hospitalarias y de personas que vivían la enfermedad en sus propios huesos, porque nadie como ellos para expresar lo que este proceso supone a todos los niveles.

A Requejo le quedó la sensación de que el tema merecía un abordaje más profundo, por ello siguió trabajando en la historia hasta convertirla en un largometraje. Así, en la primavera de 2025 ha visto la luz la película "Votemos" que, con tono irónico y cotidiano, aborda numerosos prejuicios relacionados con la enfermedad mental presentes en nuestra sociedad. En su enfoque nos gustó especialmente que se destaque el hecho de que, de alguna manera, esta enfermedad es solo uno de tantos accidentes vitales que puede tener una persona, ya que en la película acaban saliendo a la luz las "miserias" de todos sus personajes.

En una atmósfera muy teatral y un escenario fijo, el salón de un edificio del centro de Madrid, la trama nos atrapa durante los 90 minutos que dura la acción y donde el diálogo es el gran protagonista. Allí, una comunidad de vecinos se reúne para votar un tema tan trivial como el cambio del ascensor. Sin embargo, la noticia de que un nuevo inquilino con problemas de salud mental va a alquilar el piso de uno de los propietarios hace que la reunión tome un rumbo inesperado y que el estigma aflore con toda su crudeza, pero, a la vez, con divertidos toques de humor ácido.

Gracias a la colaboración de la Fundación Hospitalarias en el proyecto, y dentro de la gira de preestrenos que se ha llevado a cabo a nivel nacional en 10 ciudades españolas, un numeroso grupo del CRPS pudimos participar en el de Santander, en la Filmoteca. Esta gira ha tenido por objeto generar espacios de reflexión y debate en torno a la salud mental, así como contribuir a la promoción del estreno comercial en cines de "Votemos" el 13 de junio.

Podemos decir que disfrutamos muchísimo de la película y del encuentro con el director, los actores y algunos expertos en la materia. Además, varios de nosotros nos aventuramos a señalar a Clara Lago como firme candidata a mejor actriz para los Goya del año que viene.

Sara A. // Nacho G. //Juan H. // Andoni G. // José A. R. // José Mª T.

Pero, ¿qué es un CRPS?

Parece un contrasentido que hayamos editado ya 27 números de esta revista y vayamos a explicar ahora qué es un CRPS. Pero hemos pensado que a algunos de nuestros lectores les ha podido pasar como a nosotros alguna vez, que hace tiempo que conocemos a una persona, pero desconocemos su nombre y nos da apuro preguntárselo. Por si a alguien de vosotros os ha pasado esto, que tenéis dudas de quienes somos y de qué hacemos y no os atrevéis a preguntar, os vamos a hacer un pequeño resumen de las características del servicio.

El Centro de Rehabilitación Psicosocial (CRPS) de la Fundación Hospitalarias constituye un recurso sociosanitario a través del cual se promueve la recuperación y la integración comunitaria de personas que padecen un trastorno mental grave.

Formado por un equipo asistencial multidisciplinar y concertado por el Instituto Cántabro de Servicios Sociales (ICASS), el CRPS ofrece un tratamiento rehabilitador orientado a la promoción de la autonomía, el bienestar y la calidad de vida de la persona.

Son dos las formas de derivación. La vía sociosanitaria, a través de los servicios de salud (médico de familia o unidad de salud mental) y la de acceso a través de la valoración del grado de dependencia por parte de los servicios sociales.

PERSONAS BENEFICIARIAS DEL RECURSO:

- Personas con **diagnóstico de trastorno mental grave** con afectación funcional
- Edad comprendida entre **18-65** años
- En situación de **estabilidad clínica**

EQUIPO TERAPEUTICO:

Amplio equipo multidisciplinar de profesionales, expertos especializados en salud mental (**psicólogos, integradores y educadores sociales**).

En el CRPS se lleva a cabo un proceso de trabajo tanto a nivel individual como grupal, mediante la implementación de diversos programas marcados por normativa, de los que se ramifican un gran número de actividades.

En este momento, desde octubre de 2024 a junio de 2025 los talleres que se desarrollan son los siguientes:

PROGRAMAS	ACTIVIDADES
HABILIDADES PERSONALES Y SOCIALES	Habilidades sociales y debate
DESARROLLO PERSONAL Y AJUSTE EMOCIONAL	Gestión emocional, relajación y autoestima
MANTENIMIENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	Actividad física, actividades deportivas, ponte en forma, actívate, baile y fisioterapia

ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA	AVD individual, comedor, cocina y habilidades instrumentales
ESTIMULACIÓN COGNITIVA	Actualidad, docuforum, inglés, cálculo, comprensión lectora, análisis literario, neuronup, mecanografía y entrenamiento cognitivo
VIDA COMUNITARIA, SOCIAL Y CÍVICA	Cerámica, huerto, coro, manualidades, taller creativo, taller artístico, costura, marquetería, taller intercultural, videoforum, redes sociales, revista, activa tu mente, ocio, búsqueda de recursos comunitarios, salidas de integración comunitaria, agenda y galgoterapia
PSICOEDUCACIÓN	Psicoeducación, patología dual y grupo de familias

UBICACIÓN DE LOS CENTROS

SANTANDER

Andrés del Río, 7

39004 Santander

942 329 086

De 8.00 a 15.00 y de 15.30 a 17.00

TORRELAVEGA

Paseo Julio Hauzeur, 21

39300 Torrelavega

942 808 210

De 8.00 a 15.00 y de 15.30 a 18.30

NOS PUEDES ENCONTRAR EN INSTAGRAM:

www.fundacionhospitalarias.org

Fundación Hospitalarias

Además, en la época navideña hacemos una pausa en la programación habitual para realizar actividades más lúdicas y acordes a las fiestas y, en los meses de verano, desarrollamos un amplio programa de visitas culturales y un ciclo de charlas divulgativas con la colaboración de multitud de entidades y profesionales de nuestra región.

Como usuarios de este servicio sentimos que realmente el CRPS nos fortalece en todos los campos que recogen los programas del ICASS, reforzando nuestra autoestima y generando una rutina que contribuye mucho a nuestro bienestar y estabilidad. La prueba es que muchos de nosotros llevamos más de una década en este servicio sin ninguna recaída.

Queremos además subrayar la cariñosa acogida que recibimos desde un primer momento por parte de profesionales y compañeros, lo que nos proporciona una inestimable red social y de apoyo.

Equipo de redacción

Nuestro Coro

Nuestro centro de rehabilitación psicosocial, si por algo se caracteriza, es por la polivalencia en sus actividades terapéuticas. Entre ellas, queremos destacar “el coro”.

Esta actividad comenzó hace tres años con el objetivo de poder beneficiarnos del impacto positivo que produce el canto grupal en nuestro proceso de rehabilitación. Después de este tiempo, podemos afirmar que son múltiples los aspectos de los que nos hemos nutrido a través de este tipo de musicoterapia. Por ejemplo, después de cantar, nos sentimos más relajados, hasta el punto de que muchas veces se nos olvidan algunas de nuestras dolencias. Por otro lado, está científicamente demostrado que cantar nos ayuda a respirar mejor e, incluso, en el caso de personas que padecen apneas durante el sueño, a reducirlas de manera significativa. Pero, además, fortalecemos nuestros músculos abdominales para tener mejor capacidad pulmonar, permitiéndonos alcanzar notas musicales más agudas, y merece especial mención cómo se trabaja la memoria cuando aprendemos una canción o una melodía.

En definitiva, nos sentimos privilegiados de formar parte de este coro, porque no sólo mejora nuestro estado de ánimo y nuestra salud mental, sino que despierta en nosotros un sentimiento de conexión grupal, marco en el que cada uno desarrolla sus capacidades musicales y afectivas.

El coro es mixto y lo conforman alrededor de veinte personas, agrupadas según las características de su voz. En algunas piezas existen partes que solo cantan las soprano, a

veces nos atrevemos con segundas voces como acompañamiento e, incluso, hay ocasiones en las que uno de los componentes del grupo hace “solos” debido a sus maravillosas características vocales.

En cuanto al repertorio musical, es muy variado. Cada tema es un reto para nosotros, no sólo porque debemos estar coordinados y concentrados, sino porque también aprendemos canciones en otros idiomas, como italiano, inglés, francés y portugués, siendo esto una dificultad añadida. Otro aspecto importante es entender el mensaje que transmite cada canción, ya que nos ayuda a interpretar la letra. Por ejemplo, hemos aprendido que la manera de cantar difiere mucho en función de la emoción que queremos transmitir. Con esto, entrenamos también la forma de expresar nuestras emociones.

Pero, sin duda, uno de los momentos más especiales es cuando tenemos que actuar en público. Han sido muy diferentes los contextos, como centros de día, residencias o colegios pero, en cada uno de ellos, a pesar de tratarse de un público diferente, hemos percibido siempre cariño y complicidad. Además, las actuaciones nos sirven para aprender a controlar la ansiedad y el miedo escénico que nos produce subir a un escenario.

Queremos hacer especial mención al Centro de Formación Profesional López Vicuña, perteneciente al colegio María Reina Inmaculada de Santander, último lugar en el que hemos cantado hasta ahora. Fuimos invitados por ellos para compartir nuestra música en el Congreso FECORA que se celebra anualmente en todos los Centros RMI en España, con el fin de amenizar la espera mientras el jurado deliberaba antes de la entrega de premios.

Ese día el coro sintió una entrega especial por parte de un público muy joven, que no sólo se animó a acompañarnos en algunas de nuestras canciones, sino que nos recompensó con sus aplausos de una forma tan cálida que algunos nos emocionamos hasta el punto de echar una lágrima. Por nuestra parte, queremos agradecer al centro su acogida. Esperamos que este encuentro y otros muchos nos permitan seguir mostrando un pedacito de esta terapia musical que tantos beneficios nos aporta.

Noe B. // Susana C. // Belén H. //

Por José A. R.-Tres cucharadas de polvos, a diluir en agua o en leche. Remover y tomárselo rápidamente. Al día siguiente, otro batido proteico, después de haber entrenado. Completar el postre con yogur rico en proteína. Tres claras de huevo a la sartén. Y vuelta a entrenar musculación en el gimnasio: pesas, cardio, piscina...y de nuevo batido de proteína.

Una rutina que, con el objeto de favorecer la creación de masa muscular, se ha convertido en obsesión para muchos deportistas. Todo un "modus vivendi" alrededor de los complementos nutricionales.

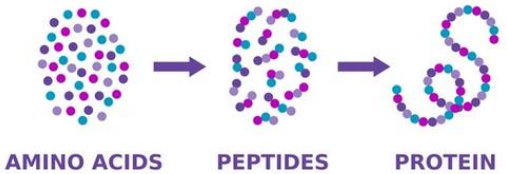
Según la OMS, la ingesta diaria de proteína en adultos debe estar en torno a 0,8-1g/kg de peso. Como recuerda la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, cualquier aporte extra puede conllevar riesgos para la salud, por lo que debe realizarse siempre bajo la vigilancia de un profesional. Todas las fuentes consultadas coinciden en que los peligros de la sobreingesta de proteínas estarían relacionados con una sed excesiva, e incluso deshidratación precoz en el deportista, diarrea, falta de apetito, cansancio y sobrecarga de trabajo hepático y renal.

Por otro lado, recientes estudios hablan de que un consumo adecuado de proteínas contribuye a un correcto tono muscular y a una rápida recuperación tras el ejercicio, y que proporciona beneficios en la salud cognitiva, ayudando a crear nuevas conexiones neuronales. Además, el consumo de proteínas, por su poder saciante, podría ayudar a la pérdida de peso y grasa corporal y a la prevención frente a enfermedades coronarias, disminuyendo el colesterol total.

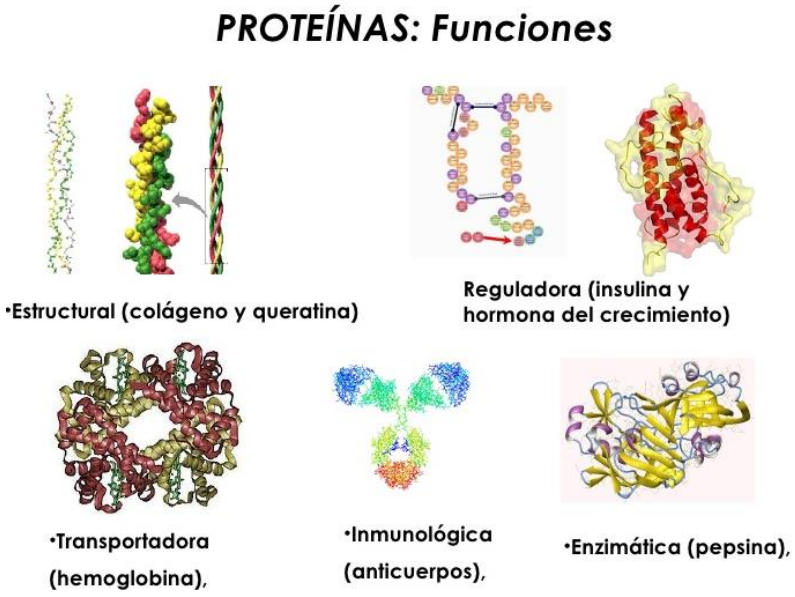
En mi caso, con un pasado como competidor de élite de kárate, el deporte sigue siendo algo central en mi vida y entreno pesas, cardio y piscina de forma regular. He de reconocer que apoyo mis entrenamientos con un batido de proteína vegetal, y creo que, tomándolos como lo hago responsablemente y bajo consejo profesional, mi salud no corre riesgos. Me gustaría insistir en que es conveniente, antes de empezar a tomar suplementos proteicos, hacerse una analítica de sangre y valorar el peso, la composición corporal del deportista y el objetivo a conseguir, para poder programar así convenientemente la suplementación y las horas de entrenamiento y descanso.

¿Pero, qué es una proteína?

Desde un punto de vista bioquímico, una proteína es una cadena lineal, creada a partir de eslabones llamados aminoácidos. Estos aminoácidos son moléculas complejas unidas por un enlace fuerte bioquímico, llamado enlace peptídico.



La cadena de aminoácidos se puede plegar en tres dimensiones, dando lugar a la fórmula completa de cada proteína. Desde el punto de vista de su función, tenemos proteínas estructurales y proteínas reguladoras. Las primeras serían los ladrillos con los que se crea la masa muscular. Las segundas, las que se encargan del manejo de las reacciones bioquímicas del organismo (digestión, metabolismo del colesterol y del azúcar, etc.).



En un grado más de complejidad estaría el grupo de proteínas llamado enzimas, cuya función es la de favorecer la creación de reacciones bioquímicas y metabólicas como la acción catabólica (ruptura de moléculas complejas en fragmentos más pequeños) y anabólica (creación, por ejemplo, de masa muscular a partir de moléculas más sencillas).

Como conclusión, sin olvidar que la base siempre ha de ser una correcta alimentación, un correcto entrenamiento y un buen descanso, los suplementos proteicos aportan una ventaja al deportista si están regulados por un profesional, y pueden ayudar no sólo a estos, sino también a colectivos con carencias nutricionales y/o debilitamiento muscular como es el caso de las personas mayores.

Recordamos, no obstante, que es necesario hacer ajustes deportivos en los entrenamientos antes de comenzar la ingesta de suplementos y que es fundamental que la dieta contenga proteínas de alto valor biológico, es decir, que consten de todos los aminoácidos esenciales.

APLICACIONES DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Por Dani L.- Constantemente escuchamos este término a nuestro alrededor, pero ¿qué es la inteligencia artificial?

La I.A. es una disciplina científica que se ocupa de crear programas informáticos que ejecutan operaciones comparables a las que realiza la mente humana, como el aprendizaje o el razonamiento lógico. De este modo, aplicaciones basadas en este concepto, como por ejemplo ChatGPT o el asistente de Google, almacenan el resultado de la interacción con los usuarios, aprendiendo de ella e incluyendo en sus bases de datos toda esa información para utilizarla en futuras consultas.

Algunos datos interesantes que considerar sobre la I.A

La I.A. ha irrumpido en nuestras vidas de forma paulatina, sin apenas darnos cuenta. Hoy en día cerca del 80% de las personas la utilizamos. Pensemos que los gestos más cotidianos, como la opción de autocompletar de nuestro WhatsApp o las búsquedas de Google, están basados en esta tecnología.

Por otra parte, más del 13% de las empresas de la UE han incorporado la inteligencia artificial en sus negocios, llegando al 42% en el caso de las más grandes. Compañías como Repsol destacan algunos beneficios de su uso, como la agilización de ciertas tareas a través de la automatización, permitiendo invertir más tiempo en la creación de nuevas ideas. Esta empresa subraya además la posibilidad de análisis de macro datos en muy poco tiempo, mediante algoritmos que facilitan la toma de decisiones a nivel ejecutivo y reducen la tasa de error.

Más allá del mundo empresarial, las facilidades que ofrece este tipo de tecnología impactan en múltiples ámbitos. Si nos vamos al campo de la medicina, la revista especializada “Coomtacto” señala como este nivel de tecnología avanzada ha revolucionado la disciplina en varios sentidos. El diagnóstico precoz de enfermedades, la aplicación de tratamientos más precisos y efectivos en enfermedades graves como el cáncer y la calidad y precisión de los ensayos clínicos y las pruebas diagnósticas realizadas a través de maquinaria de última tecnología, son solo algunos ejemplos.

Si nos centramos en la educación, encontramos numerosos beneficios tanto para el alumnado como para el profesorado. En el caso de los docentes, disponen de un apoyo extra a la hora de buscar información o calificar y les proporciona acceso a métodos de enseñanza más innovadores y atractivos.

En este sentido, el Instituto Nacional de Ciberseguridad, destaca la importancia que adquiere el fácil y rápido acceso a información nueva en cuanto a facilitador del desarrollo del pensamiento crítico y de procesos de investigación en las aulas. Señala además como,

con esta tecnología tan avanzada, los profesionales de la educación pueden detectar más fácilmente dificultades de aprendizaje a edades tempranas.

Comparto la opinión acerca de todos los beneficios anteriormente mencionados, sin embargo, en mi experiencia personal con respecto a los estudios, también he podido comprobar algunos aspectos negativos de la IA. Me gustaría hacer especial mención a su inmediatez y al alto nivel de elaboración de la información que esta tecnología ofrece. A mi juicio, ambos factores redundan en una pérdida de la capacidad de esfuerzo por parte del estudiante para realizar procesos de investigación, relacionar conceptos, sintetizar la materia e, incluso, poner en práctica su creatividad. Por lo tanto, bajo mi punto de vista, los estudiantes debemos usar esta herramienta en su justa medida, como apoyo, pero sin perder de vista las habilidades cognitivas que se adquieren en los procesos de enseñanza-aprendizaje mediante el esfuerzo personal.

El área del ocio es otro de los sectores en el que esta tecnología ha logrado gran impacto: entrenadores virtuales en el mundo del deporte, uso de drones y cámaras inteligentes que logran imágenes espectaculares en el cine, soportes para la creación musical, experiencias más inmersivas y fascinantes en los videojuegos…la enumeración de aplicaciones es casi interminable.

Con respecto a esto, también quiero compartir mi propia vivencia. Gracias al uso del ChatGPT, he podido crear nuevas aventuras y diferentes partidas de uno de mis juegos favoritos, Dragones y Mazmorras, haciendo que sea mucho más versátil y entretenido.

No podemos obviar que la IA tiene su lado negativo y sus desventajas

Debemos tener siempre presente que los datos que obtenemos al consultar asistentes basados en inteligencia artificial no siempre son fiables, pues su fuente no es otra que la ingente cantidad de información que circula por la red, muchas veces falsa o sin contrastar.

Por otro lado, su impacto en el mundo laboral va a ser tremendo en un futuro próximo ya que se calcula que la inteligencia artificial afectará en los próximos años a casi el 40% de los empleos en todo el mundo, reemplazando algunos y complementando otros. Según el Foro Económico Mundial, se estima que los empleos que corren más riesgo son los relacionados con la administración pública, la atención al cliente y los procesos de logística e industriales, ya que se prevé sean sustituidos por procesos de automatización.

Según la OMS, el mayor riesgo asociado a esta tecnología estaría en la paulatina reducción de las interacciones sociales, que afectaría especialmente a los adolescentes, puesto que es esta la etapa evolutiva en la que se deben desarrollar a través de la interacción entre iguales habilidades tan esenciales como la resolución de conflictos, la empatía, la gestión emocional o la construcción de la imagen personal.

A pesar de que esta herramienta simplifica nuestra vida, jamás podrá sustituir a la mente humana y a su capacidad de razonamiento, su imaginación y su complejo y rico mundo emocional.

Por Caro R. .- El pasado otoño, Ascasam y el Centro Hospitalario Padre Menni organizaron una jornada conjunta en el CASYC con el objetivo de sensibilizar a los medios de comunicación, a otros profesionales del ámbito sociosanitario y a la población general sobre cómo utilizar el lenguaje de forma precisa y respetuosa a la hora de referirnos a la salud mental. En el encuentro participaron profesionales del mundo del periodismo, la psicología y la psiquiatría, y se suscitó un interesante debate sobre el tema.

En el acto se presentó y entregó además la guía de estilo para medios de comunicación editada por la Confederación Salud Mental España en 2018 y que, bajo el título "Las palabras sí importan, comunicar sin prejuicios depende de ti", recoge de forma muy clara los principales errores que se cometen al comunicar sobre salud mental, así como las alternativas más adecuadas.

Me ha parecido oportuno sintetizar en este número las pautas aportadas por este manual, ya que creo que esta reflexión sobre el lenguaje puede ser útil y válida para todos, no solo para los medios.

El tratamiento mediático de la Salud Mental

Es evidente que la percepción que la sociedad tiene sobre la salud mental no se ajusta a la realidad. Todavía se mantienen numerosos mitos o ideas erróneas que urge eliminar y, para ello, un correcto tratamiento mediático de las noticias que afectan a este colectivo contribuiría enormemente.

Pero, para empezar, creo que lo fundamental es dejar claro qué significa tener un problema de salud mental. En realidad, se trata de un conjunto variado de patologías en las que se ven afectados diferentes ámbitos de la vida por una alteración emocional, cognitiva y/o conductual. Esto repercute en procesos psicológicos básicos como la motivación, la capacidad cognitiva, la memoria o los mecanismos de aprendizaje. En algunos casos este tipo de patologías pueden causar discapacidad, pero, con el tratamiento y la ayuda de profesionales, existen numerosas posibilidades de seguir siendo autónomo y disfrutar de una vida normalizada.

Desgraciadamente, la falta de información y de empatía y los estigmas arraigados desde hace años ha llevado a tratar a las personas con problemas de salud mental como "perturbadas", "violentas" o como alguien a quien temer o rechazar. Pero, no debemos

olvidar que, según la OMS, una de cada cuatro personas sufrirá algún problema de salud mental a lo largo de su vida.

Los medios tienen en su poder la posibilidad de corregir la percepción social que existe de una persona con problemas de este tipo, y en este sentido, queda mucho trabajo por delante porque, habitualmente, lejos de ser un aliado, ayudan a que el estigma se cristalice. Sin embargo, el uso de palabras adecuadas y una información contrastada aportaría objetividad y eliminaría sesgos y estereotipos.

Habría que empezar por rehuir toda generalización. Destacar el trastorno mental como causa principal de un suceso negativo o violento perpetúa el rechazo social a este colectivo del que formo parte, limitando nuestra participación como ciudadanos de pleno derecho. El día que la sociedad entienda que la diversidad en la función mental es signo de riqueza podremos decir que el estigma ha sido un mal sueño.

Las pocas informaciones positivas tienden a ser paternalistas y destacan las carencias y necesidades, pasando por alto las capacidades de la persona. Como dijo el filósofo y científico Henri Poincare, "una palabra bien elegida puede economizar no solo cien palabras sino cien pensamientos".

Si nos centramos en el lenguaje que deben utilizar los medios, la primera premisa es que han de formarse e informarse para elegir el término preciso que ayude a erradicar estereotipos y prejuicios. Por ejemplo, no es lo mismo decir "enfermos mentales" que personas con problemas de salud mental. En el segundo caso dejamos claro que la enfermedad no define a la persona, sino que es una circunstancia más en su vida. Sin embargo, seguimos oyendo y leyendo términos inapropiados en todo tipo de contextos.

A menudo, en el mundo de la política o del deporte, se escuchan expresiones como "La esquizofrenia" de este u otro partido, o "Alubión esquizofrénico de goles". Con ejemplos como los anteriores, en los que un diagnóstico médico como la esquizofrenia es utilizado a la ligera para describir una situación caótica, irracional o extravagante, se pasa por alto que esa connotación nos puede ofender y perjudica seriamente nuestra imagen social.

En cuanto a los titulares, para ser más llamativos, a menudo sintetizan de manera incorrecta y simplista las informaciones, cayendo en el sensacionalismo. Este fenómeno se ha agudizado con las redes sociales en las que, además, la inmediatez lleva en numerosas ocasiones a no contrastar datos ni seleccionar fuentes fiables.

También con las imágenes se debería tener mayor cautela. Debemos tener presente que la representación visual de las patologías mentales puede resultar compleja, ya que no se exteriorizan a través de un físico determinado y, por lo tanto, son invisibles ante los ojos del que mira. Esta particularidad no debe suplirse con imágenes sensacionalistas como las que representan a personas aisladas sin ningún tipo de interacción social o las que transmitan miedo hacia estas personas.

Un enfoque correcto constituiría un paso decisivo para que la población empiece a hablar de estas patologías con naturalidad, aún más cuando la salud mental será en

un futuro próximo uno de los temas médicos más frecuentemente tratados por parte de los medios, teniendo en cuenta que, según la Organización Mundial de la Salud, en el 2030 será la principal causa de discapacidad en el mundo.

Respecto al suicidio, con un incremento constante de casos, especialmente entre los más jóvenes, los medios habitualmente centran la cobertura de este tema en los detalles morbosos de los sucesos cuando, en realidad, serían una herramienta idónea para la prevención si informaran sobre los canales y recursos de ayuda.

La perspectiva con la que se enfoca la noticia también genera un gran impacto. Se debe evitar la visión lastimera, de sobreprotección o morbosa sobre las personas que padecen trastornos mentales y seleccionar y destacar aspectos positivos como el acceso al empleo, la buena convivencia o la eficacia de los programas de atención.

Muy pocas veces la información proviene directamente de la persona con problemas de salud mental. Normalmente las fuentes son familiares, profesionales o instituciones públicas. En la medida de lo posible, los periodistas deberían dar voz a los protagonistas de la noticia.

Como conclusión, aunque se ha avanzado en algunos aspectos respecto al estigma, todavía no lo suficiente como para que una persona con problemas de salud mental no se sienta juzgada o etiquetada de forma injusta. Debemos ser conscientes de que las palabras sí importan y por eso los periodistas y los medios de comunicación desempeñan un papel fundamental en la percepción que la sociedad tiene de nuestro colectivo. Es trabajo de todos elegir una información contrastada y pensar que, tras cada titular, hay personas que luchan cada día por sentirse integradas en una sociedad inclusiva.

Entrevistas

Aunque el cierre de este número nos pille ya preparando las entrevistas del ciclo de charlas del próximo verano, no queremos dejar de publicar dos de los encuentros que tuvimos el verano pasado y que, por problemas de tiempo y espacio, se quedaron en el tintero.

Nacho Solana, director y productor cántabro

La primera pregunta que nos viene a la mente, ya que desconcierta un poco, es por qué elegiste estudiar Ingeniería de Caminos para luego dedicarte a un mundo tan diferente como es el del cine.

Siempre me gustó el cine, pero, para mí, plantearme ser director era una cosa de ciencia ficción viviendo en Santander, me parecía imposible. Se me daba bien la parte de ciencias en el instituto, tenía ciertas facilidades y decidí hacer lo mismo que estudió mi padre. Sin embargo, durante la carrera me di cuenta de que no era lo mío y que lo que realmente me gustaba era el mundo del cine.

Has estudiado un máster de historia y estética de la cinematografía, así como dirección en la Escuela de Cine y del Audiovisual de Madrid. ¿Crees que es necesario tener una formación específica para ser un buen director? ¿Qué otras capacidades crees que son necesarias?

Dirigir cine no es como ser médico, no hay que tener una formación específica. Existen escuelas de cine, existen masters, pero no son imprescindibles. Se aprende haciendo y es una cuestión de práctica.

Los estudios me han servido sobre todo para tener referentes, para ver cómo otros directores cuentan las cosas. Creo que lo más importante para ser director es tener una mirada atenta en la vida, para poder recibir e imaginar historias y ver después la manera de plasmarlas. El primer corto sale muy mal, el segundo un poco mejor y así poco a poco.

¿Qué películas y directores consideras que te han influenciado más como director? ¿Prefieres el cine clásico o el actual?

Veo cine de todo tipo. Quizás prefiera el actual, aunque también me gusta el clásico. El cine tiene 125 años, es un arte muy reciente pero que, a la vez, ha evolucionado mucho. Si ves una peli que tiene 40 o 50 años te das cuenta de que la forma de contar las historias ha cambiado mucho. A mí, que soy un director en activo, me interesa especialmente cómo se ejecuta el cine en la actualidad. Sin embargo, hay directores de otras décadas que indudablemente me han influenciado, como por ejemplo Spielberg. Películas como "Indiana Jones" o "Jurassic Park", me han marcado.

Tenemos en nuestra redacción unos cuantos melómanos, ¿qué importancia le concedes a las bandas sonoras en tus trabajos?

La banda sonora me parece importantísima. Hay muchos narradores en una película y, entre ellos, uno fundamental es el compositor. Me gusta mucho por ejemplo John Williams, que es el compositor musical de casi todas las películas de Spielberg.

Pero en una película me gusta y me interesa tanto la música como todo el espacio sonoro que se crea a través de los efectos de sonido. Por ejemplo, el último corto que he dirigido no tiene música, no hay banda sonora como tal, pero tiene un espacio sonoro que es importantísimo para crear el ambiente de la película, en este caso, un corto de terror.

Suponemos que en un lugar tan pequeño como Cantabria no ha sido fácil abrirse paso en el mundo del cine, ¿por qué decidiste quedarte aquí y no probar fortuna en otras ciudades a priori más sencillas para la profesión, como Barcelona o Madrid?

Yo he vivido en Madrid durante 5 años, pero no me gustaba nada. Demasiada gente, mucho jaleo, mucha prisa… Por eso, mi mujer y yo decidimos volver a Santander, aunque significara que a mí me costaría más desarrollar mi pasión cinematográfica. A nivel personal, sabía que iba a estar mejor en Santander. Fue una apuesta arriesgada, pero me he ido abriendo camino poco a poco. Tal vez en Madrid hubiera ido todo más rápido, o tal vez no, porque hay tanta gente en el sector que a veces no hay hueco para todos. Nunca se sabe.

Hemos visto en tu currículum que eres muy polifacético, pero también que te has centrado principalmente en los cortometrajes y la publicidad. ¿Qué destacarías de estas dos actividades? ¿Qué te han aportado profesionalmente cada una de ellas?

Lo que más me ha aportado desde el punto de vista creativo son los cortometrajes. En los cortometrajes yo no tengo un jefe, soy completamente libre, y eso me permite trabajar muy a gusto, generalmente con muchas limitaciones económicas, pero con mucha ilusión.

En la publicidad es al revés. No tienes ningún problema económico, pero tienes que responder ante muchísimos jefes. En un anuncio que hice de una de las vueltas ciclistas de España tenía 6 jefes. Todo el mundo opinaba sobre el resultado de mi trabajo. Y creo que está muy bien que la gente opine, pero es difícil tomar decisiones y encontrar acuerdos que satisfagan a tantas personas. Aunque he de decir que quedé muy contento con este trabajo. Como veis, el proceso es muy distinto. El cortometraje se hace por disfrute creativo y la publicidad es mucho más alimenticia económicamente hablando.

Varios de tus cortometrajes han sido seleccionados a importantes premios como los Oscars o los Goya, ¿de cuál te sientes más orgulloso, independientemente de que hayan sido o no premiados?

Lo de los premios es algo relativo, porque hay muchísimos festivales y es imposible llegar a todos. Por esta razón, trabajo sin pensar en los premios. Si viene alguno, pues estupendo.

Del trabajo que me siento más orgulloso es de mi último cortometraje, "No hay fantasmas". En realidad, creo que el último siempre es el mejor, porque es en el que has acumulado más experiencia, más conocimiento y, generalmente, mayor presupuesto. Al final también es la versión más reciente que tengo de ver la vida. Si tenéis curiosidad, lo podéis ver en la plataforma "Filmin".

Tienes entre manos el proyecto de "Eco", tu primer largometraje, que habla de los sonidos que los muertos dejan al irse. ¿Cómo se te ocurrió este argumento?

La idea se me ocurrió leyendo un cuento de Roald Dahl. Como sabéis, en un autor muy conocido por sus libros infantiles, pero también tiene relatos para adultos, algunos muy siniestros. El cuento habla de cómo un hombre que había caído en combate volvía cada noche a su cama.

Me quedé enganchado en la idea de que quizás las acciones que repetimos cada día podrían perdurar de alguna manera tras nuestra muerte. En base a esa idea surgió otra: quizás esas veces, cuando estás solo en casa y oyes un ruido, tal vez hubo alguien ahí dando unos pasos hace muchos años. La protagonista tiene ese poder de averiguar que ocurrió en ese espacio en el que estuvo alguien que murió hace muchos años.

Háblanos, por favor, de cómo encaras el proceso de realización y promoción de este largometraje que, suponemos, no resultará fácil.

Es complicado, es un proyecto que llevo años intentando. En el caso de los cortometrajes casi siempre consigo llevarlos a cabo, pero los largometrajes son mucho más costosos. El presupuesto para este ascendería a 1 millón y medio de euros. Es muchísimo dinero.

Ahora mismo cuento con la colaboración de una productora de Madrid, Morena Films, pero para hacer una película hacen falta muchísimas piezas más, ayudas económicas, promoción, distribución…Estamos en el proceso de intentar que otras partes se interesen por la película, pero con mucha ilusión y con ganas.

Te has formado asimismo en dirección actoral, ¿es cierto que los actores tienen tanto ego como se suele decir? Si pudieras elegir, ¿con qué actores o actrices te gustaría trabajar?

Creo que los actores son personas completamente normales, aunque haya algunos que tengan más ego que otros. Personalmente, he tenido mucha suerte con los actores con los que he trabajado, tanto por su generosidad como por el talento del que me han dejado nutrirme. El actor con el que más he disfrutado ha sido con Alex Angulo, el protagonista

de ”El día de la Bestia”. Es una película que vi con 16 o 17 años y que me marcó mucho. Tenía incluso la banda sonora, en la que sonaba Extremo Duro. Así que, para mí trabajar con Alex fue todo un regalo. La pena que tengo es no haber podido repetir la experiencia, ya que murió al poco de rodar conmigo.

Sabemos que también te dedicas a la docencia en la Universidad del Atlántico. ¿Cómo se consigue transmitir en las aulas un conocimiento tan práctico y personal como es la dirección de cine?

Realmente no sé cómo se consigue, y tampoco sé muy bien si lo estoy consiguiendo (se ríe). Lo que sí sé es que cuando hablas con pasión sobre algo, es más fácil llegar a la gente. Intento buscar referentes que les puedan gustar a mis alumnos y transmitir el contenido con entusiasmo. También trato de ser lo más empático posible y conocerlos a todos.

En cuanto a la divulgación, participas en varios programas, entre ellos la Lanzadera Joven. ¿Cuál es tu experiencia en cuanto al público infantil y adolescente?

Realmente son dos públicos muy diferentes. El público infantil es súper participativo y muy agradecido. En cambio, a los adolescentes les cuesta mucho participar, porque están con el caparazón puesto y en las sesiones de Lanzadera, que son muy cortas, no da tiempo a que se quiten esa coraza para poder conocerlos. Pero, en ambos casos, lo que trato es de despertar su interés. Con los adolescentes intento trasladar los temas que se tratan en las películas a su realidad, preguntarles si les han pasado cosas similares o si han sentido alguna vez ese tipo de emociones.

¿Resulta complicado compaginar tantas actividades profesionales dispares con la vida personal y familiar? ¿Tu trabajo implica realizar muchos viajes?

Es complicadísimo, porque la vida personal y profesional están en continua lucha y hay que encontrar el equilibrio. En mi caso, que tengo dos hijos, tanto mi mujer como yo estamos muy pendientes de ellos y nos repartimos las tareas. Afortunadamente contamos con la ayuda de los abuelos, gracias a los cuales hacer ese encaje de bolillos es más fácil, pero durante unos años no pude viajar porque eran muy pequeños.

Ahora tengo más libertad para moverme, pero tengo muy claro que, si tengo que elegir entre mi vida personal y la profesional, me quedo por supuesto con la personal. Intento que la profesional no desaparezca, pero la línea roja es que en casa estemos todos bien.

¿En qué proyectos estás ahora inmerso y qué proyectos futuros tienes en mente?

Actualmente, como he comentado, estoy intentando que salga adelante la película de “Eco” y hace muy poquito acabo de terminar un cortometraje documental para una campaña a favor de la investigación contra el cáncer. También estoy con otro proyecto de película que se llama “La Criatura”, que habla de la paternidad en clave de terror y comedia. Además, estoy con mis clases, metido en la organización de muchos festivales, vamos, que no paro.

Solemos terminar nuestras entrevistas pidiéndole a nuestro invitado que comparta con nosotros una anécdota curiosa o graciosa. ¿Te viene alguna a la mente?

Me viene a la mente una que ejemplifica que esto que os decía de que soy mi propio jefe no sólo es para lo bueno. También implica que en los rodajes me toca hacer de todo y me he visto envuelto en circunstancias increíbles.

En uno de ellos, después de 12 horas de trabajo, conduciendo una furgoneta y sin haber dormido, empezó a salir un humo negro y denso del tubo de escape. De repente, el tubo estalló y el parabrisas quedó completamente cubierto de aceite y la furgoneta inutilizada en mitad de la autopista.

Y ahí estábamos, mi productor y yo hasta las 6 de la mañana esperando la grúa, sin haber dormido, y sin tiempo para llevar al actor a coger su avión.

Elaboración: Equipo de redacción

Entrevistadores: Andoni G. // José A. R.

Manuel Vacas, coordinador de las secciones femeninas del Racing

Siendo tan joven, cuentas ya con una amplia experiencia profesional en el mundo del fútbol. Haznos por favor un pequeño resumen de cuál ha sido tu trayectoria.

Con Respecto a mi trayectoria, desde bien pronto fui un caso un tanto atípico porque tenía claro que lo mío no era jugar sino entrenar o pasar a formar parte de una estructura que me permitiera crecer en ese sentido.

Con 18 años estaba jugando en el Vimenor y me ofrecieron entrar en La Gimnástica de Torrelavega como entrenador. No me lo pensé. Desde entonces he desempeñado la función de entrenador, coordinador y director de metodología, roles que me han permitido a día de hoy estar en el Racing de Santander.

¿Por qué te atrajo dedicarte a entrenar más que a jugar al fútbol?

Pues no lo sé. Siempre he tenido esa inquietud. Con 14 años ya me compraba mis juegos de setas, balones y demás y les decía a mis amigos, "venga, vamos a entrenar". Hay gente a la que le tira ser profesor o estudiar medicina. Yo siento que esta ha sido mi vocación desde muy pequeño, lo tenía muy claro, y es lo que estoy persiguiendo.

Otra pregunta obligada, ¿por qué te has decantado por el fútbol femenino en lugar del masculino? ¿Cuáles son las principales diferencias entre uno y otro?

Buena pregunta. No es exactamente que me haya decantado por el fútbol femenino. He intentado vivir todas las experiencias posibles y pasar por muchísimos roles porque entendía que, siendo tan joven, necesitaba enriquecerme de distintos contextos y estilos de trabajo. Tengo que reconocer que, de primeras, el fútbol femenino no estaba entre mis planes, pero me dieron la oportunidad de introducirme en la selección y desde entonces siempre he estado vinculado de una manera u otra al fútbol femenino. Pero no es que tenga preferencia por este ni por el fútbol masculino. Simplemente intento aprovechar las oportunidades que tengo por delante y veré lo que el futuro me depara. A día de hoy estoy en el Racing coordinando la sección femenina, pero eso no determina que ya esté ahí encasillado.

¿Y diferencias...? pues siempre digo que el trabajar con chicas te enriquece mucho a nivel personal, pues las relaciones personales son mucho más cercanas. Creo que hay un punto más de voluntad, quizás os diría también que de profesionalidad y sobre todo también de entrega. Al final, como el fútbol femenino tiene muy poco recorrido, cualquier oportunidad la aprovechan al 200%, y eso, para la gente que trabajamos con ellas, es muy gratificante. A poco o mucho que des, se devuelve con creces.

¿Qué formación has necesitado para llegar a ocupar el cargo de coordinador de las secciones femeninas del Racing y qué implica este cometido?

Por necesitar, en realidad no necesitas nada. De hecho, mucha gente, sin titulación o sin formación, ocupa ciertos cargos simplemente por ser futbolista. Pero yo tenía muy claro que me tenía que formar. Con 18 años hice el primer curso de entrenador y con 23 el segundo y el tercero, para entrenador nacional. Después, he realizado diferentes formaciones complementarias.

Siempre que puedo participo en jornadas de actualización. Creo que es necesario que puedas ofrecer la mejor versión de ti. En cualquier profesión es de obligación estar continuamente actualizándote.

5.- ¿Como ves actualmente la cantera del Racing, tanto masculina como femenina?

Hoy en día, muy bien. Creo que estoy en el momento idóneo para estar en el Racing. No sólo porque al primer equipo le van bien las cosas, también por el momento en el que está el club, desde la propiedad, con Sebastián o Manolo, el presidente, a todo el resto de áreas, que están en un crecimiento muy importante. También a nivel social, que es lo que

verdaderamente sustenta los clubes. El Racing ya ha superado los abonos que consiguió el año pasado. Ya casi se contabilizan 15.000, una barbaridad para segunda división.

El Racing hoy cuenta con un proyecto muy ambicioso, muy a largo plazo y creo que tiene salud por dentro, que es lo importante, a nivel de cantera se están haciendo bien las cosas. Pero somos muy conscientes del 98% de jugadores o jugadoras que no llegan al fútbol profesional. Lo primero que les decimos cuando entran por la puerta es que esto es muy complicado y que lo que nosotros queremos es dotarles de habilidades para la vida, de ciertos hábitos y conductas que proporciona el deporte.

6.- Sabemos que existen varias diferencias entre las categorías masculinas y femeninas, ¿nos las podrías resumir? ¿En qué categoría empiezan las chicas a ser profesionales?

Hasta hace bien poco, dos temporadas, el fútbol femenino no era profesional. Sólo los clubes muy potentes, como el Barça y el Madrid, podían hacer un gran desembolso en su sección femenina que lo permitiera. Afortunadamente, hoy en día, en la *Liga F*, la primera división femenina, todas las jugadoras son profesionales. En la equivalente a la segunda división masculina, llamada *Primera RFEF*, lo son el 90%. La *Segunda RFEF,* que es en la que juega el Racing, ya es una categoría semiprofesional.

En algunos casos viven de ello, otras están estudiando al mismo tiempo… Tratamos de que tengan un mínimo para poder vivir, pero no es lo habitual. Generalmente en esta *segunda RFEF* las jugadoras no suelen tener muy buenas condiciones de trabajo, no solo en cuanto a lo económico, también en cuanto a falta de medios y apoyos (fisioterapia, nutricionistas, etc.). Nosotros hemos puesto medios para que las condiciones de nuestro equipo sean las mejores posibles.

7.- ¿Crees que en algún momento se logrará la equiparación salarial y de condiciones entre el fútbol masculino y el femenino? ¿Cuál crees que debería ser el camino?

Pues tengo que decir que creo que, lamentablemente, no. El fútbol masculino ya no es solo un deporte, también en un gran negocio. Depende de un entramado muy complejo en el que intervienen las televisiones, la publicidad y muchísimas empresas que están alrededor y que invierten allí su dinero. Además, el fútbol femenino es muy joven, tiene muy poco recorrido con respecto al masculino, también eso influye. Pero hay que ser realistas. Bajo mi punto de vista, creo que nunca se van a equiparar a nivel salarial.

Seguramente en otros deportes sí, y ojalá que se consiga pronto, pero en el fútbol, es muy difícil.

8.- ¿Qué proceso de selección seguís y cuál es la edad de incorporación de las niñas?

Aquí tenemos que diferenciar dos escenarios. En el primer equipo, el criterio es el rendimiento. Debemos tener las mejores jugadoras a nuestro alcance. Tenemos jugadoras desde 15 años, con una media de 21. Apostábamos por esto, por un equipo joven, aunque

también es cierto que tenemos alguna jugadora de 27 y 28 años, pero es lo menos habitual.

Otro escenario es el del fútbol base, donde hemos creado 4 equipos. Pueden incorporarse niñas desde los 10 años. Creo que, siendo la estructura profesional en Cantabria y uno de los puntos de referencia a nivel nacional en la zona norte, tenemos el deber de trabajar con niñas desde bien pequeñas porque, hasta ahora, muchas querían practicar este deporte y no existía el marco apropiado para poder hacerlo.

9.- ¿En qué estadio se disputan los partidos de las categorías superiores del Racing féminas? ¿Qué medios los retransmiten?

Este año el primer equipo va a jugar en Astillero, en La Planchada. El Racing ha hecho una inversión muy importante para acondicionarlo y que juegue allí el primer equipo femenino y el filial masculino. Se ha renovado el campo por completo.

En cuanto a la retransmisión, todos los partidos se van a poder ver a través de *YouTube.*

10- Tanto en el fútbol como en otros deportes se le está otorgando mucha importancia a aspectos como la alimentación, el apoyo psicológico, la fisioterapia, etc. ¿Qué papel desempeñan estas disciplinas en el Racing?

Desempeñan un papel fundamental. Contamos con una psicóloga que interviene desde el primer equipo hasta las más pequeñas si se plantea la necesidad. Tenemos también una nutricionista que trabaja con todas ellas y, para mí, la alimentación es clave, el aspecto más importante y, quizás, el más diferencial. Además, tenemos rehabilitadores en caso de lesión, fisios y un médico.

En definitiva, tenemos mucha suerte, es un verdadero lujo que contemos con ellos, siendo personas además muy profesionales, muy preparadas. Ante cualquier eventualidad tenemos solución.

11.-También se le está dando mucha importancia a la labor pedagógica de los clubes para luchar contra la violencia y fomentar el juego limpio y el respeto al rival, ¿cómo lo trabajáis vosotros en el club?

Este año se ha introducido como novedad una figura, que desempeña Gonzalo Silió, encargada del proyecto educativo del Racing de Santander y de protección a la infancia. El objetivo es que pueda atajar cualquier situación de violencia que se genere, pero, sobre todo también, que desarrolle acciones preventivas.

Otro reto muy importante para la temporada es normalizar la convivencia de las secciones masculina y femenina en las mismas instalaciones, conseguir que sea natural que por los pasillos pasen chicas y chicos, algo que hasta ahora no sucedía. Y no sólo eso, también estamos creando situaciones, como compartir taquillas, para que aprendan a convivir y a cuidar de forma conjunta esos espacios que van a ser comunes.

Fundamental también es el trabajo para tratar de erradicar actitudes y comentarios machistas ante el fútbol femenino. Darle normalidad al hecho de que una chica tiene igual o mayor nivel que cualquier niño.

Nos proponemos inculcar la convivencia, el respeto, la igualdad y muchísimos otros valores asociados al deporte.

12.- A pesar de tu pasión por el fútbol, decidiste estudiar el Grado Superior de Integración Social, ¿por qué optaste por estos estudios?

Cuando lo empecé, no tenía nada claro. Venía de un año en el que estuve sin hacer absolutamente nada, el peor que he pasado a nivel personal. Opté por hacer integración social porque entendía que me permitiría trabajar en diferentes ámbitos. Cuando lo terminé empecé a hacer psicología, pero a los dos años o año y medio me fui a Murcia a trabajar y me fue imposible compaginarlo. Tengo pendiente acabar esta carrera, pero, a corto plazo, no veo que la pueda retomar. Sí que me gustaría hacerlo en un futuro.

13.- ¿Cómo consigues compaginar tu trabajo aquí en el CRPS, como integrador social, con tu puesto en el Racing?

Malamente. Pero, cuando trabajas en algo que te gusta, la sobrecarga de trabajo se lleva mucho mejor. Yo tengo el privilegio, tanto aquí por la mañana, como por la tarde en el Racing, de estar en dos sitios en los que quiero estar. Además, sinceramente, creo que me beneficia porque, cuando he estado solo con el fútbol, pierdo el equilibrio totalmente, vivo por y para ello. Mucha exigencia, mucha presión, en el pasado también en lo económico que, al final, te desequilibra, tener una estabilidad es muy complicado.

A día de hoy, mientras pueda compaginaré todo, me da estabilidad, me siento bien con lo que hago. Evidentemente, conciliar con la familia y la vida personal, ahí ya sí que se complica todo mucho más, porque me privo de muchísimas cosas por trabajar y hacer lo que me gusta. Tengo la suerte de tener gente cerca que lo entiende, que lo respeta y que lo apoya.

14.- ¿Te gustaría llegar algún día a vivir solo del fútbol?

Ya lo he hecho y es muy inestable. Lo mismo tienes 2 años muy buenos, con estabilidad, y de pronto se decide prescindir de ti y te tienes que buscar otra vez la vida y volver a empezar. No sé lo que me deparará el futuro. Como os he comentado ya, hoy mi vida está bien como está. Me permite estar bien en todos los planos, aunque tenga una alta exigencia y, sobre todo, mucho volumen de trabajo diario. Ha habido alguna opción de vivir fuera en el extranjero, pero valoro mucho estar bien conmigo y con mi entorno familiar, tenerlos cerca.

Vivir solo del fútbol es muy difícil. De momento aprovecho y disfruto lo que hago.

15.-Aunque ya sabes que tenemos por costumbre finalizar nuestras entrevistas con una anécdota, hoy hemos preferido "bombardearte" con un cuestionario de preguntitas cortas. Prepárate que allá vamos. Empezamos con una pregunta trampa,

¿Torrelavega o Santander? (risas entre el público) Tengo que decir Torrelavega.

Otra trampa, ¿Racing o Gimnástica? Los dos.

¿Helado de fresa o de chocolate? Me gustan todos. **¿Fresa o chocolate?** Fresa.

¿Coche o transporte público? Coche.

¿Tren o avión? Avión.

¿Balneario o albergue? Balneario.

¿Playa o montaña? Montaña.

¿Sauna o biblioteca? Sauna.

¿Chándal o vaquero? Chándal.

¿Libro o película? Peli.

¿Cena o desayuno romántico? Desayuno.

¿Música clásica o rock? Clásica.

¿CD o vinilo? Vinilo.

¿Cocinar o que te cocinen? Cocinar.

¿Carne o pescado? Carne.

¿Con móvil o desconectado? Con móvil. Si es que hasta en vacaciones tengo que estar pendiente de cosas…me encantaría estar desconectado, pero es muy difícil.

Elaboración: Equipo de redacción
Entrevistadores: Noe B. // Susana C.

ANSIEDAD

Mi muy estimada e inseparable Ansiedad:

Hoy te escribo esta carta con el fin de comunicarte que vamos a hacer un trato cuyo objetivo sea mejorar nuestra convivencia.

Mi intención es pedirte que aparezcas cuando realmente seas necesaria, ya que sé que en ocasiones te necesito para sobrevivir, pero que entre ambas intentemos que no invadas parcelas de mi vida, entorpeciendo y dificultando mi día a día.

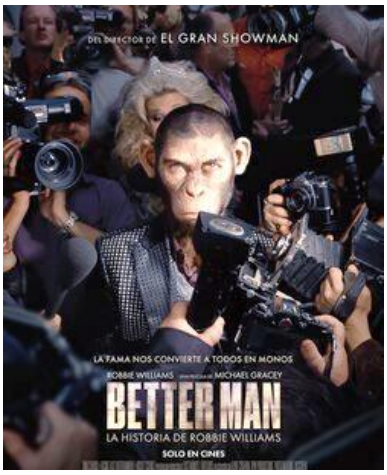
De este modo, sólo consigues rechazo por mi parte (sentimiento que supongo no te agrade a ti tampoco), y que nuestra relación sea cada vez más difícil, llevándome al punto de tener que tomar medidas tan drásticas como consumir drogas para neutralizarte, incluso anularte.

Estoy segura de que esto a ti no te gusta y de que preferirías poder aflorar cuando sientas que realmente te necesito y así conseguir una relación saludable para ambas.

Sin más que decir y esperando llegar a un acuerdo beneficioso para las dos, te envío un cariñoso saludo.

D. C.

Hola, soy de nuevo Nacho y aquí estoy para comentar dos películas que me han impactado y que, a pesar de ser muy diferentes, te hacen desconectar y poner a prueba tus emociones. La primera de ellas se titula “Better Man”, que recomiendo por ser una propuesta bizzarra a la vez que fascinante.



Dirección: **Michael Graecy**
Guión: **Oliver Cole, Simon Gleson, Michael Graecy**
Año: **2024**
País: **Reino Unido**
Género**: es un musical que plasma un drama biográfico.**
Duración: **131 minutos**.
Reparto: **Robbie Williams, Jonno Davies**, **Steve Pemberton, Alison Steadman, Kate Mulvany**, **Damon Herriman**, **Jake Simmance, Jesse Hyde**, **Tom Budge, Anthony Hayes, Raechelle Banno, Frazer Hadfield, Karina Banno**
Estreno: **1 de enero de 2025**
Clasificación: **No recomendada para menores de 16 años**

Sinopsis: La película nos relata en forma de musical la historia del famoso artista Robbie Williams, contada en primera persona e interpretándose a sí mismo como un simio expresivo y muy realista. De esta forma se aporta una versión cómica y divertida a la vez que cautivadora para narrar las experiencias y los problemas a los que se ha enfrentado a lo largo de sus 20 años de trayectoria profesional.

Personalmente me ha resultado motivador recordar los éxitos y triunfos del cantante, pero también me han conmovido los relatos más duros, sobre todo en lo relativo a la adicción a las drogas, problema que en muchas ocasiones lo llevó a salir desorientado a los escenarios.

La película sin duda alguna no te deja indiferente y ha tenido un gran éxito.

Mi puntuación es de 7,9 sobre 10.

La segunda película que os recomiendo hoy se titula **“Wolfgang”**

Dirección: **Javier Ruiz Caldera**
Guión: **Laia Aguilar, Carmen Marfá, Yago Alonso, Valentina Viso**
Año: **2025**
País: **España**
Género: **Comedia / Drama / Comedia dramática. Autismo/Asperger. Música. Paternidad.**
Duración: **110 minutos**
Reparto: **Miki Esparbé, Jordi Catalán, Ángels Gonyalons, Anna Castillo, Berto Romero, Nausicaa Bonnín, Laura López, Carlos Cuevas, Dafnis Balduz, Reichel Delgado, Stephan Wiks, Ruth Llopis, Montserrat Alcovero, Mirian Monlleó**
Estreno: **2025**
Clasificación: **No recomendada para menores de 7 años.**

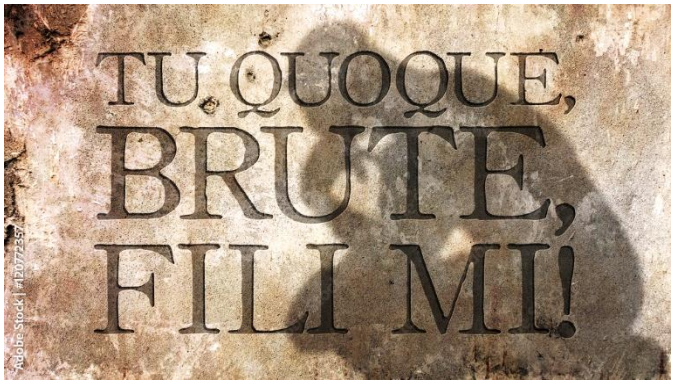
Sinopsis: Wolfgang es un niño de 10 años con altas capacidades y Trastorno del Espectro Autista. Tras el fallecimiento de su madre, se ve obligado a vivir con su padre (Carles), al que no conoce. A escondidas de este, decide luchar por ingresar en una academia musical con el objetivo de convertirse en una gran pianista. Cuando Carles lo descubre, se ve obligado a elegir entre su carrera profesional o convertirse en el padre que un niño como Wolfgang necesita.

De este largometraje me gustaría destacar el mensaje de que, a pesar de todas las dificultades a las que se enfrenta un niño con TEA (aislamiento social, dificultades para socializar…), con esfuerzo y trabajo todo se puede lograr.

También me ha parecido especialmente tierna la relación que se va forjando entre padre e hijo, la cual ha llegado a emocionarme. Por todo ello, diría que esta película es muy recomendable, no sólo por el fantástico trabajo que realiza el elenco de actores, también por tratarse de una historia que me ha llegado al corazón.

Mi puntuación para esta película es de 7,9.

Ha sido todo un placer. ¡Un saludo y hasta la próxima!



"**Morituri te salutant**", frase latina que significa "**Los que van a morir te saludan",** se asocia comúnmente con los **gladiadores romanos** que, supuestamente, la dirigían al emperador antes de su combate en la arena. Aunque la frase se ha popularizado, no hay evidencia histórica de que se usara de forma generalizada en Roma.

"Sibi placentes", que en latín significa "**complacientes consigo mismos"**, se refiere a personas satisfechas con su propia condición o acciones hasta el punto de la vanidad. En un contexto religioso, como **en algunos pasajes de la Biblia,** puede describir a individuos que se creen superiores o que no reconocen su necesidad de Dios.

"**Tu quoque fili mi**" ("**¿Tú también, hijo mío?**") es una célebre expresión latina, **atribuida a Julio César**, que refleja su sorpresa y decepción al comprobar que Bruto, su hijo adoptivo, formaba parte del complot de los senadores de la república romana que lo asesinaron. La frase se usa coloquialmente para expresar sorpresa y desilusión ante una traición o acto de ingratitud inesperado.

"In vino veritas", "en el vino está la verdad", es una manida frase que se atribuye a **Plinio el Viejo**, escritor, científico, naturalista y militar romano, (23-79 D.C.). Sugiere que las personas, bajo los efectos del alcohol, tienden a revelar sus verdaderos pensamientos y sentimientos.

Nacho G.

Equipo de redacción

Redactores: Vero A., Sara A., Noelia B., Susana C., Doris C., Andoni G., Nacho G., Juan H., Belén H., Dani L., Miguel A. M., Carlos M., José A. R., Caro R., José Mª T., usuarios del CRPS

Colaboradora: Sonia Valencia, integradora social del CRPS

Dirección, edición y maquetación: Raquel Prat, educadora social del CRPS

Fundación Hospitalarias
www.fundacionhospitalariascantabria.org