

# ALÉTHEIA

El descubrimiento del ser



Revista de filosofía

Alumnos del IES Valdehierro

Mayo 2022

# SUMARIO

- La filosofía en la educación
- Una heroína cotidiana
- Vamos a vivir para siempre
- El deseo como fuente del sufrimiento y otros sutras de Buddha
- ¿Por qué Sócrates era feo?
- La punta del iceberg
- El disfraz de la mentira
- La historia de caperucita contada por el lobo
- Fake News
- Indigno de ser humano
- ¿Qué es lo bello?
- Lo que no nos cuentan sobre el estrés
- Influencers, los nuevos sofistas
- Obediencia ciega
- Pandemia en adolescentes
- ¿Qué es la felicidad?
- La sociedad y el odio hacia las virtudes
- Los incomprendidos
- Poesía: La dama verde
- Poesía: Azafranal
- Un monstruo llamado miedo
- ¿Por qué hay tanto odio en las redes sociales?
- Falacias
- El amor, camino a la felicidad
- Relaciones dependientes
- ¿Qué es la libertad?
- Aidós
- Vivir no es más remedio que razonar ante la inexorable circunstancia
- Importancia a lo importante
- Educación: ¿mito o realidad?
- El Metaverso
- Los jóvenes y las TIC, ¿una relación tóxica?
- Patrocinadores





Me he encontrado una flor  
en un cuadro de Velázquez.

Creo que es la misma flor a la  
que cantaba un haiku japonés.

Sospecho también que la miraba Sabina  
o quizás Vivaldi en primavera.

Quizás estaba en Atapuerca  
creciendo junto al fuego.

O trataba de esquivar a los caballos  
en una batalla, en la guerra  
de los Treinta Años.

¿Sería la flor con la que se tatuó  
en el brazo el pirata John Silver?

O quizás la que uno de los números  
cosechó una noche de verano.

¿Estaba junto a Einstein en un florero?  
Quizás, es relativo.

¿Era una flor lo que Sócrates  
regaló a Jantipa?

¿O quizás crecía junto al camino  
de Sísifo mientras empujaba la roca?

¿No sería una flor la que inspiró a Golbach?

¿Quizás una flor hizo que Saramago  
descansara en paz?

¡O tal vez eres tú, esa flor que he encontrado  
y que no quisiera olvidar por nada del mundo!

¡Esa flor que me inspira  
se llama FILOSOFÍA!

(Jordi Nomen)

## PRESENTACIÓN

Alétheia significa en griego “verdad”, pero no en el sentido de dogma, de “proposición que se asienta por firme y cierta, como principio innegable”, sino en el sentido de “desvelar” de “descubrir”. Este concepto fue utilizado en la filosofía antigua griega y en el siglo XX Martín Heidegger lo relacionó con la noción de revelación, desvelamiento del ser, de lo que está oculto.

Hemos elegido este título para la revista porque se identifica con nuestro objetivo: desvelar lo que está oculto en cada uno de nosotros, mostrar un poquito de nuestro ser, de nuestras inquietudes y pensamientos.

Con este proyecto en común queremos llevar la filosofía a la práctica, sacarla del aula, adentrarnos en el mundo con nuestra propia mirada, entenderlo y cuestionarlo. El aprendizaje de esta materia lo realizamos con la convicción de que incorporar discursos filosóficos del pasado a los problemas del presente, enriquece y amplía las perspectivas desde las que afrontarlos. No somos expertos, ni sabios ni escritores, pero arriesgamos, dudamos, nos equivocamos y sobre todo aprendemos; he ahí la belleza del error.

# LA FILOSOFÍA EN LA EDUCACIÓN

Marta Mora Martín



"¿Pero se puede saber para que mi\*\*\*da sirve esto?"- gritó por cuarta vez el alumno lanzando simultáneamente el boli sobre un libro de texto lleno de párrafos interminables, que sin duda, a vísperas de un examen que iba a empezar a estudiar la noche del día anterior, sería incapaz de memorizar.

"¿Pero qué necesidad tienes tú de estudiar eso?"  
"¿Te va a pagar el alquiler del piso tu amigo Aristóteles?"- le preguntaban, con un elevado tono de voz, unos padres a su hijo después de este anunciarles que, a pesar de haber sacado una nota altísima en la prueba de acceso a la universidad, iba a estudiar la carrera de filosofía.

"¿De verdad resulta útil incorporar esta asignatura en la educación?"- le cuestionaba el político a sus compañeros mientras intentaban diseñar una nueva ley de educación que fuese mucho más "práctica" y "moderna" que la anterior.

Sin duda, para aquel alumno que, sobre ese libro, solo veía textos incomprensibles (pues apenas hacía el mínimo intento por entender su contenido) que debía memorizar palabra por palabra para que, al redactarlos al día siguiente sobre el examen, no perdieran su sentido, la filosofía no, no era realmente importante.

Para aquellos padres a los que, cada vez que en sus cabezas se repetían las palabras "Estudiar filosofía" e inmediatamente, frente a ellos, aparecía un gran cartel imaginario en el que se podía leer en mayúsculas: "NO HAY SALIDAS", desde luego, no, la filosofía más que ser importante, era un gran problema.

Y para aquel político que veía que esa asignatura no iba a enseñar a los estudiantes la manera de crear ese nuevo medio de transporte sostenible de último modelo, o tampoco la manera de afrontar la crisis económica que desde hace años azotaba al país, o mucho menos, iba a preparar a gente para colaborar en ese proyecto de investigación todavía no empezado y sobre el cual, el país competente tenía ventaja, la filosofía no, no tenía sentido.

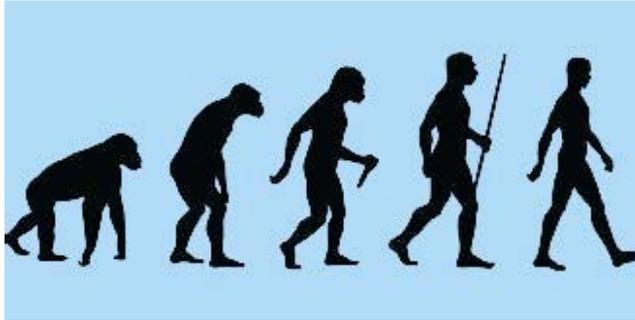
Sin duda, para aquellas personas que buscan un resultado material, no, la filosofía no sirve para ello.

La filosofía no sirve para escupirla en un examen.

Tampoco para pagar el alquiler de un piso.

Y mucho menos, para fabricar un avión.

Sin embargo, la filosofía no está tan lejos de esto, ya que esta es la base principal para llevar a cabo todas esas actividades. La filosofía lo que hace fundamentalmente es formar humanos.



Si algo nos distingue a los seres humanos de cualquier otro ser que habite en el mundo, es nuestra capacidad de **RAZONAR**.

Gracias a esto, el ser humano ha podido evolucionar y ha podido hacer que, el mundo que lo rodeaba, evolucionara a su vez. Ha podido descifrar miles de cuestiones acerca de sí mismos y de su entorno, para así poder comprender de forma más clara, quienes eran, porque eran así y vivían de esa manera, y sobre todo, que podían hacer para vivir de la mejor manera posible.

Sin estas cuestiones, el ser humano, jamás podría haber llegado a nuestro presente, ni tampoco podría haber dado solución a todas esas dificultades con las que ha tenido que lidiar a lo largo de su historia. Gracias a su capacidad de **RAZONAR**, el ser humano ha podido darle un sentido a su vida.

Pero que esté científicamente demostrado el hecho de que el cerebro humano, desde el momento del nacimiento, tenga la capacidad de razonar, no implica que cualquier persona razone de un modo correcto.

**“Sé que solo hay una libertad; la del pensamiento”- Antoine de Saint Exupéry**

Pues bien, para ello, sirve la asignatura de filosofía.

Esta asignatura desarrolla el pensamiento crítico de los alumnos, y además de ello, permite que estos aprendan a argumentar y defender sus ideas.

Para ello, se tratan conceptos tales como la ética, la libertad y la verdad, que al estudiarse detenidamente, ayudan a los alumnos a analizar su propio comportamiento y al mismo tiempo, el funcionamiento del mundo que les rodea.

En el que no siempre lo establecido como “correcto” se corresponde con lo “moral”, o en el que lo establecido como “incorrecto” muchas veces, es realmente más justo y ético que aquello que está “aceptado” en su mayoría por la sociedad.

También los temas tratados en la materia, inculcan el respeto hacia otras formas distintas de pensar que no siempre van a concordar con las propias.

Una de las cosas más destacadas de esta asignatura es que no consiste en dar una respuesta correcta a las cuestiones planteadas (ya que en muchos casos, esta respuesta, ni siquiera existe), en cambio, esta valora que el proceso de reflexión mediante el cual estas respuestas han sido elaboradas, sea el adecuado.

Además de lo anterior, esta materia insiste en la necesidad de tener una cultura política y social (algo que ya tenía una gran relevancia en la Antigua Grecia).

**“Si el líder dice de tal evento esto no ocurrió, pues no ocurrió. Si dice que dos y dos son cinco, pues dos y dos son cinco. Esta perspectiva me preocupa mucho más que las bombas” - George Orwell**

Lo que esto quiere decir es que, si el pueblo no posee un conocimiento mínimo para poder analizar y entender la forma en la que están siendo gobernados, la manera en la que su cultura se desarrolla día tras día y como se mueve la sociedad en la que se encuentran, estos pueden correr el gran riesgo de ser tiranizados y de poner su libertad (derecho fundamental de todo ser humano) en peligro.

En definitiva, esta asignatura, permite a los jóvenes desarrollar su pensamiento crítico en función de sus valores para así, a medida que estos se encuentran en medio del proceso del desarrollo de su madurez, aprendan a usar un método correcto de razonamiento y así ser capaces de generar sus propias opiniones con lógica.

A su vez, invita a los alumnos a plantearse cuestiones actuales que afectan de manera directa e indirecta a la sociedad del momento, en la que las masas tienen mucho poder y hay grandes conflictos sociales que se encuentran muy desvalorizados. Invita a los más jóvenes, a romper todo lo establecido y a desmontar los esquemas antiguamente creados que se encuentran intrínsecos en el mundo actual, los invita a rebelarse y a poner todo lo existente en duda.

Pero lo más importante de todo, es que esta asignatura, permite que los más jóvenes puedan conocerse a sí mismos (aunque sea imposible hacerlo completamente), y de este modo, al forjar su identidad, puedan encontrar el mejor modo de vida que se adecue a esta.



**“La filosofía es una actividad que con discursos y razonamientos procura la vida feliz” - Epicuro de Samos**



# UNA HEROÍNA COTIDIANA

**¿Tienes algún ídolo? o lo que es lo mismo ¿Tienes algún referente por el que sientas una gran admiración? En la mayoría de las ocasiones, estos referentes son personas reconocidas por su rango adquirido en la sociedad, por ejemplo; cantantes, futbolistas, actores, actrices etc. En resumidas cuentas, personas que por haber realizado de manera exitosa un determinado trabajo, han ascendido socialmente y son reconocidos por una gran parte de la población como “héroes”. Mi intención al escribir este artículo, es demostrar que no es necesario lograr ese ascenso social para ser considerado un “héroe”.**

Un usual 18 de marzo de 1949, mi abuela nació, sin tener constancia de la apasionante pero escabrosa vida que se le venía por delante. A pesar de las dificultades políticas y económicas de la época y de carecer de muchas de las facilidades que tenemos hoy en día, tuvo una apasionante y divertida infancia en la que disfruto de momentos realmente deleitables.

Fue a los 14 años cuando los problemas de salud, comenzaron a manifestarse de manera drástica. Durante toda su infancia, había tenido un número de infecciones de orina por encima de lo normal, pero a la edad previamente mencionada fue cuando comenzaron los abundantes y dolorosos cólicos en el riñón. Por ello, su adolescencia fue un poco menos cortés que su infancia.

Su problema patológico era que tenía los riñones multiquísticos, es decir, padecía tuberculosis renal. Durante su juventud, fue intervenida tres veces con el objetivo de conseguir extraer las piedras que se encontraban en su riñón. En una de estas ocasiones, una de las piedras pasó a la uretra imposibilitando la orina, por ello, además de ser intervenida de nuevo, necesito ser insertada una bolsa para orinar durante 3 años.



Después del transcurso de su juventud sufriendo dolores renales, llegó un momento en el que las condiciones en la que se encontraba su enfermedad eran totalmente intolerables. Por ello, se le realizó otra operación en la que se le extirpó un riñón. Durante los siguientes años de su vida, continuó con un solo riñón que seguía siendo multiquístico. Pese a sus problemas de salud, ella seguía sacando fuerzas para exprimir al máximo cada momento de la infancia de sus hijos y disfrutarla con ellos, porque para ella había algo aún más doloroso que su enfermedad renal y eso era ver a su familia sintiendo cualquier tipo de pesadumbre o melancolía.

Lamentablemente, llegó un momento en el que el riñón restante, no dió más de sí, por lo que al carecer de los dos riñones, su organismo era completamente incapaz de orinar. A consecuencia de ello, tuvo que someterse a diálisis durante 6 años. La diálisis suponía ir cada tres días al hospital, a lo largo de los cuales, no podía orinar, por lo que no podía beber ninguna clase de líquidos.

A pesar de estar siendo sometida a diálisis y a las duras condiciones que esta suponía, ella nunca se sumergía en la desesperación ni decaía anímicamente. Siempre le había apasionado viajar y cantar copla, por lo que durante la diálisis seguía disfrutando de sus frecuentes viajes, excursiones, actuaciones y conciertos en compañía de su marido, que siempre la apoyaba a seguir hacia delante con una sonrisa. Afortunadamente, 6 años después apareció un posible donante que tenía todas las cualidades para poder realizar ese deseado trasplante que podía darle fin a la enfermedad. Ella fue la candidata elegida para recibir el riñón, ya que su salud en el resto del organismo y la compatibilidad con el órgano que le fue implantado era la adecuada. En ese momento, por fin se había librado de la enfermedad que la había acompañado durante tantos años. No obstante, tenía que seguir siendo vigilada por el personal sanitario cada cierto tiempo, ya que los medicamentos que tenía que tomar tras el trasplante, podían acarrear peligrosos efectos secundarios.

Y así fue, con el riñón donado, pudo disfrutar de una mayor calidad de vida que la tenía cuando padecía la tuberculosis renal. Deplorablemente, los efectos secundarios de los potentes tratamientos que tenía que tomar no tardaron en aparecer. Un cáncer de mamá fue el primer manifiesto de ello. Por fortuna, el tumor se encontró a tiempo de ser extirpado, aunque tuvo que pasar por el quirófano dos veces porque después de la primera operación aún quedaban restos.

El segundo manifiesto fue una grave angina de pecho, por la que corrió un gran peligro, ya que necesitó atención médica en la uci durante semanas. Por suerte pudo recuperarse y salir adelante como llevaba haciendo toda su vida, con el mismo optimismo y ganas de comerse el mundo que siempre había tenido.

En el tercer manifiesto de los medicamentos, el cáncer regresó, esta vez en la piel, concretamente en la nariz. Para acabar con él, necesitó ser intervenida 5 veces en menos de 2 años. En cada operación le extirpaban los fragmentos de tejido nasal afectados, con el objetivo de que el cáncer no se extendiese por el resto del cuerpo.

Hasta el día de hoy, no se le ha detectado ningún efecto secundario más, pero sigue siendo vigilada en continuas revisiones médicas, ya que en cualquier momento podría aparecer cualquier otro.



Después de todo el recorrido de su vida, ella no le teme a la enfermedad, porque a pesar de padecerla, no dejó de ser feliz ni un solo segundo, ni de encontrar las cosas buenas que se escondían en las malas. Por este motivo, si tuviera que definir su personalidad con una palabra, la definiría con "fortaleza". Ella nos ha enseñado a mí y a todos los que la rodeamos, que lo más importante de cada uno de nosotros es nuestra esencia, la misma que ella nunca perdió a pesar de todas las deplorables circunstancias que la vida le ponía por delante.

**Esa energía y fuerza que poseía y que nos transmitía a todos, puede considerarse como un superpoder, que solo un auténtico superhéroe podría ser capaz de manejar. Ese superpoder, lo proporcionan las personas que te esperan, que te apoyan, que te ofrecen su mano y que simplemente están ahí esperándote con una sonrisa después de cada duelo diciéndote "vamos a salir de esta". Ese superpoder nos produce la capacidad de comernos el mundo, en lugar de dejar que este nos coma a nosotros, y nos enseña, que la verdadera felicidad no proviene de las cosas materiales, sino de los buenos momentos y también de aquellos que no son tan buenos, pero te empujan a ser más fuerte.**

**"Ella es mi superheroína favorita, sin capa ni nada, real, auténtica y cotidiana".**

Miriam Sanchez-Guerra Gómez-Carreño

# VAMOS A VIVIR PARA SIEMPRE



Hoy es un día normal. Ahora mismo estoy intentando estudiar historia de España. De repente escucho una voz dirigiéndose a mí que dice:

**"Imagina que todas las noches fueses capaz de elegir tus sueños. Que tuvieses el poder de cumplir todos y cada uno de tus deseos.**

**La primera noche abrazas a esa persona que echas de menos. La noche siguiente una golondrina te enseña a volar. La tercera noche viajas al Antiguo Egipto.**

**Y después de haber vivido todos tus sueños, te cansas de saber lo que te va a pasar cada noche.**

**Llega un punto en el que deseas soñar algo que te sorprenda, algo que no hayas decidido vivir, una historia de la que no te hayan contado el final.**

**Ahora mismo estás viviendo ese último sueño del que desconoces el final."**

En ese momento me doy cuenta de que llevo un rato escuchando una canción llamada "Dream" de Allan Wats, que ha empezado a sonar por casualidad.

Es entonces cuando no entiendo porqué estoy intentando memorizar a los amantes y primeros ministros de su majestad Isabel II (que son los mismos).

Aunque en el fondo sepa que es una de las numerosas apariencias que mantienen de pie al sistema.

Me permito hacerme el rebelde para sentirme libre un rato y porque además estoy en la edad. Dentro de esta etapa también entra saltarse alguna norma o alguna valla de vez en cuando, para sentir que manejo mi propia realidad.

*"Yo grito que no creo en nada y que todo es absurdo, pero no puedo dudar de mi grito y tengo que creer por lo menos en mi protesta"*

**Albert Camus**

Dejando a un lado todos estos pensamientos que deambulan por mi cabeza, me centro en el mensaje de la canción y sonrío. Me sonrío a mí mismo y sonrío a los apuntes que tengo delante porque por primera vez creo que entiendo algo en toda la semana.

Me acabo de dar cuenta de que estoy viviendo ese sueño sin final. Me acuerdo entonces de Calderón y de que la vida es sueño, y los sueños, sueños son. Recuerdo al lazarillo que se busca la vida guiándonos por un mundo que conocemos de oídas, al tocarlo, pero todo al sentirlo.

Porque estoy soñando con un caminante sin camino, que se hace camino al andar. Un camino que no llega a ninguna parte. Que deja mucha gente atrás, si no nace en el autodenominado primer mundo, civilizado y deshumanizado por el qué dirán.



Victoria de Samotracia  
Escuela de Rodas 190 a.C.

Representación de la diosa Niké  
y alegoría de la libertad

Si tuviese la potestad de elegir lo que sueño cada noche, terminaría eligiendo no saber lo que va a pasar. Porque no tiene ninguna gracia ver una película si te cuentan el final.

Elegiría estar hoy, en este pueblo en mitad de la nada y en mitad del todo, pero también en mitad de la tierra donde un día los molinos fueron gigantes.

Y una vez escuchado el mensaje que esta canción guardaba para mí, luchar contra mi propia realidad ya no tiene sentido.

Solo puedo apoderarme de mi sueño, escapar de la caverna y de la noche oscura del alma. Transcender lo inevitable y reconstruir mi mañana recordando los abrazos, el brillo de los ojos y las risas que nunca volverán. Pero reservando una sección especial de mi memoria a corto plazo, para todos esos datos, esas batallas, esas fechas y esos amigos de Isabel II, que van a quedar tan bien en el examen de mañana y que me acercan un poco más a lo que quiero ser.

Vamos a soñar para siempre. Porque las estrellas nacen, crecen, se reproducen y mueren, pero siempre han estado y siempre van a estar ahí.

Porque siempre amanece un nuevo yo y nuevo nosotros. Porque siempre vuelven la primavera y las flores a los almendros. Porque siempre llegan las vacaciones, el recreo, las excursiones, las noches de verano, las estrellas fugaces y las palomas a distraer a los que se atreven a mirar por la ventana.

Solo la autoconsciencia nos salva del devenir externo de la historia, de esa trama de ciencia ficción, de buenos y malos, de príncipes y princesas, de azul y de rosa, de fútbol y de saltar a la comba, de ciencias y de letras.

Esta consciencia de que existimos, de que somos reales y de que estamos vivos, solo existe dentro de la vida.

Hoy, aquí y en este pueblo, creo que vamos a vivir para siempre. Nosce te ipsum y carpe diem. Porque si la muerte significa el final de la vida, del sueño y de la película, con nuestro final también acaba nuestra concepción de nosotros mismos y de nuestra existencia. Si no somos conscientes de que no existimos, si no sabemos que estamos muertos, vamos a vivir para siempre.

La vida es un segmento con un principio y un final, que acotan nuestra existencia, pero que contiene infinitos puntos, infinitos instantes que nunca acabarán.

El ciclo nunca se detiene y el atardecer solo es la antesala de una nueva aurora. Las grullas vuelan hacia el verano, y yo, y tú, y nosotros seguiremos madrugando para luchar por nuestros propios sueños que son y siempre serán nuestra vida.



# EL DESEO COMO LA FUENTE DEL SUFRIMIENTO Y OTROS SUTRAS DE BUDDHA

Artículo redactado por Paula Alcobendas

**El budismo es la cuarta religión más practicada del mundo, con 520 millones de seguidores. Alrededor del 7% de la población mundial practica estas creencias, extendidas de manera mayoritaria en más de 20 países.**

Desde nuestra perspectiva occidental, alcanzar a comprender las doctrinas budistas nos supone un arduo trabajo. Pues bien, este artículo pretende adentrarse en la vida de un sabio en cuyas enseñanzas se fundó esta doctrina espiritual: **Siddhārtha Gautama**, mayormente distinguido como Buddha, palabra que designa a aquel que ha logrado una completa iluminación espiritual. Con todo esto, **¿cómo consiguió Siddhārtha Gautama el nombre honorífico de «el despierto»?** A continuación, vamos a descubrirlo.



Siddhārtha Gautama nació hace 2500 años, alrededor del 480 a.C, en la antigua república o tribu del Sakia, ubicada en la frontera de las actuales India y Nepal. Según apuntan los expertos, el estado Sakia era una oligarquía con los líderes alternando como jefes de la tribu. Así pues, bajo la cuna de una familia aristocrática, Siddhārtha recibió el título de príncipe dado que su padre, Śuddhodana, era el líder de dicha república.

Es fruto de la leyenda que el día del nacimiento del pequeño, durante las celebraciones, numerosos videntes trataron de vislumbrar el futuro de aquel cuyo nombre significa «el que logra su propósito». La mayoría de estos eruditos llegaron a una misma conclusión: o bien Siddhārtha se convertiría en un gran emperador, o bien llegaría a ser un extraordinario líder religioso, sabio y salvador de la humanidad.

Śuddhodana, reacio a la posibilidad de que su hijo no se convirtiese en un rey convencional, determinó que la mejor decisión era rodear a su primogénito de lujos, ocultándole el sufrimiento humano. Quedaba prohibido que tuviese conocimiento de la miseria o las prácticas espirituales, y no podía rodearse de gente fea, enferma o anciana. Las calles fueron despejadas de cualquier vista desagradable de tal manera que Siddhārtha no era consciente del padecimiento del mundo.

En su vida adulta, su inquietud por el mundo le llevó a rogarle a su padre ver las tierras que le correspondían. A desdicha de este, en el viaje se topó con un enfermo, una pareja de ancianos y finalmente una celebración fúnebre, siendo así testigo de la angustia y fragilidad de la condición humana. Después, observó a un monje asceta que se había despojado de todas sus posesiones materiales, sin embargo, parecía sabio y feliz.

Habiendo presenciado tales situaciones, el príncipe no pudo regresar a su vida con completa normalidad ya que sufría una profunda insatisfacción. Siddhārtha estaba inmerso en una crisis existencial: ¿había manera alguna de vencer al sufrimiento? En busca de respuestas, abandonó su posición de privilegio y a su familia, y se adentró en la vida como monje ermitaño movido por ese asceta que había perdurado en su recuerdo. Durante el transcurso de seis años, nuestro protagonista practicó ayunos extremos en los que rechazaba el agua y la comida. Su estado de salud prendía de un hilo y cómo vulgarmente diríamos “se había quedado como un palo”. Un día, se dió cuenta de que tal modo de vida no le había acercado a una respuesta sobre el sufrimiento, es más, admitió que las hambrunas le nublaban la mente.

Así pues, Siddhārtha recuperó la energía y meditó bajo una higuera durante días con el firme propósito de encontrar sus deseadas respuestas, jurando que solo se levantaría al encontrar la verdad. Así fue como se dió cuenta de que, al acabar con el deseo, acabamos con el sufrimiento, puesto que sufrimos porque deseamos que las cosas sean de determinada manera. Así, alcanzó la liberación espiritual, lo que se conoce como Nirvana, y se convirtió en un despierto.



Buda Gautama llevó a cabo una comprensión completa sobre la causa del sufrimiento y como eliminarlo, sentando las bases del budismo con **<<Las Cuatro Nobles Verdades>>**, cuatro fundamentos centrales de las enseñanzas de Buddha, dicho de otro modo, los sutras del budismo.



El primero de estos principios es el de la **existencia del sufrimiento** o, en pali, **DUKKHA**. Es decir, la vida es desagradable y el dolor es inherente a la vida.

En segundo lugar, Buddha explicó la **causa del sufrimiento** o **SAMUDAYA**. Para Buddha, Dukkha es causada por el deseo, pues el ser humano se aferra y desea cosas temporales como la juventud, el poder o las personas, y acaba decepcionado cuando estas cosas terminan o cambian. Él decía: "no se puede tener una relación permanente con un mundo cambiante".

El tercer principio supone la **renuncia al deseo** o **NIRODHA**. Para este profeta, el sufrimiento puede terminar si acabamos con el deseo ya que este conduce al aferramiento. O sea, el secreto de una vida feliz está en disfrutar de lo que tienes sin apego.

En último lugar, encontramos el **método para el cese del sufrimiento** o **MAGGA**, este consiste en el **<<Noble Óctuple Camino>>**, un sendero, o mejor dicho, el "programa de entrenamiento" a cumplimentar para la consecución de la felicidad. Estos ocho requisitos se centran en la ética, la sabiduría y la meditación y suponen tener una visión, pensamiento, habla, acción, medio de vida, esfuerzo, atención y concentración correctas.

En la cultura budista, el noble camino es representado como una **rueda**.



Aunque la filosofía budista sea una gran desconocida para nosotros, no cabe duda de que los sutras de esta religión han alcanzado el pensamiento occidental. Las técnicas de relajación popularizadas en las últimas décadas tienen sus raíces en la cultura oriental y fueron originalmente llevadas a cabo por monjes budistas e hinduistas. Además, los pensamientos orientales están de alguna manera presentes en nuestra cultura en forma de esas tendencias enfocadas al descubrimiento de uno mismo.

No seré yo quién afirme que integrando las instrucciones de este monje en nuestra vida, conseguiremos resolver nuestros problemas internos y alcanzar la serenidad pero sí me atrevo a secundar esa frase tan *trending* hoy día y que ya Buda dijo hace miles de años: "sin paz interior, la paz externa es imposible".

Para finalizar este discurso, mencionaré alguno de los **53 sutras de Buda** que sería interesante tener en cuenta en nuestra vida diaria.

El sutra número 12 dice así: **<<conquistate a tí mismo>>**. Según Buda "es mejor la conquista de uno mismo que ganar mil batallas. Así, la victoria será tuya. Ángeles ni demonios, cielo ni infierno te la podrán arrebatarse".

El sutra 52: **<<observa>>** nos invita a acrecentar nuestra curiosidad intelectual, "Aquieta tu mente. Reflexiona. Observa".

En definitiva, es indudable que somos completos desconocidos sobre multitud de culturas vigentes en la actualidad. Este artículo pretende ofrecer una concepción general sobre una filosofía tan apasionante como lo es la budista. Su relevancia no ha disminuido con el paso del tiempo, todo lo contrario, el hecho de que siga creciendo nos muestra su afán existente de seguir navegando por los tiempos modernos.

**¿Y tú, piensas que el deseo es la causa del sufrimiento humano?**

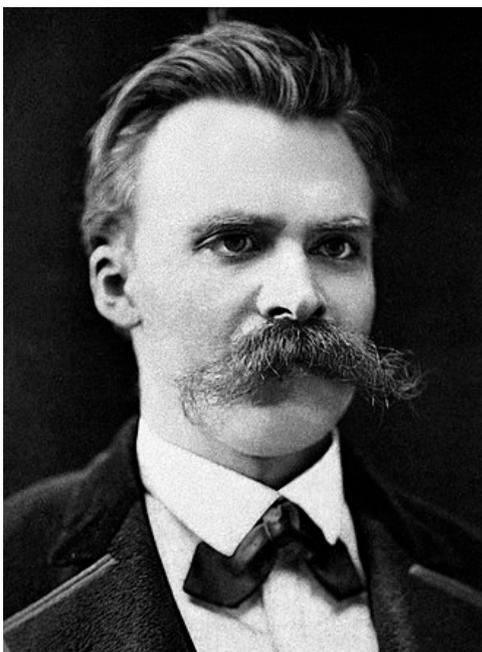
# ¿POR QUÉ SÓCRATES ERA FEO?

POR LUCÍA GUTIÉRREZ GÁLVEZ

Friedrich Nietzsche (1844-1900) nació en Röcken, Alemania. Y fue filósofo, músico, poeta y filólogo. Pertenece al grupo de filósofos de la sospecha junto a Sigmund Freud y a Karl Marx. Ha sido uno de los filósofos más influyentes y polémicos del mundo occidental, principalmente por su crítica al mismo.

Para enunciar esta crítica Nietzsche se remonta a la Grecia antigua, siglo VIII a.C., bajo su punto de vista en esta época la vida y los valores del momento se encontraban en un equilibrio perfecto el cual trato de representar con los dioses Apolo y Dionisio. Ambos se identificaban con cualidades muy distintas: Apolo representaba; la razón, el orden y la coherencia mientras que Dionisio representaba; la locura, la voluntad irracional y el disfrute de los placeres. Juntos originaban unos valores establecidos en perfecta armonía, según dijo textualmente:

*«hemos de concebir la tragedia griega como un coro dionisíaco que, una y otra vez, se descarga en un mundo apolíneo de imágenes».*



## ¿Pero qué tiene esto que ver con la apariencia física de Sócrates?

Nietzsche objeta que esta fusión del mundo apolíneo y dionisiaco quebró debido a la filosofía intelectualista que Sócrates promovía. Entonces, para justificar este intelectualismo socrático, en el que muy resumidamente se incita al desprecio del mundo terrenal, Nietzsche se dirige metafóricamente a Sócrates llamándole feo, explicando así que este hecho, una apariencia física poco agraciada, desencadenó en el griego un rechazo por la vida y su disfrute y como resultado comenzó la decadencia de la cultura occidental la cual está según Nietzsche basada en unos falsos valores.

Para explicar por qué para el filósofo alemán los valores occidentales eran erróneos, no solo atacó al intelectualismo moral, sino que realizó una serie de críticas, y junto a ellas propuso unos pasos a seguir para acabar con estos fraudulentos valores.

Una de sus críticas es hacia la moral, específicamente hacia la moral promovida por la tradición judeocristiana. Rechaza la trascendencia que tienen la cual desvaloriza lo mundano y finito. Nietzsche cree que este tipo de moral promueve unos falsos valores de sometimiento que fomentan un espíritu gregario, y junto a ello defienden una de las ideas que él considera más enfermizas para la cultura occidental: la culpabilidad (refiriéndose al sentimiento de culpabilidad resultante por el disfrute de las expresiones de placer condenadas).

Continúa con su crítica en este caso juzgando la metafísica, y esto lo hace poniendo en el punto de mira una de las teorías filosóficas más conocidas: el dualismo platónico. Para el metafísico, Platón, la verdadera realidad se encuentra en el mundo ideal. Sin embargo, según Nietzsche el verdadero y único mundo existente es este, el mundo sensible, y los demás son una mera invención para depreciarlo debido a que este está lleno de cambios, injusticias y sufrimiento.

*«Solo debe ser pensado aquello que puede ser creado; el resto, la creencia en "ultramundos" solo sirve para desviar la atención del hombre de aquello verdaderamente importante: voluntad de ser más».*

Todos estos aspectos (y algunos más) de la cultura occidental según el filósofo alemán promueven unos falsos valores de muerte y sometimiento. Y como han regido desde el principio de la sociedad occidental siendo las bases de la misma, realiza una comparación alegórica con ellos y un rascacielos. Él ve a la sociedad de su época como un formidable edificio cultural de dos milenios de duración y numerosas plantas, el cual está asentado sobre unos nefastos cimientos. Y se trata de una cuestión de tiempo para que el edificio se derrumbe, es decir, la sociedad entre en un caos, al cual llama Nihilismo Pasivo.

Por tanto, propone una alternativa antes de que esto ocurra, abogando así por un **Nihilismo Activo**. Este se refiere a la autodestrucción de estos metafóricos cimientos por la sociedad, antes de que suceda espontáneamente y sin previo aviso. Como resultado para comenzar con este nihilismo activo promueve una ruptura y negación radical a las convicciones establecidas hasta el momento afirmando: "Dios ha muerto".

La muerte de Dios es la manera metafórica con la que intenta someter a crítica y negar todos los valores que nos han sido dados. ¿Pero qué pasa si negamos todas las cuestiones culturales y sociales hasta el momento vigentes? Según Nietzsche el ser humano se encontrará perdido, y sin nada a lo que agarrarse, reflejándose aquí el nihilismo activo, el cual en resumen ha consistido en autodestruir unos falsos valores, para quedarnos en la nada.

Pero Nietzsche no se conforma con esto y da un paso más allá proponiendo la construcción de unos nuevos valores. En primer lugar, aspira poner a la vida, al hombre singular, como centro. El hombre mismo ha de crear sus propios valores y no esperar que se los den desde fuera, introduciendo así la figura del **"Superhombre"** el cual se entiende como un camino por donde se han de sufrir tres transformaciones (camello, león y niño) para poder crear al nuevo hombre moral con sus respectivos nuevos valores.

*«El superhombre es la afirmación del inconformismo ante el hombre que existe, este ha de evolucionar siempre: muerto Dios, el hombre ha de someterse a un progreso continuo que nunca tendrá un fin. Dios ha muerto, pero su asesino tiene que morir».*

Finalmente, Nietzsche quien se declaró como un "antifilósofo" resultó siendo uno de los personajes pertenecientes al mundo de la filosofía más polémicos, debido a sus propuestas tan particulares y diferentes a la filosofía "clásica" forjada por lo grandes Sócrates y Platón. Sin embargo, esa es la belleza de la filosofía podemos enriquecer de diferentes perspectivas y que estas nazcan de las preguntas más remotas como: **¿Por qué Sócrates era feo?**

# LA PUNTA DEL ICEBERG



**El impacto de la pandemia en el mundo ha derivado en un inmenso giro a nuestras vidas. Esta enfermedad ha hecho que nuestra salud se vea afectada, y ya no solo a nivel físico, sino también psicológico.**

Ha originado un aumento en variadas **enfermedades psíquicas** como, por ejemplo, la ansiedad, muchas veces acompañada de un sentimiento de soledad, en la mayoría de los casos causada por el confinamiento. Debido a ello, la importancia a la salud mental ha incrementado, y cada día son más las personas que acuden a un especialista en caso de padecer algún síntoma de algún desorden psicológico. Esto, en un principio, parece ser un dato alarmante, pero, sin embargo, esta información puede ser una señal de que **cada día el hecho de sufrir este tipo de trastornos está siendo normalizado**, como si de hablar de un resfriado común se tratase. Y es que, realmente, esto es un avance positivo.

**Por desgracia este tema nunca se ha tratado con esta normalidad.**

Durante mucho tiempo se ha tratado el tema de ir a terapia como si de ir a un manicomio se tratase y es que, muchas veces, **el entorno influye mucho en nuestros pensamientos**. Cuando nos quejamos diciendo que estamos cansados o sin ganas de hacer nada y que por estos motivos no hemos entregado esa tarea o deber, nos suelen contestar con frases como:

**“¿cansado de qué? Si no haces nada”**

**“solo te quejas”**

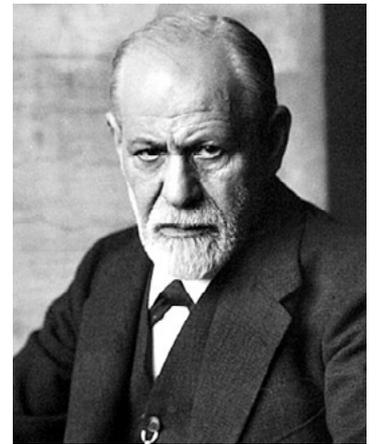
**“solo te debes preocupar por estudiar”.**

El filósofo y psicólogo **Sigmund Freud** tenía una célebre frase relacionada con situaciones de este estilo:

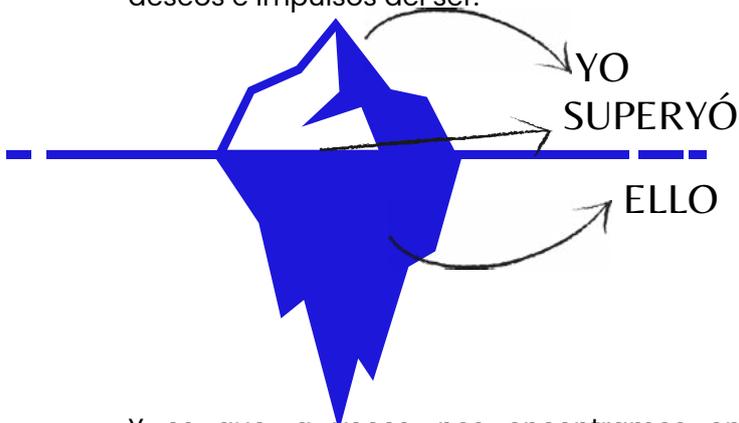
**“Si entendiéramos completamente las razones del comportamiento de otras personas, todo tendría sentido”**

Este tipo de frases coloquiales muchas veces ha derivado en que las personas cada vez oculten más sus sentimientos por vergüenza o por el qué dirán. Es común el hecho de **asociar el padecer estas enfermedades con debilidad** (pese a que en muchos casos hay factores genéticos influyentes). El hecho de **reprimir estas emociones** también se puede relacionar con otra frase conocida de Freud:

**“Las expresiones no expresadas nunca morirán. Están enterradas vivas y aparecerán más tarde de maneras más desagradables”.**



Además, Freud demostraba esto con una metáfora: **la metáfora del iceberg**. Este era dividido en tres partes: en la parte emergida está el **Yo**, todas aquellas acciones y pensamientos realizados a modo consciente; la segunda parte es el **Superyó**, aquellos pensamientos morales y éticos recibidos de la cultura; por último, el **Ello**, esa parte sumergida totalmente del iceberg la cual representa todos aquellos deseos e impulsos del ser.



Y es que, a veces, nos encontramos en situaciones de gran frustración las cuales no sabemos canalizar. Es por esto que este filósofo también nombra una serie de **mecanismos de defensa**, los cuales surgen a partir del inconsciente (el Ello), para una **protección** de la parte consciente (El Yo). Estos mecanismos son realizados cuando no sabemos cómo resolver un **conflicto psicológico** en algunos eventos de gran intensidad, unas reacciones inconscientes que tenemos ante emociones difíciles de aceptar.



**La represión** es uno de ellos, el hombre tiende a borrar eventos dolorosos ya que si se mantienen a nivel consciente estos serían dolorosos para la persona, otro ejemplo sería **el desplazamiento**, redirección de un impulso (normalmente en forma de agresión) hacia una persona u objeto.

Este tipo de acciones son otro motivo para darle aquella importancia que se merece a nuestra salud mental, de manera que con ayuda profesional podamos ser capaces de canalizar y dirigir este tipo de situaciones frustrantes de una buena manera.

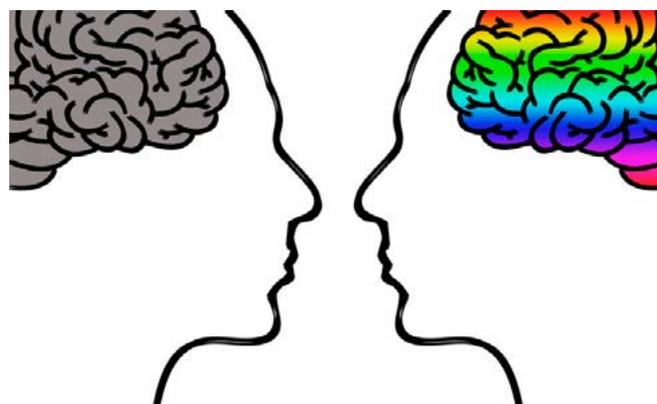
Por otro lado, se suele pensar que si tienes una buena salud física ya no tendrías por qué preocuparte por más aspectos relacionados con tu bienestar, y es que, desafortunadamente, muchas veces **esa falta de salud mental también se puede ver reflejada en la física**. Esto es debido a las grandes conexiones que mantiene el sistema nervioso con nuestro cuerpo como lo son con el sistema inmunitario y hormonal. Por ejemplo, una persona que padece sobrepeso, esta enfermedad puede ser provocada por comer en exceso debido a ataques de nervios o estrés.

En conclusión, son muchos los aspectos que podrían hacernos mejorar para que cada día sea más normalizado este aspecto de nuestro bienestar.

No esperar a que nuestros síntomas empeoren para acudir a un especialista, no normalizar aspectos como tristeza constante, pérdida de interés o del apetito, etc.



Acciones como estas, en un principio, pueden resultar insignificantes y sin importancia, pero, realmente, son estos los **pequeños movimientos que podrían causar un cambio positivo en la salud mental**, tanto la nuestra, como hacia aquellos a quienes queremos.



**Laura Moraleda López**



# EL DISFRAZ DE LA MENTIRA

POR ANDREA VERBO CANO

Todos conocemos el cuento de caperucita roja, ¿verdad? Una niña adorable y buena que caminaba por el bosque mientras se dirigía a casa de su abuelita enferma. Pues bien, como en toda historia, alguien tiene que ser malo, porque si no no hace gracia. En este caso era el lobo, un animal feroz y malvado que quería comerse a caperucita...bueno o eso es lo que siempre nos han contado, porque ¿acaso alguien ha escuchado la versión de la historia contada por el lobo? Seguramente nadie nos hayamos puesto a pensar en esta perspectiva del cuento, porque nos hemos conformado con las ideas que nos han contado. Desde pequeños tenemos en la cabeza la imagen de caperucita como una niña buena e indefensa a la que el lobo feroz quiere comerse, y aunque esto no tiene porque ser mentira, no nos hemos planteado nunca la historia al revés, con el lobo como el personaje bueno.

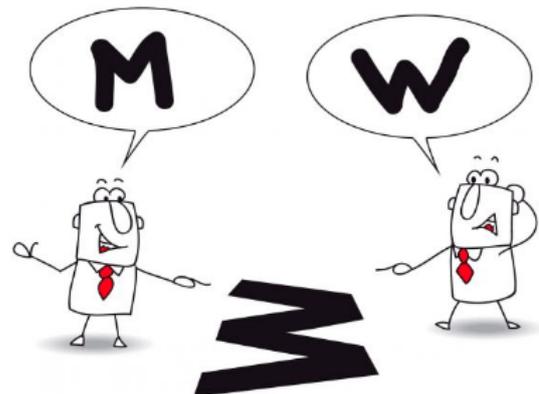


Pues bien, esto no ocurre solo en los cuentos, sino que sucede en nuestra vida cotidiana, es lo que llamamos posverdad. La posverdad se podría definir como una crisis de circulación de la información, en la que las apelaciones a las emociones y a las creencias de las personas tiene mayor importancia que la narración de los hechos objetivos, es decir, es más relevante las emociones que causa lo sucedido en las personas, que los hechos tal cual cómo son. En pocas palabras, es una mentira aceptada por la sociedad. La posverdad sucede cuando, aunque la verdad no exista, se generan unas ideas que pasan como si fuesen verdaderas, a pesar de que todo el mundo sabe que son falsas. Sin embargo, todos las aceptan porque es lo que les sirve y lo que coincide con sus intereses.

Si trasladamos esto a nuestros días, podemos plantear un ejemplo: Imaginémosnos que alguien nos cuenta algo malo sobre una persona, nosotros como bien chismosos que somos, proclamamos la noticia, haciendo que el mensaje llegue cada vez a más personas. Pues bien llega un momento, en el que la información que hemos contado es conocida por un gran número de personas, provocando que ya nadie vea igual a la persona afectada. El problema de esta historia es que en ningún momento nos hemos planteado la veracidad de esa información que nos ha llegado, y tampoco hemos dejado que la persona del rumor cuente la versión de su historia. Como vemos, se ha extendido una idea de una persona, que aunque en el fondo sabemos que es falsa, todos nos quedaremos con la primera y única versión que hemos escuchado. Todo esto nos recuerda, a los tanto mencionados, bulos y fake news. Estamos en un tiempo en que debemos abrir los ojos y cuestionar la información que nos dan ¡No toda es cierta! Es necesario mantenernos atentos a los mensajes que nos llegan y saber interpretarlos, de tal manera que no nos vendan "gato por liebre".

Todo tiene diferentes opiniones y distintas interpretaciones, por lo que no podemos aceptar algo como lo cierto sin conocer lo que hay más allá de lo que nos han contado.

**En conclusión, no nos tenemos que conformar con la primera versión que nos dan, sino que debemos preguntar y buscar los demás puntos de vista, para saber valorar la situación adecuadamente.**



# LA HISTORIA DE CAPERUCITA CONTADA POR EL LOBO



Estamos acostumbrados a escuchar la historia de Caperucita Roja desde el lugar de la niña. Sin embargo, existen otras interpretaciones posibles, así que el fin de semana pasado cogí el coche y me fui al bosque para intentar entrevistar al Lobo. Después de caminar por largo tiempo, pude cumplir mi cometido. Aquí va la transcripción de la historia que me contó el Lobo:

El bosque es mi hogar. En él vivo, y me importa mucho este lugar. Lo amo con todo mi ser y trato de mantenerlo siempre cuidado y limpio. Me gustan mucho las flores silvestres y los nuevos brotes verdes de los árboles.

Un día de sol, mientras estaba yo limpiando la basura que unos turistas desaprensivos habían dejado en un claro del bosque, escuché pasos. Como podía tratarse de algún peligro, corrí a esconderme detrás de un árbol. Entonces vi a una pequeña niña bajando por el sendero. Llevaba una canasta colgada de uno de sus bracitos y cortaba las flores y hojas tiernas que a su paso encontraba.

No podría asegurar por qué, tal vez por esa actitud, quizás porque estaba vestida de una forma muy rara (toda de rojo y con su cabeza cubierta, como si quisiera que nadie supiera quién era), lo cierto es que desconfié de aquella niña. Naturalmente la detuve y le pregunté quién era, de dónde venía y adonde llevaba todo eso. Me contesto con una extraña historia sobre su abuelita y la canastita con el almuerzo que le llevaba.

Parecía una persona honesta, pero estaba en mi querido bosque, cortando mis flores y brotes tiernos, y ciertamente parecía sospechosa con esa vestimenta que llevaba. Por eso decidí que debía enseñarle que no estaba bien andar por el bosque ocultando su cara y cortando flores y brotes verdes.

Le dejé seguir su camino, pero corrí hasta la casa de su abuela. Cuando vi a esa linda viejecita, le comenté lo que había pensado, y ella estuvo de acuerdo en que su nieta necesitaba una pequeña lección. Acordamos que no se dejaría ver hasta que yo la llamara y por eso se escondió debajo de la cama.

Cuando llegó la niña y abrió la puerta, la invité a pasar al dormitorio, donde me había acostado vestido como su abuelita. La niña entró acalorada y al verme me dijo algo desagradable sobre mis «enormes orejas». Ya me habían insultado antes y por eso traté de suavizar las cosas, sugiriendo que mis «enormes orejas» me ayudarían a oírla mejor. Mi intención era darle a entender que ella me agradaba y por eso quería prestar mucha atención a lo que me decía.

Pero ella hizo otro comentario agravante sobre «mis ojos saltones». Se imaginarán cómo me estaba comenzando a sentir respecto a esta niñita que, bajo una apariencia bella, escondía a una persona muy agresiva y desagradable. Aun así trate de superar mi enojo, y le dije que mis grandes ojos me ayudaban a verla mejor. Su siguiente insulto realmente me llegó.



Ocorre que mis dientes me acomplexan mucho, y esta niña se rio de ellos señalando lo grandes que eran. Ahora sé que debía haberme controlado, pero no lo hice. Salté de la cama y le aullé que mis dientes eran para «comerla mejor».

Seamos realistas: ningún lobo podría comerse a una niña. Todo el mundo sabe eso. Pero esta loca niña comenzó a correr por toda la casa gritando mientras yo la seguía, tratando de calmarla.

Para no seguir ocultándome en un disfraz, me había quitado la ropa de la abuela, pero esto agravó aún más las cosas.

De repente, la puerta cayó destrozada y apareció el guardabosque con su hacha. Lo miré y me quedó claro que tenía un problema. Había una ventana abierta detrás de mí y hui por ahí rápidamente.

Me gustaría decir que ese fue el final de la historia. Pero la abuelita nunca contó mi versión de lo ocurrido. Corrió la voz de que yo era malo y desagradable. Todo el mundo comenzó a evitarme.

No sé qué fue de aquella niña con esa extraña vestimenta roja, pero si quieren saber algo de mí: desde entonces no he vuelto a vivir tranquilo y feliz.

Te agradezco que después de tanto tiempo alguien se haya interesado por conocer mi verdad. Mis horas en este bosque están contadas, así que no quiero nada para mí ni mi imagen pública, pero espero que se difunda por el mundo lo que ahora te conté y que la próxima vez que tus lectores escuchen hablar de una persona sean conscientes de que, si bien esa historia puede estar basada en datos verdaderos, no contempla todos los hechos ni toda la información posible. Siempre hay otras historias sobre la misma situación.



# FAKE NEWS

MARCOS RODRÍGUEZ Y DANIEL YUSTE



Habremos escuchado miles de veces este nombre, pero **¿qué significa en realidad?**

Siempre han existido noticias falsas, pero con el avance de internet y de las nuevas tecnologías en la última década, las "fake news" han aumentado. Pero las fake news siempre han existido no sólo en internet, por poner un ejemplo, cuando alguien le cuenta un secreto a un amigo, éste lo entiende mal y transforma la información y se la cuenta a otro, ahí ya se está creando una fake new.



Las Fake news son noticias con contenido falso, que confirman nuestros estereotipos y prejuicios, esto hace que nos satisfaga o nos enfade, haciendo que se divulguen mucho más rápido..

Los adolescentes, al igual que los adultos reciben noticias falsas por medios que utilizamos en nuestro día a día, como puede ser: whatsapp o twitter.

**La difusión de fake news con el objeto de influir en las conductas de una comunidad tiene antecedentes desde la antigüedad, pero dado que su alcance está relacionado con los medios de información propios de cada etapa histórica, su área y velocidad de propagación resultaba escasa en las etapas previas a la aparición de los medios de comunicación. El desarrollo de las tecnologías de la información y la comunicación permitió que la propagación de fake news y su utilización para fines políticos se transformara en una preocupación global.**

Las redes sociales permiten que los usuarios sean productores y consumidores de los contenidos al mismo tiempo, esto ha facilitado la difusión del contenido engañoso, creando un círculo vicioso, ya que una noticia falsa se replica miles de veces en cuestión de segundos porque llama la atención de la gente.



En la actualidad en nuestro país vivimos una sociedad que está muy **polarizada**, y esto es debido en mayor o menor medida por la desinformación de la población, muchas personas han perdido esa actitud crítica, prefieren creerse lo que les digan los medios de comunicación. **Es necesario informarse de distintas fuentes** porque así tendremos realmente unos fundamentos por los cuales podremos discutir. **En la actualidad hay muchas fake news que lo que quieren es causar controversia**, esto hace que se polarice la población y además crea una sociedad desinformada. Estas Fake news sobre todo lo que buscan es crispación y enfrentamiento en la sociedad.

Podemos encontrar páginas donde podemos ver si la noticia es falsa o verdadera, como: "maldita.es" o "neutral", donde nosotros introducimos esa noticia y nos dice si es verdadera.

En mi opinión lo más importante para prevenir estas fake news es ejercitar nuestro pensamiento crítico, poner en duda aquello que nos llega e informarnos de distintos medios de información.

# Indigno de ser humano

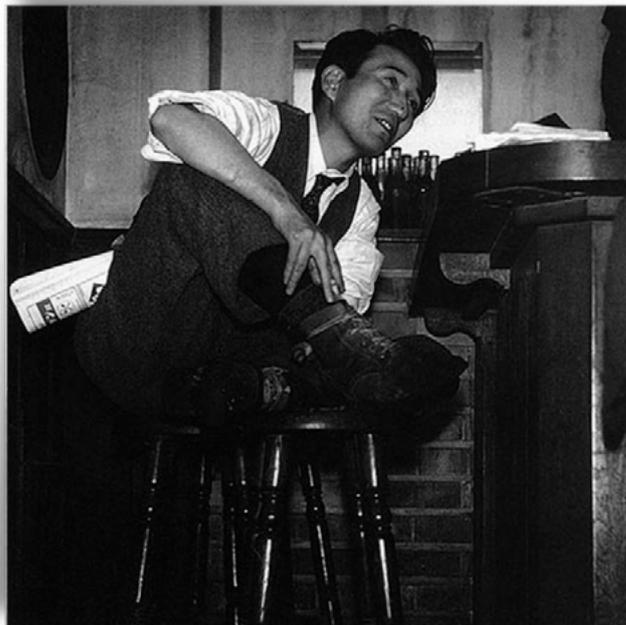
*Osamu Dazai*

"Indigno de ser humano" es una obra escrita por Osamu Dazai, qué fue un novelista japonés y que fue considerado como uno de los escritores del siglo XX más apreciados de Japón. El libro es narrado en primera persona y está escrito a modo diario, en el Osamu nos relata su vida desde su infancia hasta los 27.

La novela es un camino de degradación, ya que narra cómo un hombre toca fondo, que desde muy pequeño sintió que no es suficiente y que no encaja con la sociedad. Además, al no poder sentir afecto ni amistad por la humanidad se siente indigno de ser humano, de ahí el título de la obra, pero aquello de no poder empatizar con otras personas se debe a que él considera a las personas como seres egoístas y mezquinos que viven todos los días una farsa. Su pensamiento llegó a tal extremo que los temía y era incapaz de comunicarse con ellos, y tuvo que ponerse una máscara para poder ser aceptado pero, con los años, esa máscara se fue destruyendo al igual que su espíritu. Por esa presión, le llevo a hacer ciertos actos rebeldes que, de algún modo, le hicieron sentir vivo y que pertenece a este mundo hasta que se quiebra llegando a caer en adicciones para escapar de ese vacío.

En mi opinión, a mí me encantado el libro ya que todos en algún momento nos hemos sentido apartados, hemos tenido que ponernos una "máscara" para no preocupar a los demás o no hemos dicho nuestra opinión o nuestros gustos reales para que la sociedad nos perciba como alguien "normal", es decir, me ha encantado la no correlación entre lo que uno piensa y lo que uno hace.

***"Si tenemos derecho a vivir,  
tenemos derecho a morir "***



Además, es increíble lo fácil que es empatizar con el autor, y el sentimiento se vuelve cada vez más fuerte cuando entiendes de que él no quería la muerte sino que no tenía motivos para desear la vida, y una prueba de ello sería la siguiente frase que sale en la novela "Deseaba que me llegaría una inmensa felicidad aunque después le siguiera la desgracia más profunda". Leer sus pensamientos a veces es duro, pero como dice el mismo, una persona que sufre es sensible al sufrimiento ajeno.

En conclusión, este definitivamente es un libro que todos deberían leer por lo menos una vez en la vida, ya que redacta de forma asequible a todo aquel que quisiera introducir a la narrativa japonesa y te ayuda a ver la vida desde otro punto de vista. Además, se recomienda una segunda lectura después de haber leído la biografía del autor. Pero esta segunda lectura será más dura que la primera y servirá para entender porque mucha gente piensa que el libro es una autografía disfrazada de novela de ficción.

Eso sí, esta novela es depresiva y triste, por lo que no recomiendo este libro a nadie que esté pasando por un momento de baja autoestima o un mal momento. También no es recomendable leer la novela con prisa. A pesar de ser corta, no es nada superficial y es mejor leerla tranquilamente y poder empaparse adecuadamente de lo que el autor plasmó en la obra.

# ¿QUÉ ES LO BELLO?

Paula García-Miguel Infantes y Minerva Nérida Nieves

Mientras muchas mujeres hacen verdaderos sacrificios con dietas y horas de gimnasio para entrar en una talla 36 y así ajustarse a los cánones de belleza impuestos por el mundo de la moda, otras muchas han tirado la toalla y sueñan con despertarse algún día en el siglo XVII, donde ser una mujer corpulenta era lo que estaba aceptado.

Al igual que las modas y las costumbres, el canon de belleza femenino ha tenido una gran evolución a través de los siglos, pues lo que antes era bello, puede que ahora no lo resulte tanto, y viceversa.

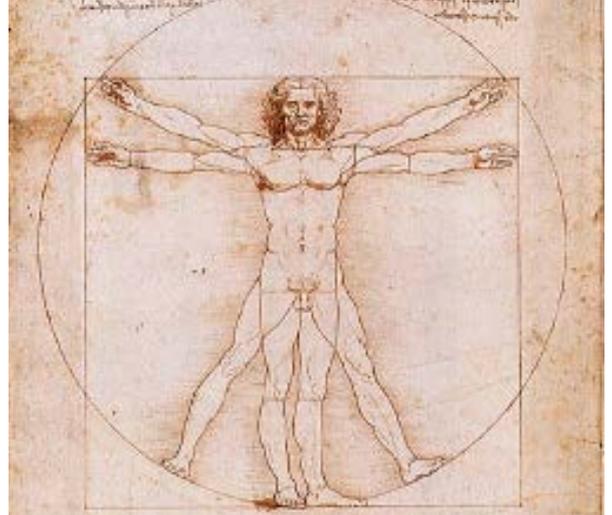
Por otro lado, el renacimiento tiene un canon de belleza semejante al del mundo clásico donde la concepción de belleza masculina, se fundamenta en una "armonía de proporciones", donde sus creadores quieren descubrir los cánones de belleza más perfectos, introduciendo al hombre como un ser hecho a proporciones.

## ¿Es posible describir al hombre perfecto?

La pintura "El Hombre de Vitruvio" debe su nombre a Marco Vitruvio que fijó unas proporciones matemáticas para definir al hombre perfecto. Leonardo Da Vinci aplicó estas fórmulas (retocadas por él) para dibujar su famoso "Canon de las Proporciones Humanas". Esta es la prueba de que no existe el canon perfecto ya que modificó las proporciones de Vitruvio y añadió sus propias reglas, lo que quiere decir que la perfección cambia según el punto de vista de cada uno.

## ¿El canon de belleza clásico está presente en la actualidad?

Para finalizar, se podría decir que actualmente la publicidad toma como inspiración el modelo Clásico, ya que la belleza ideal del hombre actualmente es: mandíbula fuerte, musculoso, alto, pectorales anchos... Sin embargo, el ideal de belleza femenino cambia hoy en día ya que se prefiere a una mujer más delgada y estilizada y donde la belleza se basa no en la palidez, sino en tonos más morenos.



Hombre de Vitruvio, de Leonardo Da Vinci

En general, el canon de belleza actual se basa en aparentar juventud y mantener una figura firme. Estos estereotipos de belleza y cánones establecidos por nuestra sociedad, en la mayoría de casos, nos han llevado a desarrollar complejos con nuestro cuerpo que han llegado a afectarnos tanto física como psicológicamente. La frustración que nos genera una mala valoración de nuestra imagen y la manía en darle más importancia a lo físico que a todas las características que nos completan, es algo con lo que tenemos que vivir día tras día. Es por esto que pensamos que todos deberíamos trabajar por no solo centrarnos en aquellas cosas que cambiaríamos de nosotros, sino también en todas esas virtudes que tenemos y en aquello que nos hace realmente felices, porque como dice el filósofo y ensayista español José Ortega y Gasset, **"La belleza que atrae, rara vez coincide con la belleza que enamora"**.



# LO QUE NO NOS CUENTAN SOBRE EL ESTRÉS

Por Lucía García-Moreno Ruiz

Cuando hablamos sobre el estrés, nos referimos a la respuesta que da nuestro organismo a situaciones o hechos que pueden suponer una amenaza para nosotros. A pesar de que nuestra sociedad se ha encargado de banalizarlo, el estrés abarca lo que muchos autores han clasificado como “pandemia silenciosa” debido al modo en que nos afecta. Pero, ¿Cómo y a quiénes nos concierne? ¿Qué podemos hacer frente a él?

Para comenzar, la respuesta al estrés se desencadena debido al desequilibrio del organismo propiciado por los llamados agentes estresantes. Estos pueden ser de varios tipos: agentes estresantes físicos (los cuáles pueden ser crónicos si se prolongan en el tiempo) y agentes estresantes psicológicos y sociales. El segundo grupo es, en su mayor parte, exclusivo de los seres humanos y otros primates sociales, organismos lo suficientemente inteligentes como para anticipar cosas que pueden ocurrir en un futuro y comenzar a elaborar una respuesta para ello.

En la reacción por parte del organismo ante un factor estresante una parte del sistema nervioso, el sistema nervioso vegetativo, interrumpe cualquier proceso que no sea de primera necesidad, como la digestión o el impulso sexual; y se activan otros, como la aceleración del pulso cardíaco.

Desde un punto de vista evolutivo, estos complejos mecanismos de preparación para emergencias (o posibles emergencias) nos han resultado realmente útiles para la supervivencia. Es innegable que en la naturaleza, una respuesta errónea ante un peligro puede costarnos la vida; pero cuando el estado de estrés se prolonga en el tiempo, aparecen los problemas.

Desde su descubrimiento en la década de 1930 se han observado los efectos que tiene en el organismo y cómo estos pueden estar relacionados con múltiples trastornos, como las enfermedades cardiovasculares. El sistema cardiovascular es muy relevante a la hora de elaborar una respuesta a un estímulo estresante, ya que es el encargado de reconducir la sangre a aquellos lugares donde se necesita. Es por ello por lo que si alteramos su funcionamiento habitualmente para prepararnos para una posible emergencia, con el paso del tiempo este se deteriora y desgasta, causando problemas como la hipertensión, y agravando otros que pueden estar ya presentes, como el riesgo a padecer aterosclerosis, infartos de miocardio, trombosis, etc. Además, su repercusión también alcanza al sistema inmune, el encargado de protegernos ante las infecciones y enfermedades. Dañar las estructuras que nos defienden no va a resultarnos ventajoso bajo ninguna circunstancia, ya que puede aumentar la probabilidad de que contraigamos alguna enfermedad. Además, dejando de lado los problemas metabólicos, el estrés también está fuertemente ligado a trastornos mentales como la depresión, la ansiedad, la paranoia, o algunos trastornos alimenticios. En resumen, el estrés nos causa un alboroto fisiológico que, a largo plazo y dependiendo de nuestras predisposiciones genéticas y ambientales, puede agravar (o incluso provocar) una gran variedad de problemas.

**El estrés nos causa un alboroto fisiológico que, a largo plazo y dependiendo de nuestras predisposiciones genéticas y ambientales, puede agravar (o incluso provocar) una gran variedad de problemas.**



Afortunadamente, en los últimos años hemos avanzado mucho en el estudio del ámbito del estrés y la comunidad científica ha establecido una serie de pautas efectivas para contrarrestarlo. Entre ellas podemos encontrar actividades que ya conocemos, como el ejercicio físico, la meditación o las interacciones y el apoyo social adecuado. Asimismo, un factor relevante a la hora de reducir el estrés es la sensación de tener control en las cosas que nos rodean. Disponer de información sobre los agentes estresantes antes de que estos se presenten puede ayudar. No obstante, no todo el mundo se puede permitir este lujo. Tan solo un mínimo porcentaje rico de la población posee el privilegio de no tener que preocuparse por cosas como su situación económica o social, o su salud. La gran parte de nosotros vivimos en ambientes fluctuantes donde la mayoría de veces nuestro futuro no depende de nosotros, sino de agentes externos sobre los que no podemos ejercer ningún tipo de control, lo cual nos sume en una incertidumbre constante que puede llegar a afectar a nuestra salud. Un ejemplo hace referencia a la Lituania de 1978. La población de este país, todavía perteneciente a la URSS, tenía los mismos índices de mortalidad por enfermedad coronaria que la población de Suecia. Sin embargo, en 1994, tras la desintegración de la URSS, los lituanos poseían un índice cuatro veces superior al de los suecos. Una vez más, vemos cómo nuestra situación financiera y social es determinante en la manera en que nos afectan la mayoría de problemas.

Si todos tuviésemos la suerte de vivir en un mundo meritocrático donde nuestros esfuerzos sí que tienen que ver con las recompensas que recibimos, o en un cómodo mundo burgués donde nuestra situación socioeconómica supone el menor de nuestros problemas, probablemente los niveles de estrés de la población descenderían en picado.

Pero por desgracia, esto no es así. En un mundo de pobreza, donde las personas tienen una educación y unas ofertas de empleo limitadas, y sufren prejuicios, xenofobia y aislamiento social, es inútil pensar que estos insuperables obstáculos se podrían superar esforzándose más. De hecho, pensar de esta forma está fuertemente relacionada con el desarrollo de otros problemas como la hipertensión.

De igual modo, nuestra sociedad promociona un estilo de vida que ya de por sí es estresante. Nos vemos sometidos a una "hiperproductividad" y a un "hiperrendimiento" que nos lleva a quebrantarnos en ámbitos como los estudios o el trabajo. Además, las vidas y los cuerpos perfectos que nos muestran en las redes reflejan estándares de belleza irreales que provocan problemas de autoestima y de autopercepción en muchas personas. Y todo esto da lugar a muchas complicaciones de salud relacionadas con el estrés en países primermundistas.

Es por todo esto por lo que hemos de encontrar la manera de construir un mundo en el que no haya cabida para las desigualdades sociales y evolucionar hacia una sociedad en la que no nos veamos obligados a seguir un ritmo de vida insostenible para nuestra salud, tanto mental como física. Es así cómo acabaremos con lo que al principio de este artículo denominábamos "pandemia silenciosa", consiguiendo incluso salvar la vida de muchísimas personas vulnerables al año, incrementando sus niveles de vida y encaminándonos juntos hacia un futuro más feliz.

# INFLUENCERS, LOS NUEVOS SOFISTAS

Jorge López y Teresa Rey

Si oímos la palabra “**influencer**” habrá personas que ni siquiera sabrán su significado, sin embargo si le preguntas a la juventud de hoy en día las palabras que se les pasarán por la cabeza serán actualidad y entretenimiento. Consideramos influencers a aquellas personas que cuentan con credibilidad algunos temas y que pueden influir en otros a través de sus mensajes o simplemente con su perfil de internet. Hay muchos de ellos que son referencias positivas porque consiguen inspirarnos para ser mejores.

Si nos ponemos a pensar y echamos la vista atrás, comprobaremos que llevan existiendo influencers mucho más tiempo de lo que creemos, antes que Instagram o Youtube. ¿No crees que Aristóteles como filósofo influyó a toda una sociedad que creía en sus ideas sobre filosofía y matemáticas?

Nosotros, no nos podemos imaginar un perfil aristotélico en Instagram o Facebook lleno de fotografías de paisajes, atardeceres bonitos, restaurantes de lujo, videos de tardes lluviosas viendo Netflix; Si no que nos encontraríamos alguna que otra imagen de su cara frente a un espejo y acompañado por alguna de sus famosas frases como: “El sabio no dice todo lo que piensa, pero siempre piensa todo lo que dice”.

Un clarísimo ejemplo de influencer son los **sofistas**. Eran pensadores relativistas y escépticos que se instalaron en Atenas en el siglo V a.c atraídos por la democracia, se presentaron como maestros de la retórica, pues el que tuviera el don de la palabra conseguiría el triunfo social. Enseñaban la “Areté política” que era el conjunto de cualidades, habilidades y saberes necesarios para ser un buen político, triunfar en política y en pleitos. Entre muchos destacan **Protágoras y Gorgias**, para ellos la retórica consiste en enseñar a sus discípulos a discutir y convencer con argumentación.

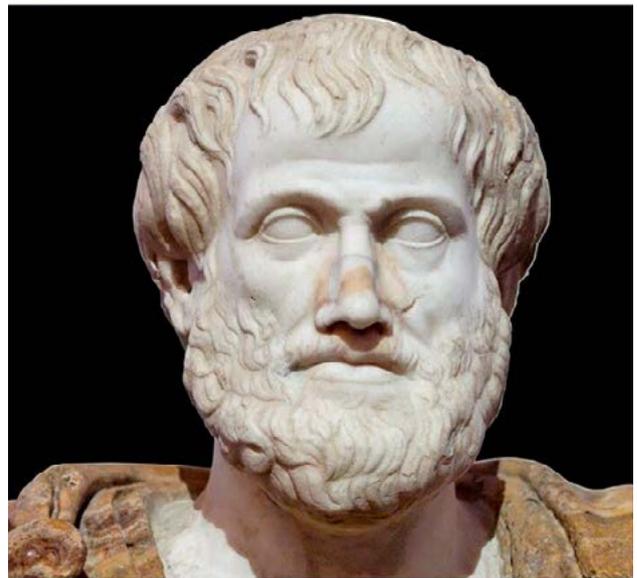
La relación que tienen los sofistas con los influencers actuales es considerable, ya que estos últimos se dedican a crear contenido con el fin de influenciar a sus seguidores y ganar dinero a base de convencer o cambiar nuestros hábitos diarios por otros socialmente mejor aceptados.

Como conclusión obtenemos que estos dos aspectos de influencers tan parecidos y a la vez tan distanciados cronológicamente hablando, tienen en común **razonamientos filosóficos** con una finalidad determinada la cual es conseguir adaptarse a la sociedad y no ser apartados de ella.



aristoteles518262

..



1 Me gusta

aristoteles518262 “El sabio no dice todo lo que piensa, pero siempre piensa todo lo que dice”

# OBEDIENCIA CIEGA

Alejandro Fernández-Tostado Rodríguez de Diego

---

Aunque no se consideraba a sí misma como filósofa, obras como *La condición humana* y, especialmente, *Eichmann en Jerusalén* han hecho que Hannah Arendt haya logrado un puesto destacado dentro del pensamiento filosófico del siglo XX.

**Alemana y de ascendencia judía**, Hannah Arendt vivió el terror nazi en primera persona. Tras su exilio en Estados Unidos y sus distintos viajes a Alemania, acabada la II Guerra Mundial, en 1961 se trasladó a Jerusalén como reportera para cubrir el **juicio a Adolf Eichmann**. Este austro-alemán había participado activamente en la deportación de judíos no solo alemanes, sino también de aquellos que se encontraban en los territorios ocupados por el III Reich.

Después de la II Guerra Mundial, Eichmann quedó bajo custodia de los estadounidenses, pero logró huir a Argentina, donde estuvo hasta 1960. El 11 de mayo de ese año fue secuestrado por agentes del Mossad, el Servicio de Seguridad Israelí, y **lo llevaron hasta Jerusalén para juzgarlo**. Es en este punto donde coinciden los caminos de Hannah Arendt y Adolf Eichmann, víctima y verdugo, juntos en la misma sala.



Analizando la personalidad y el comportamiento de Eichmann, Hannah Arendt llega a la conclusión de que **cualquier persona puede cometer los peores crímenes posibles**. Lo único que debe hacer es dejar de pensar. Los totalitarismos (como el nazismo) son perfectos para vaciar la mente de personas y “programarlas” para que desempeñen una función automáticamente. Los nazis controlaron la conciencia de tantas personas, como los funcionarios que eran los autores materiales del holocausto, que **inhibieron la capacidad que estos tenían para reflexionar sobre sus hechos**. Esta obediencia ciega permite que estos hombres hubieran podido cometer estas atrocidades sin plantearse sus consecuencias.

Esta forma de actuar recibió el nombre de «**banalidad del mal**», por parte de Arendt. Según la autora, los regímenes totalitarios imprimen en la mente de los verdugos una obediencia absoluta, por lo que **el pensamiento crítico desaparece**. Así, Eichmann —y otros tantos— se convirtieron en cómplices de estos exterminios, sin ningún tipo de compasión ni empatía. Hannah Arendt dejó para el recuerdo una célebre frase: *el perdón es la llave a la acción y a la libertad*



En cuanto a los límites del perdón, Arendt destaca que la clave es el reconocimiento de los hechos y mostrar **arrepentimiento** por lo sucedido. No puede haber perdón sin arrepentimiento; en palabras de Arendt, *solo se puede perdonar a quien reconoce el mal que ha hecho y se arrepiente*. ¿Qué sentido tendría perdonar a terroristas que, lejos de arrepentirse de sus matanzas, las justifican con la religión? O también, ¿habría que perdonar a políticos corruptos que ni siquiera han reconocido los hechos por los que tendrían que responder, aunque están de sobra probados?

Tras contemplar el juicio contra Eichmann, Hannah Arendt comprobó que algunos de quienes habían llevado a cabo el genocidio no fueron antisemitas o nazis fuertemente convencidos de su ideología, sino simplemente seguidores de un régimen autoritario que **les había absorbido por completo**. No obstante, podemos encontrar una advertencia en las conclusiones de Arendt: la maldad puede repetirse porque sus mecanismos de perpetuación no son tan excepcionales, sino que responden a características humanas.

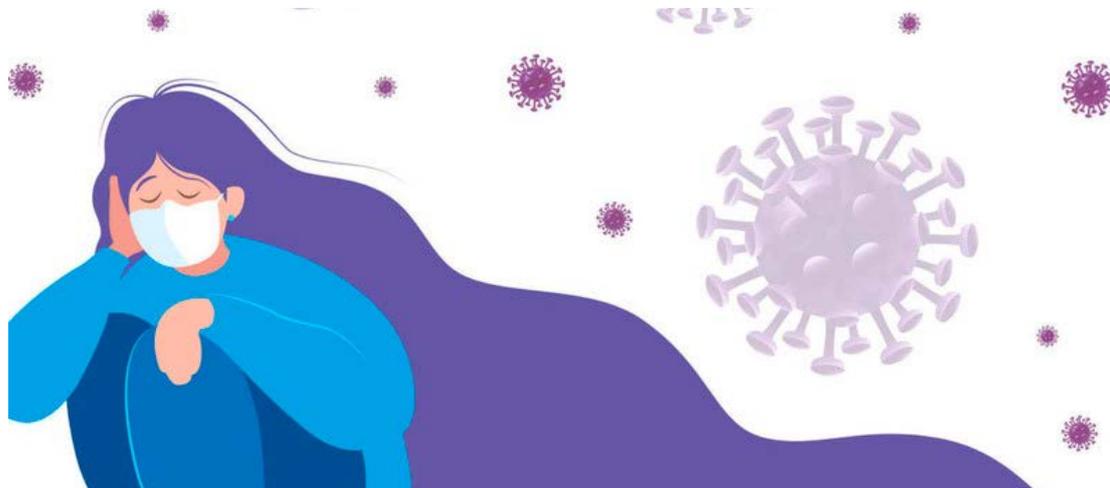
Aunque no se puede comparar el holocausto con la invasión de Ucrania de 2022, sí encontramos algunos puntos en los que parecen coincidir. Primero, el régimen agresivo no es una democracia: los medios de comunicación rusos no pueden informar libremente del conflicto, periodistas de todos los países han tenido que huir de Rusia, las personas que se oponen a la invasión no pueden manifestarse libremente... Además, juega un papel muy importante **la propaganda y la desinformación** desde ambos bandos. Encontramos eufemismos en los dos casos: mientras que el exterminio sistemático de judíos en la II Guerra Mundial se denominaba por los nazis como «la solución final», el propio presidente ruso ha nombrado a la invasión como «operación militar especial».

Ahora nos hacemos la misma pregunta que se hacía Hannah Arendt. ¿Hasta qué punto el soldado ruso que sigue las órdenes de su general es malvado? ¿El piloto que bombardea zonas residenciales y hospitales es alguien sádico, o simplemente obedece sin plantearse la moralidad de sus hechos? Realmente son conscientes del daño que están infligiendo no solo a Ucrania, sino a todo el mundo?



# PANDEMIA EN ADOLESCENTES

*Laura Escribano Fernández*



La pandemia ha sido muy dura para todos, tanto para los adultos por el miedo al virus y la ruptura de lo cotidiano, como para los niños, que tienen que quedarse en casa encerrados sin poder salir a jugar. Pero, ¿cómo ha afectado a los adolescentes?

La adolescencia es principalmente una época de cambios, una etapa que marca el proceso de transformación del niño en adulto. En la adolescencia se descubre la propia identidad y la autonomía individual. Además, la adolescencia significa la eclosión de la capacidad afectiva para sentir y desarrollar emociones. Por ello, los adolescentes quieren hacer las cosas con libertad y el "no salir de casa" que la cuarentena supuso ha afectado a los adolescentes de diversas maneras

La pandemia ha significado un cambio de rutina y aislarse del mundo. Todos dejamos de hacer actividades valiosas y significativas; sin embargo, para los adolescentes el no poder participar en eventos sociales como encuentros deportivos, graduaciones, fiestas o cualquier actividad que los haga interactuar socialmente "les produce malestar emocional" ya que la naturaleza de su edad evolutiva le exige a su cerebro buscar nuevas experiencias que por el momento están siendo limitadas.

Este malestar también es producido por la falta de comunicación de los adolescentes con sus amigos, el guardarse los sentimientos, miedos y emociones a uno mismo, y no saber gestionarlo. Esto ha llevado a un aumento de autolesiones y trastornos alimenticios.

También, ha llevado a muchos a engancharse o tener más dependencia a los aparatos electrónicos, especialmente el teléfono móvil. Esto se debe a su uso prolongado por el aburrimiento y la gran cantidad de tiempo libre. Al acabarse la cuarentena muchos adolescentes han seguido con el hábito de usar mucho el móvil, y la vuelta al clases ha significado tener falta de concentración y priorizar el móvil a los estudios (en muchos casos).

Otra cosa que se ha notado es la falta de actividad física durante la pandemia, que provocó cambios físicos y el abandono de deportes colectivos. Esta es otra de las cosas que les afectó tanto en autoestima como a nivel emocional. Aunque después de la cuarentena se haya ido recuperando la normalidad poco a poco, muchos padres no han dejado que se apunten a las actividades colectivas (como fútbol, balonmano...) por el miedo al contagio.

En resumen, la cuarentena ha traído muchas cosas malas y pocas buenas a los adolescentes. Los padres tienen que estar con sus hijos más que nunca, para ayudarles a salir de esa situación y seguir adelante, porque necesitan tener un ambiente agradable y recuperar la normalidad cuanto antes.

# ¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

*Realizado por Celia Caraballo Romero  
y Noelia Díaz Díaz-Mingo*

Primero de todo, debemos tener claro cuál es el concepto de felicidad. Según la definición que da la RAE, la felicidad es **“Un estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien”**. Es decir, para ser felices debemos conseguir eso que tanto deseamos, y una vez que lo tengamos seremos felices.

Asimismo, también esta emoción puede presentarse tras la contemplación de un atardecer, salir a caminar, comer chocolate, aprender cosas nuevas, visitar nuevos lugares o leer un libro. También existen diversos aspectos económicos que, aunque el dinero no aporte felicidad si que brinda tranquilidad, menos estrés e inquietud por el futuro.

## **DIFERENCIA ENTRE ESTAR CONTENTOS Y ESTAR FELICES:**

Hay que discernir entre estar contentos y estar felices, puesto que en la actualidad se suelen confundir muy a menudo, en el primer caso es una emoción pasajera y de intensidad moderada, mientras que el segundo caso es una emoción más profunda y que trasciende el momento.

## **LAS HORMONAS DE LA FELICIDAD:**

Existen cuatro hormonas, conocidas como “el cuarteto de la felicidad”, que son las siguientes:

- **Endorfina**, analgésico natural que actúa como respuesta al dolor, al estrés y al miedo. Para estimular su producción, se recomienda reír, cumplir con objetivos, realizar rutinas de ejercicio, relajarse, escuchar música, leer por placer y meditar.

- **Serotonina**, ayuda a regular tu estado de ánimo, así como tu sueño, apetito, digestión, capacidad de aprendizaje y memoria. Puede aumentarse tomando alimentos ricos en triptófano: huevos, pastas, arroz, lácteos, cereales, pollo, pavo y leguminosas, entre otros.

- **Oxitocina**, generalmente llamada la «hormona del amor», esencial para el parto, la lactancia y el fuerte vínculo entre padres e hijos, también puede ayudar a promover la confianza, la empatía y la vinculación en las relaciones. Puede aumentarse con las muestras de afecto físico, como los besos, los abrazos y la actividad sexual.

- **Dopamina**, parte importante del sistema de recompensa de tu cerebro, esta se relaciona con las sensaciones placenteras, así como con el aprendizaje, la memoria, la función del sistema motor y otras funciones. Para estimular su producción debes realizar ejercicio, escuchar música, meditar y tomando alimentos como huevos, nueces y chocolate.



**"PARA HACER FELIZ  
A UN HOMBRE NO LE  
DES RIQUEZAS.  
QUÍTALE DESEOS"**

## **LA FELICIDAD EN FILOSOFÍA:**

Para algunos filósofos como **Platón** o **Aristóteles**, la felicidad depende totalmente de uno mismo; para ser felices debemos conseguir nuestros objetivos y propósitos nosotros mismos, con la menor ayuda posible, ya que así nos sentiremos más autorrealizados y por tanto, conseguiremos una felicidad mucho más duradera.

Otros filósofos, sin embargo, pensaban que la felicidad es tan solo el camino, es decir, todo lo que hacemos para conseguir nuestro objetivo es lo que se considera felicidad. A través de las experiencias vividas para conseguir nuestros logros que creemos que nos darán esa felicidad, podemos obtener una felicidad mayor a la esperada.

Sin embargo, para otras personas, **la felicidad va mucho más allá**. La felicidad son los pequeños detalles que a veces pasan desapercibidos, las cosas que hacemos en nuestro día a día que se convierten en rutinas, pero que al final nos hacen verdaderamente felices. Esta felicidad puede ser tan simple como, por ejemplo, hablar sobre cómo ha ido tu día con tus amigos mientras tomáis algo, o simplemente estar en un lugar silencioso y tranquilo donde nadie te moleste y sientas paz y tranquilidad.

**¿Y TÚ? ¿ERES FELIZ?**

Con todo esto, queremos llegar a la conclusión de que la felicidad es muy **subjetiva**, cada uno tiene un concepto distinto sobre ella, pero algo que debería estar generalizado sería que nuestra felicidad depende sólo y exclusivamente de cada uno de nosotros, nadie depende de nadie para ser feliz, solo de uno mismo. Por tanto, la felicidad también depende de las circunstancias de cada persona, por lo que a todos no nos hace felices las mismas cosas, pero hay que saber que no es más feliz el que más tiene, sino el que menos necesita. Tenemos que valorar y querer más lo que cada uno tenemos y aprender a ser felices con ello, sino nunca conseguiremos ese estado de felicidad que tanto deseamos.



**"LOS HOMBRES OLVIDAN SIEMPRE QUE LA FELICIDAD HUMANA ES UNA DISPOSICIÓN DE LA MENTE Y NO UNA CONDICIÓN DE LAS CIRCUNSTANCIAS"**

**- JOHN LOCKE**



# LA SOCIEDAD Y EL ODOIO HACIA LAS VIRTUDES



Primeramente, debemos saber que el odio ha existido desde siempre y seguirá conviviendo con nosotros, y esto, por norma general, radica en la envidia.

Basar el odio humano en la envidia hace que sea mucho más fácil de ejemplificar y de ver. Pongamos un ejemplo:

Hay dos personas; una de ellas llamada "X", la cual es muy talentosa y se le da muy bien el fútbol y la otra, llamada "Y", que no para de mirar como X lo mejora y sobresale, en lugar de mejorar como jugador, Y se limita a envidiar a X, lo cual no trae nada bueno para Y.

Teniendo en cuenta el ejemplo, podemos darnos cuenta, que si miramos a la actual sociedad, la mayoría de personas actúan de la misma manera en que lo hace Y.

Bien, podríamos decir que la sociedad se basa más en la crítica destructiva y en el odio por falta de perseverancia y voluntad que en la dedicación y la motivación que, en lugar de dar envidia, deberían dar esas personas que son mejores que tú.

Por ese mismo motivo, en internet no existe el término buena intención porque simplemente, no la hay, no existe, si queremos algo, intentaremos obtenerlo, ya sea de buena o mala manera, y nuestra intención es el propio beneficio ya que nadie es capaz de intimidarte a no ser que se demuestre lo contrario, por lo tanto, no hay una buena intención detrás de casi ningún acto realizado en internet, solo buscamos por nosotros mismos.

También debemos saber que si alguien envidia a otro, evidentemente va a criticarlo, ya sea a él directamente o a sus espaldas, pero, ¿Y esto a qué se debe?

Bien, la necesidad de criticar destructivamente, como bien dijo el reconocido streamer EIXokas en un podcast en el canal "The Wild Project" donde Jordi Wild, el creador del podcast le pregunta a este otro cuál cree él que es la necesidad de la gente de mencionar todos los defectos y EIXokas responde con una respuesta tanto verdadera como tajante diciendo: " Porque duele mucho que te ganen en virtudes " .

Si analizamos esa frase nos daremos cuenta de una cosa, y es que, ¿Quién no se ha sentido así alguna vez? ¿Quién no se ha sentido por debajo de otra persona porque como bien dice, " Te gana en virtudes "?

Y así es como podemos darnos cuenta de la realidad, del código no escrito que sigue nuestra sociedad y la manera de actuar que tenemos al sentirnos amenazados o inferiores en nuestra vida diaria y personal como en nuestro personaje de internet.

## ¡Valórate y mejora junto a los demás!

Rodrigo Sahagún Álvarez

# Los incomprensidos

por Carla Martín-Urda Castilla

La etapa de la adolescencia, esa etapa de la que todo el mundo nos habla como una de las mejores etapas de nuestra vida, aquella de la que nos preparan como algo lleno de cambios y experiencias para recordar, pero ¿de verdad se vive así?

A lo largo de nuestra vida todos hemos escuchado alguna vez, que la adolescencia es una de las maravillosas etapas, en la que crecemos, maduramos, aprendemos, disfrutamos... Pero cuando verdaderamente llegas a esa etapa no sabes cómo afrontar los cambios que se están produciendo en la vida. Cuando tu madre te dice; "tienes el pavo" es cuando te das cuenta que has entrado en esas edad en la que los adolescentes parecemos unos locos maleducados.

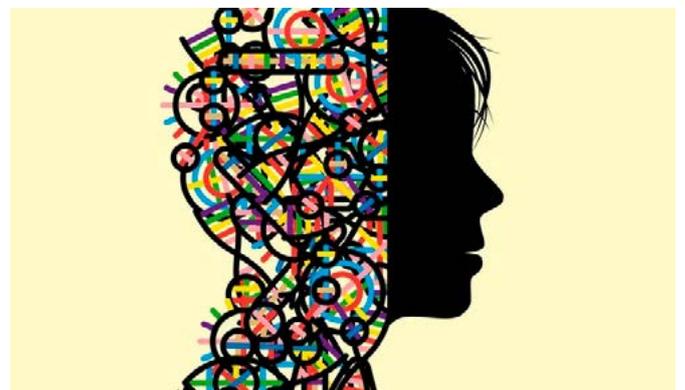
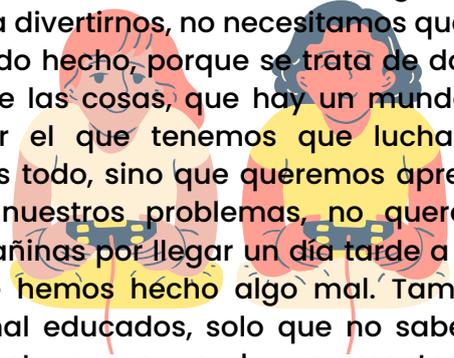
Sócrates definió la adolescencia tal y como nuestros padres la ven, diciendo; *"La juventud de hoy ama el lujo. Es mal educada, desprecia la autoridad, no respeta a sus mayores, y chismea mientras debería trabajar"*

Nuestros padres alguna vez nos han comparado con ellos a nuestra edad, nos han contado la historia de, yo a tu edad trabajaba y estudiaba, ahora estáis muy perdidos, pero no se han dado cuenta que la vida ha cambiado mucho, y que como nosotros, ellos a nuestra edad también se sentían incomprensidos por sus padres, o por sus amigos.

Ellos también han pasado la etapa, la etapa en la que no vemos más allá de nuestros problemas, en el que vemos que nuestro mundo se parte en dos en ese primer amor, en el momento en el que se produce un cambio en nosotros que no entendemos, en el que nuestros amigos para nosotros lo son todo, y que aunque parezca que no, nuestros padres son nuestro mayor pilar, pero no se lo hacemos ver porque no salen nuestros sentimientos como cuando éramos pequeños, pero en el fondo, también nos gusta estar con ellos.

Según Sócrates a nosotros nos gusta el lujo, pero en verdad, lo único que necesitamos en esta etapa, es nuestro espacio para pensar en todo aquello que nos preocupa. Nuestro tiempo para estar con nuestros amigos, para salir, para divertirnos, no necesitamos que nos lo den todo hecho, porque se trata de darnos cuenta de las cosas, que hay un mundo ahí fuera por el que tenemos que luchar, no queremos todo, sino que queremos aprender a afrontar nuestros problemas, no queremos esas regañinas por llegar un día tarde a casa o porque hemos hecho algo mal. Tampoco somos mal educados, solo que no sabemos cómo actuar en cada momento. No despreciamos a nuestros padres o a cualquier otro adulto, solo queremos que nos entiendan porque hay momentos en los que no nos entienden y los necesitamos.

Entonces...Sócrates, déjame decirte que definiste mal la adolescencia, no somos unos maleducados, ni queremos todo hecho, queremos que nos entiendan y ayuden.



# LA DAMA VERDE

Viste de verde la dama,  
viste de vida,  
reposando en la cama,  
siempre dormida.

Tendida en la seda,  
tendida en el campo,  
jamás se desvela  
no se oye ni un llanto.

¡Qué tranquila está la dama,  
que feliz y sosegada,  
vistiendo de verde en la cama,  
vistiendo de verde y de gala!

Javier Galán Almansa



William Albert Ablett



# A Z A F R A N A L



Ladrones de sueños,  
sobre tierra encendida.  
Solo quedan espejismos morados,  
en el país de los gigantes.

Llegaste ayer al mundo  
y hoy no estás.  
Te arrancan la ropa,  
y te dejan con el alma al viento



Funeral de brasero.  
Frascos de sangre en hilos,  
con los que tejen las moiras,  
nuestro destino



Víctor Corts Rodríguez

# UN MONSTRUO LLAMADO MIEDO

Desde nuestra infancia todos hemos podido experimentar la sensación del miedo. Ese asustadizo sentimiento que surca por nuestras olas de ilusiones y proyectos como si de un vil pirata se tratara. Se camufla en situaciones de lo más comunes y hace que sean vistas de una manera totalmente rigurosa. Dicho esto, nos provoca inseguridad al querer cumplir nuestro objetivo. La confianza, al compás de la seguridad, se va perdiendo en el proceso de crecimiento del miedo, y comienzan a nacer secuelas fuera de sí: esos gestos angustiosos, el sudor invadiendo nuestras manos y las pulsaciones acelerándose... Una lluvia de desesperación que pronto formará una tormenta de ansiedad.

El miedo es sabio y sabe cómo dominar tu cuerpo y tu mente, pero nuestra inteligencia lo es más. Si huyes de este sentimiento él se acercará más y más y corriendo tras de ti te alcanzará. Sin embargo, si das media vuelta, respiras profundamente y continúas tu camino hacia su misma dirección se extrañará, porque no está acostumbrado a que tu cuerpo y tu mentalidad reaccionen así.

Creo que no le tememos a algo o alguien en sí, sino a la respuesta posterior que recibiremos y, evidentemente, no queremos que suceda, pero también creo que hay una forma de afrontarlo: con el paso del tiempo la práctica y mucha paciencia. ¡Claro está! Que para lograr los resultados primero tendremos que tomar la decisión de no comportarnos como una víctima respecto a este. Una vez consigamos esto, será mucho más fácil progresar, ya que en ese instante ese sentimiento se convertirá en un combustible para transformar tu debilidad en valor y experiencia



Ese terrible y gigantesco monstruo negro se hará más y más pequeño hasta convertirse en tan solo una pulga que nos sorprenda de vez en cuando recordándonos aquello que nos horrorizaba. Hay un comentario basado en este tópico que es digno de tenerlo presente siempre que podamos, ideado por un conocido escritor:

**“El valiente tiene miedo del contrario, el cobarde tiene miedo de su propio temor.”**

¡Cómo no! Las palabras de Quevedo son dignas de memorizar.

Tras haber personificado a una emoción tan común y ambigua, te invito a vencer a otros monstruos como este, y te lo dice una persona miedosa (nunca mejor dicho), pero te aseguro que merece la pena simplemente por el enriquecedor sentimiento de superación que consigues formar en ti.

Elena Santacruz Romero

# ¿POR QUÉ HAY TANTO ODIO EN LAS REDES SOCIALES?

Como todos sabemos, las redes han evolucionado mucho en estos últimos años y esto ha provocado que aumente el número de personas que las utiliza y que para algunas personas se vuelvan casi imprescindibles. Todo esto lleva a que surjan muchos problemas en ellas como discusiones, críticas, peleas, etc. Estos problemas suelen aparecer por una serie de personas que se dedica a meterse con la gente en las redes, "los haters", estos han creado inseguridades, problemas y han hecho cyberbullying a millones de personas, haciendo que no se sientan bien con ellos mismos y no se valoren.

"Hater" es una palabra utilizada para referirse a las personas que usan comentarios y comportamientos negativos y críticos contra otras personas, haciéndola sentir mal. Estos comentarios hirientes y negativos se hacen en Internet, por medio de mensajes de texto y aplicaciones. Estos suelen criticar el cuerpo de la gente, la forma que tienen de pensar, la orientación sexual, la religión...



Estas personas suelen meterse con los demás por las redes ya que no son capaces de hacerlo cara a cara, insultando mediante una red social o una aplicación pueden mantener el anónimo creando un perfil falso. Así, los haters, se meten con los demás sintiéndose superiores a ellos y además no se sienten culpables de todo el daño y los problemas que causan ya que saben que todo lo que hacen no va a tener consecuencias sobre su propia persona.

El psicólogo **Philip Zimbardo**, en el documental "la pendiente resbaladiza de la maldad", realiza una comparación entre este anonimato y las máscaras que llevan los ladrones en los atracos, ya que en ambos casos nadie nos puede conocer, por lo que, si realizamos malas acciones nadie sabe que hemos sido nosotros. Desaparece nuestra identidad y somos crueles porque no nos sentimos responsables de nuestros actos.

Este odio en las redes, mayoritariamente nace de la envidia que sienten unas personas hacia otras y por eso buscan cualquier defecto para meterse con alguien y no sentirse peor que esa persona.

También nace de gente insegura, que, al estar en un perfil anónimo, se sienten seguros y adoptan conductas malas que no son propias de ellos, de gente que ha sufrido este acoso anteriormente y quiere que la gente que se lo realizó lo sufra. Otro caso puede ser de aquellos que, para sentirse aceptados en un grupo de personas, sientan que tienen que realizar estos malos actos.

Varios estudios y psicólogos han afirmado que muchos de estos malos comportamientos se deben a una falta de educación y podrían solucionarse educando a la gente mejor desde pequeños. La mejor forma de defenderse de estas personas es ignorándolos, y si no puedes, también puedes bloquearlos o denunciar el perfil del acosador, así no te podrán hablar más.

En todo caso, debes actuar cuanto antes porque estas críticas pueden aumentar y se pueden volver un problema mayor.

Las redes sociales están muy bien, pero pueden ser muy peligrosas si les damos un mal uso, por eso siempre debemos tener mucho cuidado al usarlas si no queremos que nos hagan daño.



# FALACIAS

## ¿COMO AFECTAN A LA SOCIEDAD?

Muchas personas desconocen la existencia de las falacias y puede que ni conozcan a qué nos referimos cuando hablamos de esto, pues bien, las falacias son un tipo de argumentos que parecen válidos pero no lo son. Estas simulan ser una forma correcta de argumentación, pero en realidad contienen errores. A veces se cometen por ignorancia, pero en otras ocasiones como en el caso de la publicidad o de los discursos políticos, se hacen con intención. Sabiendo esto y para evitar que nos engañen en cualquier diálogo o discusión, hablemos de las falacias más comunes.

Una de las falacias más utilizadas es la **falacia de la apelación a la autoridad (ad verecundiam)**. Un argumento se establece como cierto si éste se atribuye a alguien competente en el campo. El principal argumento es "èl lo dijo". En esta falacia la verdad de una acción no depende de quien la realice sino de las pruebas o verdad de los argumentos.

Por ejemplo: si una persona intenta convencerte de algo, no importa si lo leyó en internet, se lo dijo su profesor o su primo, lo que importa es si es capaz de demostrar los argumentos o puede probar los que afirma. Si no es el caso, no tienes que aceptarlo como válido.

De la falacia de autoridad surge la **falacia de la falsa autoridad**. Ésta consiste en apelar a una autoridad que no es competente en el campo del que se está hablando. Se utiliza mucho por ejemplo en publicidad:

Rafa Nadal afirmó que el nuevo deportivo de nuestra marca es el mejor del mercado; Rafa Nadal podría aconsejarnos sobre raquetas de tenis o zapatillas de deporte pero no tiene especial conocimiento en coches por ejemplo.

**La falacia de la apelación a la mayoría (ad populum)**. Es un razonamiento o discurso en el que se omiten las razones adecuadas y se exponen razones no vinculadas con la conclusión pero que se sabe serán aceptadas por el auditorio, despertando sentimientos y emociones. Es una argumentación demagógica o seductora. Es decir, se hace uso del apoyo de la mayoría para justificar que una idea sea verdadera o justa. Se utiliza mucho a la hora de hacer encuestas:

-Nueve de cada diez compradores afirman que su vida cambió tras el uso de nuestro nuevo producto (están dando a entender que el producto es bueno porque a un porcentaje alto de personas les gusto).  
-"No es que lo diga yo, es que lo dice todo el mundo"



A continuación hablaremos de una falacia que es muy común en discusiones y que consiste en hacer ataques personales como descalificaciones o apelaciones al físico en lugar de utilizar argumentos válidos en un debate, esta falacia es la **falacia ad hominem** y aquí adjunto algunos ejemplos:

- La filosofía de Nietzsche es errónea, porque este se volvió loco
- Dices que yo no debería beber, pero tú no has estado sobrio ni un solo día.
- María dice que el Real Madrid no jugó bien, pero... ¿Qué sabrá una mujer de fútbol?.

Por último quiero hacer una breve mención a la **falacia del falso dilema** que consiste en dar a la persona con la cual se esta debatiendo o se quiere debatir dos únicas posibilidades u opciones, sin tener en cuenta que podrían existir una o más opciones alternativas que en este caso no se tendrían en cuenta, por ejemplo:

- O estás con nosotros o estás contra nosotros.
- Si no eres parte de la solución, eres parte del problema.
- Lucía no ha llegado todavía. O ha tenido un accidente o se ha quedado dormida.

En conclusión, creo que todos nos hemos sentido identificados al menos con alguna de estas falacias ya que se utilizan más comúnmente de lo que pensamos. Las utilizamos cuando queremos manipular para ganar una discusión u obtener un beneficio, para engañar o persuadir al adversario, etc. Por eso, es importante contrastar la información que nos llega desde un punto de vista lógico, pedir la justificación de los argumentos al interlocutor y comparar la información utilizando ejemplos científicos, y ahora que conoces mejor estas falacias....

# ¿VAS A DEJAR QUE TE ENGAÑEN?

**Minerva Yuste**



# EL AMOR, CAMINO A LA FELICIDAD

## IRENE GALLEGO PÉREZ-OLIVARES

Seguro que alguna vez en nuestra vida nos hemos planteado ¿Qué es el amor?; ¿es ese sentimiento que dicen que es cómo sentir mariposas en el estómago?... Tú, ¿cómo definirías el amor?

### ¿QUÉ ES EL AMOR?

Según la RAE, el amor se define como: "*Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser*".

Y es que leyendo esta definición se me vienen a la cabeza una serie de preguntas a las que buscarle una respuesta a través de la reflexión: ¿el amor es solo un sentimiento del ser humano?, ¿solo se puede amar a una persona o se pueden amar más cosas?, ¿es necesario el amor en nuestra vida?, ¿puede ser feliz una persona sin amor?, de todos los sentimientos, ¿crees que el amor es el más importante de ellos?... Pues verás, resulta que a lo largo de la historia siempre ha existido el amor y autores como **Platón** o **Sócrates** intentaron definirlo; de ahí expresiones tales como: **amor platónico**...¡A que lo has escuchado alguna vez!, pero ¿Qué es eso?.

Un poco de historia...



### ¿QUÉ ES EL AMOR PLATÓNICO?

El amor platónico tiene su origen en el filósofo griego Platón. Se trata de un amor perfecto que tan sólo existiría en el mundo de las ideas, pero que en el mundo real no tiene cabida, dado que está demasiado viciado por las pasiones. Este tipo de amor consiste en que la persona que ama no va a amar la belleza de lo simple, de la apariencia, del cuerpo, sino que va más allá, buscando la perfección del intelecto. Hoy en día, se utiliza mucho esta expresión de "amor platónico" pero con un significado ligeramente diferente, se refiere a un amor idealizado, no correspondido e inalcanzable.

### ¿QUÉ ES EL AMOR SOCRÁTICO?

Para Sócrates, el amor es virtuoso. Él establece distintas líneas entre el amor, desde lo más superficial, hasta la belleza inmortal del alma. Sócrates afirma que primero amamos el cuerpo bello, pero que eso nos lleva a la decepción, por lo que amamos no la belleza del cuerpo, sino del alma.



Pero, ¿solo se puede amar a las personas?. Cuando vives un momento inolvidable, bonito..., lo recuerdas y te sale una sonrisa en la cara..., **amas** ese recuerdo, ese momento, ese lugar y esto se conoce como **amor crepuscular**.

### ¿QUÉ ES EL AMOR CREPUSCULAR?

Es un sentimiento de tranquilidad, de cariño y comprensión, que llega en el momento en que ha de hacer acto de presencia. Cuando nuestro corazón está dolido de pasión y escarmentado de sufrimiento por vivencias pasadas, llega un momento en el que necesita calma y reposo.

Por otra parte, dejando a un lado los infinitos tipos de amor y mirándolo por un lado más científico, gracias a él nuestro cerebro libera numerosas sustancias muy beneficiosas para nuestra salud, como, por ejemplo: **dopamina** (euforia), **adrenalina** y **norepinefrina** (hacen que el corazón lata con fuerza).

Indagando en la búsqueda de este, nos damos cuenta que hay amor en todas partes; amor a un familiar, a un amigo, a un animal, a un objeto, a un lugar, a un momento, a un recuerdo, etc. Así llegamos a la conclusión de que el amor es una de las emociones siempre presentes en el ser humano y de las más fuertes e importantes que nos hace **ser nosotros mismos**. Es la emoción que realmente hace que nos relacionemos, emocionemos, sintamos y lo más importante, que nos queramos. NOS MANTIENE **VIVOS**.

**"ES MEJOR HABER  
AMADO Y PERDIDO QUE  
NUNCA HABER AMADO"**

ALFRED TENNYSON



# RELACIONES DEPENDIENTES

La dependencia emocional es la incapacidad de romper una relación en aquellos casos en los que siempre se debería cortar. Es como si fuera una adicción a una droga, pero en este caso es hacia otra persona. Puede ser cualquier tipo de persona con la que tengamos una relación, ya sea de pareja, familia, amistad o incluso de trabajo. En este caso se hablará de las de pareja; en estas la persona que tiene dependencia no es feliz con su pareja pero no es capaz de dejarla ya que la idea de esto la aterra.

Los casos en los que se deberían cortar estas relaciones son:

- **Cuando el amor no es correspondido**, es decir, cuando se está con alguien que ya no te quiere. Se pueden dar dos casos, el primero es en el que uno de la pareja dice directamente que ya no siente amor y que quiere romper la relación. La reacción de la persona dependiente sería arrastrarse e incluso denigrarse pidiéndole que por favor no le deje y prometiéndole que va a cambiar en muchos aspectos. El segundo caso es en el que un miembro de la pareja le dice al otro que le quiere mucho, pero luego siempre oculta cosas e incluso le engaña; en este comportamiento se nota que no hay amor.

- **Cuando la autorrelación personal se ve obstaculizada**, se da cuando un miembro de la pareja no puede ser uno mismo, no se puede expandir, no puede crecer, no puede hacer las cosas que le gustarían, ir con las personas que le gustaría ir... hasta que al final se va convirtiendo en la persona que su pareja quiere que sea.

- **Cuando hay maltrato físico o psicológico**, el físico es el más conocido y el que más personas logran identificar, pero el psicológico es un maltrato invisible que está muy extendido. En estos casos la otra persona te prohíbe hacer cosas, te obliga a hacer cosas, te insulta, te denigra, te menosprecia...

Las parejas dependientes deben ser capaces de identificar estas situaciones para decidir qué quieren hacer e intentar salir de esa relación aunque cueste.

Para concluir, debemos saber que no hay amor más importante que el que se tiene por uno mismo y no podemos dejar que nada ni nadie cambie la percepción que tenemos tanto de nosotros mismos como de todo lo que nos rodea.

Enlace al corto "Sunshine, no confundir amor con abuso"



Inés Sevilla Tintero

# ¿Qué es la libertad?

Águeda Gutiérrez Sánchez y Andrea Mora Galán

**Libertad.** Hemos escuchado esta palabra muchas veces y a lo largo de la historia ha tenido siempre gran relevancia. La pregunta que siempre se ha hecho el ser humano es, ¿qué es la libertad? Y lo más importante, **¿podemos conseguirla?**

Ser libres significa ser autónomos, es decir, saber y poder elegir nuestras propias acciones y decisiones. Todo esto sin dejarse llevar por ninguna instancia exterior, sin seguir nuestros deseos o pasiones inmediatas y guiándonos por nuestra propia conciencia.

Pero entonces, ¿esto quiere decir que tenemos derecho a hacer lo que queramos con nuestra vida sin importar nada más? O por el contrario, ¿debemos tener en cuenta las normas sociales, leyes y los derechos de los demás?

Esto lo podemos explicar más claramente aplicando un ejemplo. Comparemos la situación de un capitán de un barco y la de un maquinista ferroviario, ambos manejan sus respectivos medios de transporte, aunque no de igual manera. El capitán del barco puede navegar y trazar rumbos muy diversos, ya que tiene unos márgenes de maniobra muy amplios. En cambio, el maquinista ferroviario no puede variar en nada su ruta debido a que los raíles del tren están muy delimitados y no puede salirse ni unos centímetros.

Con este ejemplo nos podemos parar a pensar si nuestras decisiones, nuestros pensamientos o nuestras acciones están determinadas con anterioridad, como en el caso del tren, o si necesitamos no estar condicionados por nada más para ser libres y poder "navegar", como en el caso del barco.

**"LA LIBERTAD ES UN TESORO Y ES NUESTRA RESPONSABILIDAD RESPETARLA"**



Durante siglos, numerosos filósofos han hablado sobre la libertad. A continuación hablaremos de algunos de ellos.

En primer lugar, **Agustín de Hipona**. Este sabio cristiano afirmaba que el hombre poseía la libertad únicamente para alcanzar un fin: Dios. Y así, solo con Él, podríamos conseguir la libertad; y de no ser así, el hombre estaría frustrado, incompleto e infeliz. En el ejemplo del capitán, Hipona diría que este no llegaría a Tierra sana y salvo si no creía en Dios. Además, si moría sin creer en él, no iba a llegar al cielo.

En segundo lugar, hablaremos de **Descartes**. Este filósofo afirmaba que la libertad es la esencia de la voluntad; y nos podría llevar al bien o al mal, a la verdad o al error. De esta forma, Descartes afirma que la voluntad ha de elegir lo que entiende como verdadero para poder ser libre.

**Jean Jacques Rousseau** decía que el ser humano es bueno por naturaleza. Pero que su libertad está limitada por el conjunto de la sociedad; que la cohibe. Debido a ello, ya no actúa desde el amor; sino desde el odio. Sin embargo, la sociedad le obliga a ocultar su maldad; haciendo que el ser humano se comporte como la sociedad impone, ocultando todas sus miserias tras una máscara de bondad fingida.

Aquí, podemos seguir con el ejemplo del maquinista: **Rousseau** decía que la libertad está limitada por la sociedad; como la ruta del maquinista por los raíles. Y no solo eso, sino que también le obliga a actuar de una u otra forma; como las señales que obligan al maquinista a acelerar o frenar en cada punto del trayecto.

Por otro lado, Sartre aseguraba que el ser humano está condenado a ser libre. Y precisamente por ello, los humanos no podemos elegir entre ser o no ser libres.

En este sentido, Sartre diría respecto al capitán del barco que nunca va a navegar libremente, siempre va a haber algo que le oprima (el viento, la marea, animales marinos...). Pero al mismo tiempo, él puede elegir qué ruta coger en cualquier momento del viaje.

Por último, nombraremos a **Simone de Beauvoir**, aquí tenemos a una filósofa, profesora y escritora que, destacó por ser una activista feminista de las más destacadas de la época. Ella decía que la libertad solo se da cuando dos o más personas mantienen una relación sin inferioridades. Es decir, el ser humano es libre con relación a los demás: "lo que libera al hombre lo condena en la misma medida". Para esta filósofa, el capitán es libre en medida a su entorno (el mar y lo que le incluye), como el maquinista es libre en medida al suyo (el tren y los raíles por donde pasa).

Pero entonces...

**¿QUÉ ES LA LIBERTAD? ¿QUÉ IDEA ES LA ACERTADA? ¿CÓMO PODEMOS SABER SI SOMOS O NO LIBRES? Y, EN EL CASO DE NO SER LIBRES ¿QUÉ DEBERÍAMOS HACER PARA PODER SERLO?**

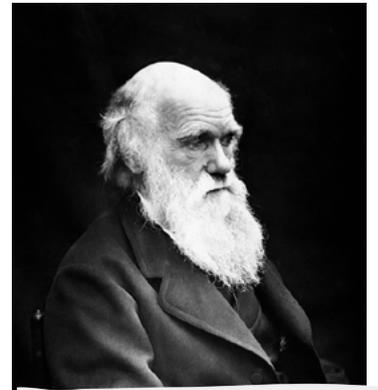
Como has podido observar, la respuesta es bastante compleja y la libertad no tiene un significado absoluto, es relativa. Lo que para una persona puede ser tener libertad; para otra puede ser estar oprimido.

De todos modos, en lo que coincidimos en relación a la libertad es que como dijo Rousseau: No podemos hacer lo que queramos sin antes ver si estamos limitando o dañando la libertad de otra persona:

**"NUESTRA LIBERTAD TERMINA DONDE EMPIEZA LA DEL OTRO".**



# AIDÓS



**CHARLES DARWIN**

La sociedad en la cuál vivimos, nos muestra que nos encontramos sumergidos en un mundo metropolitano, donde la idea principal es el interculturalismo, definida como la convivencia común de personas con diferentes culturas, lenguas, costumbres, etc..., sin el aislamiento de ninguna de ellas.

Esto nos lleva a plantearnos diversas cuestiones que nos ayudan a comprender los diferentes conflictos de la actualidad.

¿Es este intercambio cultural enriquecedor? ¿Son todas las culturas existentes compatibles y respetables?

Éticamente hablando, ¿podríamos encajar en cualquier parte del mundo, sin desarrollar ningún tipo de prejuicio? Estos interrogantes nos ayudan a reflexionar sobre este ámbito tan controvertido que apenas es debatido, debido a las fricciones que puede causar en la convivencia intercultural, ya sea por motivos religiosos o la pertenencia a diferentes grupos tanto éticos como étnicos. A la vez que surgen estas fricciones, intentamos conducirnos a un estado de tolerancia y ahí observamos que ciertas conductas, o actos son incompatibles en un estado de derecho, por lo que menoscaban la libertad o lesionan la integridad del individuo, originando así que la tolerancia tenga una serie de límites que residen en la dignidad de cada ser humano.

En la diversidad cultural podemos observar diversas posturas pero principalmente me gustaría enfocarme en tres que destacan y las cuáles deberíamos evitar ya que no encuentran en sus esencia el equilibrio de la tolerancia.

La primera postura se trata del relativismo cultural, esta presenta un exceso de tolerancia, sugiriendo la excusa de “es parte de la cultura” o “ es por tradición” justificando a su vez persecuciones, vejaciones, torturas o incluso muertes dentro de la ideología o cultura.

La segunda postura sería el etnocentrismo un ámbito completamente contrario al previo, lo que se fomenta principalmente es la reducción de la diversidad, juzgando culturas ajenas, con criterios propios, conllevando todo esto a fanatismos, radicalismos y escondiendo a su vez posturas racistas, como puede ser la suposición de culturas superiores a otras o lo que es conocido como el Darwinismo Social.



# RESPECTO

La tercera postura sería el multiculturalismo, es muy parecido al interculturalismo pero deben ser confundidos ya que en el caso del multiculturalismo puede haber aislamientos de culturas y la incomunicación entre ellas.

Estas tres posturas nos hacen darnos cuenta de un objetivo final llamado interculturalismo que fomenta la riqueza de la humanidad, a través del respeto activo hacia la diversidad de culturas.

Estas posturas explicadas previamente pueden ser observadas en ejemplificaciones a lo largo de la historia del ser humano como la segregación racial en EEUU o el Nacismo Europeo con el deshecho social del pueblo judío. En estos ejemplos los vemos como algo lejano que pasó hace años, pero continuamos viéndolo en años más recientes como pueden ser la sumisión de la mujeres en estados islamistas o la guerra entre Ucrania y Rusia despreciando culturas ajenas e imponiendo unas sobre otras.

Para concluir con este artículo, me gustaría dar un poco mi opinión acerca del tema y esta es que creo que nos deberíamos enfocar hacia el interculturalismo y buscar un equilibrio común sin llegar a extremos, creo que el sinónimo de equilibrio es el respeto que no quiere decir lo mismo que tolerancia.

La motivación que me ha llevado a escribir este artículo ha sido un libro (De ninguna parte) que he leído recientemente de una de mis autoras favoritas llamada Julia Navarro en la que describe muy bien esta mezcla de culturas y cómo los seres humanos dependemos de ciertas circunstancias para adaptarnos y definirnos como personas.

Realizado por Marina Romero Rodríguez



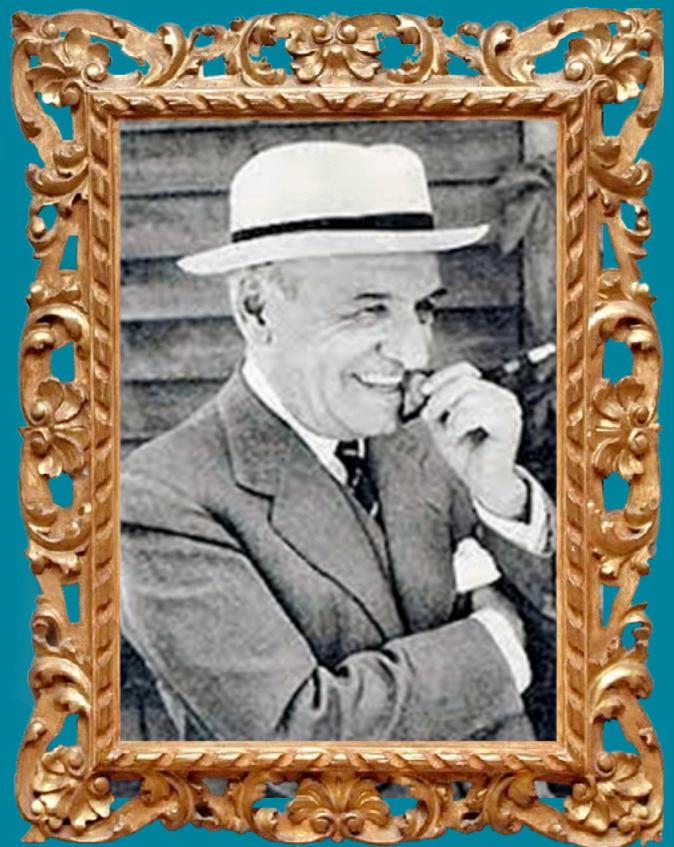
## "VIVIR ES NO TENER MÁS REMEDIO QUE RAZONAR ANTE LA INEXORABLE CIRCUNSTANCIA"

Esta frase del famoso filósofo y ensayista español José Ortega y Gasset que aprendió pronto a leer y devoraba todos los libros que caían en sus manos, que también creció dentro de una familia burguesa y liberal propietaria del periódico "El imparcial". José Ortega y Gasset nació en Madrid el 9 de mayo de 1883, donde estudio en la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Central de Madrid y fue nombrado Doctor en Filosofía por la Universidad de Madrid con su obra "Los terrores del año mil" y "Crítica de una leyenda". Por otro lado, nunca concluyó sus estudios de Derecho, carrera a la que le había guiado su padre para abrirle las puertas de la política. Y finalmente después de un período objetivista y otro perspectivista, adopto lo que se ha llamado raciovitalismo.

Ortega y Gasset ejerció una gran influencia en la filosofía española del siglo XX no sólo por la temática de su obra filosófica, sino también por su estilo literario.

Dentro de la obra "Meditaciones del Quijote" incluye esta frase bastante conocida yo soy yo y mis circunstancias, y si no la salvo a ellas no me salvo yo. Es decir, nuestras circunstancias van formando nuestro yo, nuestra identidad. Las circunstancias son las cosas y personas que nos rodean, familia, amigos, cultura, hobbies, etc. Las cosas que elegimos y las que no, pero, aunque nos ocurran cosas que no hemos elegido, sí tenemos la capacidad de decidir cómo vamos a actuar ante esas cosas.

"Lo que el hombre hace con las cosas es vivir" Ortega y Gasset



# Importancia a lo IMPORTANTE

“NO HAY MAYOR RELIGIÓN QUE LA AYUDA HUMANITARIA”. ESTA ES UNA CITA DE ALBERT SCHWEITZER, Y EXPLICA BASTANTE BIEN EL TEMA DEL ARTÍCULO. QUE IMPORTANTE ES AYUDAR Y QUE IMPORTANTE ES DAR LA VIDA POR LO DEMÁS. EL OBJETIVO DE ESTE ARTÍCULO ES DAR A CONOCER ESTAS ORGANIZACIONES, ESTAS PERSONAS, QUE HAN DECIDIDO DEJAR PARTE DE SU VIDA PARA PONERLA A DISPOSICIÓN DE OTROS, QUE REALIZAN UNA GRAN LABOR Y QUE QUIZÁS NO ES CONOCIDA POR MUCHOS, PORQUE COMO DECÍA MADRE TERESA DE CALCUTA “UNA VIDA NO VIVIDA POR LOS DEMÁS NO ES UNA VIDA”.

## Ayúdame 3D

Ayúdame 3D es una ONG creada por Guillermo Martínez cuando tenía 22 años. Guillermo se dedicaba a crear cosas con una impresora 3D y un día se dió cuenta que esa máquina que usaba para crear figuritas podía ayudar a mucha gente y comenzó un proyecto en el que creaba prótesis de brazo impresos a 3D. Estas prótesis se entregan gratuitamente a personas de todo el mundo. Además durante el confinamiento, se dedicó a crear pantallas protectoras para todas esas personas que trabajaban en primera fila, luchando contra el coronavirus.



## Nasco feeding minds

Una ONG creada por Ousman Umar. Ousman salió de Ghana con 13 años buscando una vida mejor, cruzó el Sahara, viajó en dos pateras, de las cuales solo sobrevivieron dos personas, él y otro chico y llegó finalmente a España a los 17 años. Fue acogido por una familia en Barcelona y hoy en día tiene dos carreras y esta ONG ha sido reconocida por la ONU.

Este proyecto nació a partir de su experiencia, algo que él dice, no le desearía nadie, y que se encarga de como en su propia página web dice: alimentar mentes. Gracias a las donaciones de la gente crean aulas informáticas en colegios de Ghana y buscan soluciones para el problema de inmigración en el país de origen.

## Tucopeluqueros

Alejandro Gómez, conocido como Tuco, es peluquero de profesión y padre de familia. Tuco no había sido un gran estudiante, él dice que por mera vaguería, pero realmente su vocación era la peluquería, sus padres son peluqueros y sus abuelos también lo eran.

Desde hace años lucha contra un tumor cerebral, un tumor que le diagnosticaron con 21 años tras sufrir un fuerte dolor en el ojo mientras estaba de viaje en Las Vegas en un congreso de peluqueros y tiene esclerosis múltiple. Él tiene su trabajo, sus peluquerías y como cualquier peluquero corta, peina y tinta pelo pero además saca tiempo de ahí para ir a centros ocupacionales, como el centro de atención a personas con discapacidad intelectual en Majadahonda y a cortar el pelo a gente de la calle, totalmente gratis.



## Adollescence.voluntarios

Rocío Talavera y Rodrigo Osborne son dos jóvenes de 19 años que crearon una cuenta de Instagram cuando tenían 17 años a raíz de que a Rodrigo le diagnosticaron osteosarcoma (cáncer en los huesos), ellos no sabían qué hacer en ese momento pero se vieron con la necesidad de hacer algo. En una publicación dicen que fue un poco duro, ya que no sabían a quién acudir, debido a que no existen muchas asociaciones que se centren en enfermedades de adolescentes.

Es un proyecto el cual llevan a cabo para acompañar a los jóvenes que sufren distintas enfermedades, ya que son más de 90.000 casos al año de adolescentes que son diagnosticados con enfermedades de larga duración (hospitalizaciones de larga estancia).

Para dar difusión a estas enfermedades en tantos jóvenes lo que hicieron fue crear Adol-essence, de lo que se trata es de conectar a los voluntarios que estén interesados en ayudar, con pacientes que les gustaría participar en esta iniciativa. Todo esto se realiza a través de un test de compatibilidad. Además, estos colaboradores coordinan actividades y realizan un seguimiento sobre los voluntariados.

Este es un proyecto creado por y para jóvenes.

## Cenáculo

La comunidad cenáculo es una comunidad fundada por la madre Elvira. La madre Elvira, pertenecía a una congregación y reside en Italia, de donde era originaria. En su congregación realizaban misiones en los hospitales y en su camino del convento al hospital, se daba cuenta de cuántos jóvenes estaban por las calles, sin saber qué hacer con su vida dependiendo de sustancias y alcohol. Madre Elvira sintió que debía hacer algo y lo propuso a sus madres superiores que le dijeron que ella no podía hacer eso que hiciera por ellos lo que mejor sabía hacer rezar pero Madre Elvira tenía que hacer algo. De repente consiguió las llaves de una casa y con la ayuda de otra hermana y de varias personas consiguieron sacar este proyecto adelante, que se ha ido extendiendo por todo el mundo.

Esta comunidad es como un centro de desintoxicación pero sin serlo, porque las personas que van allí, no van solo a desintoxicarse e irse, si no que van porque tienen ganas de cambiar su vida y tomar una nueva ruta. Allí no hay ni psiquiatras, ni psicólogos ni nada, solo están esos jóvenes que madre Elvira ayudó en los años 70 y que ahora ayudan a otros jóvenes a coger esa nueva ruta y Dios. Viven de la providencia, allí nadie cobra nada y los jóvenes van gratis.



**“Disfruta de la vida y ayuda a otros a vivir una vida digna de ser disfrutada” cita de Mario Bunge, filósofo que resume estos párrafos y estas historias de personas que han disfrutado y que disfrutan de su vida poniéndola a disposición de otros. La existencia de estas organizaciones enriquecen al ser humano, ayuda a los demás y ¿qué pasaría si no existiesen? El mundo sería un sitio egoísta en el que cada uno miraría por su propio interés, por eso la importancia de estas organizaciones.**



# Educación: ¿MITO O REALIDAD?

*La educación es el encendido de una llama, no el llenado de un recipiente*  
*Socrates*

La educación, mejor dicho, la manera de educar y enseñar, está siendo, durante los últimos años, muy criticada por todos los jóvenes y adolescentes estudiantes y, es que, el 80% de estos adolescentes, donde me incluyo, no están satisfechos con este sistema, pero, ¿por qué?

¿Por qué, si hemos avanzado tanto tecnológicamente hablando, no avanzamos también en la manera de educar? ¿Por qué un partido político tiene que elegir cómo se nos educa y no son el propio profesorado y consejeros de educación los que deciden? ¿Por qué estamos obligados a retener información no de una manera efectiva para que nos ayude en nuestra vida laboral y social sino de forma automática para aprobar un examen?

La educación no es más que una competición inconsciente donde se rivaliza en numerosas ocasiones con compañeros/as con la finalidad de ser mejor.

*La educación no debería seguir siendo sobre todo impartir conocimiento, sino que debe tomar un nuevo camino, buscando la liberación de las potencialidades humanas*

*Maria Montessori*

A lo largo de los años, y sobre todo cuando entra un nuevo partido político, se está intentando “mejorar” la educación con distintas leyes. Además, se han implementado nuevos tipos de bachiller para que el alumnado se sienta más cómodo, menos estresado y a la par menos trabajado pero ¿es suficiente con eso? ¿Es esto un avance en la educación o simplemente pretenden que no razonemos ni pensemos? Incluso se ha propuesto en el Anteproyecto de Ley que se pueda pasar con con asignaturas suspensas e incluso hacer la selectividad con una de ellas suspensa y lo más increíble es que no haya notas que valoren el esfuerzo de los estudiantes. ¿Es esto una mejora en la educación o es una manera psicológica y psicosocial de convertirnos en unos vagos y de que nos apliquemos la cultura del mínimo esfuerzo?

## **¿Debería la educación adaptarse a cada tipo de alumno, o es el alumno el que debe adaptarse a la educación?**

La educación debería adaptarse a cada tipo de alumno. Ya se atiende a la diversidad y las adaptaciones curriculares dependiendo del tipo de alumno ya son llevadas a cabo por los profesores en su día a día. El alumno debería trabajar por tener mejores y mayores conocimientos que le ayuden a fomentar su capacidad de trabajo y esfuerzo. el hacernos víctimas de la educación no nos beneficia para nada ya que nos va anulando como personas y como estudiantes. La cultura del mínimo esfuerzo, el fomentar una educación con deficiencias en las asignaturas que no manejemos o que nos sean costosas de sacar y el basar todo ello en los problemas psicológicos que nos puedan acarrear no solo eso sino el sacar un número aritmético como nota, nos hace cada vez más débiles y no estar preparados para opinar por nosotros mismos y para nuestra vida diaria.

**DIEGO HERNÁNDEZ GARCÍA-MORENO**



El metaverso es una realidad que cada día está más presente en nuestra sociedad actual, lo cual supone que tendremos que adaptarnos a ella. Esto puede implicar que nos surgan varias dudas sobre si es algo en lo que debemos de confiar o no, debido a nuestra desinformación sobre el mismo y cómo sería nuestra vida allí.

Antes de adentrarnos en todas las ventajas que supondría el metaverso, y a su vez, los problemas que acarrearía, debemos entender qué es esta nueva realidad de la cual tan poco sabemos.

El metaverso es un entorno virtual de 3 dimensiones, que es parte de un juego de rol inmersivo, en línea y de realidad aumentada. La palabra metaverso viene del elemento meta “más allá” y verso “universo”. Más allá del universo, es justo dónde nos pretende llevar este entorno que cada día está más presente en nuestras vidas.

Al metaverso podremos acceder con nuestro avatar e interactuar socialmente con otros avatares, tal y como si fuese la vida real; pero con el añadido que no tiene limitaciones. Esto nos permite realizar cosas que hemos deseado hacer tantas veces, pero no hemos podido debido a nuestras limitaciones físicas y sociales.

<<Establecer Metas es el primer paso para convertir lo invisible en visible>>  
Anthony Robbins

## ¿Quién dirigiría esta realidad?

Debido a la desinformación que tenemos sobre el metaverso y todas las nuevas incógnitas que surgen, esta pregunta tiene bastantes respuestas, puesto que como hemos dicho antes, no debe haber limitaciones, lo cual nos da a pensar que no tendría que haber ningún líder, esto puede desembocar en una realidad donde la anarquía, el caos y el descontrol serían los líderes principales.

Por otro lado, podríamos pensar que el metaverso debe tener un líder, ya que dentro de él vamos a encontrar muchos avatares diferentes, con distintos pensamientos, lo que implica que será necesaria la presencia de alguien que rija normas para que se pueda vivir pacíficamente con los distintos avatares.

En relación a esto último, es indispensable una buena conducta por parte de los avatares porque si no sólo demostraría que es necesaria la existencia de dicho líder para controlar el comportamiento de los avatares.

## ¿Qué ética se debería seguir en el metaverso?

La ética, es la reflexión teórica sobre los comportamientos, normas y valores que conforman la moral.

Sabiendo esto ... ¿Las acciones morales calificadas como malas, hechas conscientemente y a partir de nuestra propia libertad pueden tener repercusiones en nuestras vidas?.

Éste es otro debate que también sucedería cuando nosotros cometiéramos alguna infracción en el metaverso, ya que en la vida real contrae penalizaciones, y de alguna manera debería ser igual en el metaverso. Es de conocimiento general que en un mundo virtual nunca vas a poder morir, pero el acto de matar es algo inmoral, lo cual debería de tener alguna penalización o castigo sobre el avatar culpable.

Pero por el otro lado la empresa o persona que dirija el metaverso, podría simplemente hacer que el mismo avatar resucite y cualquier acción inmoral quedaría impune, entonces ésto llevaría a una realidad donde cada avatar sería libre para hacer acciones inmorales.

## ¿Pasaremos más tiempo en el metaverso o en el mundo real?

El entorno del metaverso es una realidad que nos puede ayudar para desconectar de nuestro día a día o pasar un buen rato con los amigos. Pero NO debería ser más que eso. Una distracción o algo secundario pues tenemos una vida propia que sí es real y depende de nosotros lo que hagamos con ella.

En el metaverso se pueden hacer nuevas amistades, pero nuestros pilares; la familia, los estudios, los amigos ... etc Son aspectos bastante reales que no se deberían dejar de lado por pasar más tiempo en esta nueva realidad, que viene a ser básicamente lo que está pasando con las redes sociales.



## ¿Podemos enamorarnos de un avatar en el metaverso?

Como ya sabemos, de lo que trata el metaverso es de imitar el mundo real, pero sin ningún tipo de limitación y en un espacio cibernético, donde todo el mundo puede entrar, lo que nos puede hacer pensar que porque no existe la posibilidad de enamorarnos de alguien.

Pues sí que podemos llegar a enamorarnos de alguien, ya que a fin de cuentas es un mundo real pero en un espacio virtual y existe la posibilidad de sentirnos atraídos por un avatar independientemente de cómo sea en la vida real, teniendo en cuenta que el avatar está controlado por una persona con sentimientos. Al tener sentimientos pues puede surgir el amor.



Esto nos lleva a pensar en si el metaverso es algo con futuro, o simplemente es una idea con poco desarrollo y mucha ambición, y sin tener en cuenta que sigue en proceso. De todas formas hemos de colaborar sin tener discusiones, si queremos que algún día este proyecto llegue a cobrar forma, y que sea accesible a millones de personas y habilite una nueva forma de socializar y comprender nuestra realidad.

# Los jóvenes y las TIC, ¿una relación tóxica?

ALONSO LÓPEZ RODRIGUEZ

Estamos inmersos en una sociedad cambiante, en la que las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) se han convertido en un elemento indispensable que de una u otra forma condiciona nuestras vidas. Los adolescentes conforman uno de los colectivos más vulnerables al impacto de las nuevas tecnologías, principalmente cuando se trata del uso de ordenador, teléfono móvil y videojuegos. En este sentido, toda la comunidad educativa debería contribuir en la prevención de conductas de riesgo asociadas y fomentar buenos hábitos de uso de las TIC.

Con el objetivo de conocer el acceso y el uso de las tecnologías de la información y comunicación entre los alumnos de educación secundaria obligatoria y analizar otras variables relacionadas, un grupo de Jóvenes investigó sobre el uso que realizan en las Tecnologías de la información y comunicación (JOITIC) llevó a cabo en 2011 un estudio multidisciplinar, cuyos resultados evidencian la relación existente entre el uso y abuso de las nuevas tecnologías con el rendimiento académico de los jóvenes.

El estudio confirma que los jóvenes entran en contacto con las nuevas tecnologías a edades cada vez más tempranas y que el acceso a las TIC es generalizado. Según el estudio sobre los JOITIC, el 98% de los estudiantes de ESO tienen ordenador y el 90% posee un teléfono móvil. Además, el uso del ordenador aumenta con la edad y, por el contrario, el control paterno disminuye. De esta manera, se asocia el uso de ordenador durante más de tres horas al día con un bajo rendimiento escolar (28'8%) y, paradójicamente, resulta que los jóvenes que no hacen uso del mismo (15'6%) presentan también malos resultados académicos.

A pesar de que es imprescindible continuar los estudios sobre este tema, las investigaciones realizadas hasta el momento mencionan la existencia de ciertos riesgos relacionados con el uso desmesurado de las TIC, los cuales no sólo suponen un bajo rendimiento escolar, sino que se relacionan con el consumo de alcohol y otras drogas por parte de los adolescentes. Así lo confirma el estudio sobre JOITIC y apunta que las cifras se multiplican si se asocia a la falta de control paternal.

Lo cierto es que existe un factor decisivo durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje de los jóvenes, que es el seguimiento de la familia. De hecho, una de las conclusiones a las que llega el estudio sobre los JOITIC es que los chicos y chicas con mayor control paterno del uso de videojuegos u ordenador tienen mejor rendimiento escolar. Por tanto, parece ser que no es tan relevante el número de horas que los adolescentes dedican a hacer uso de las nuevas tecnologías, sino el tipo de uso que realizan y el seguimiento que reciben, lo que podría convertirse en un posible factor de riesgo.

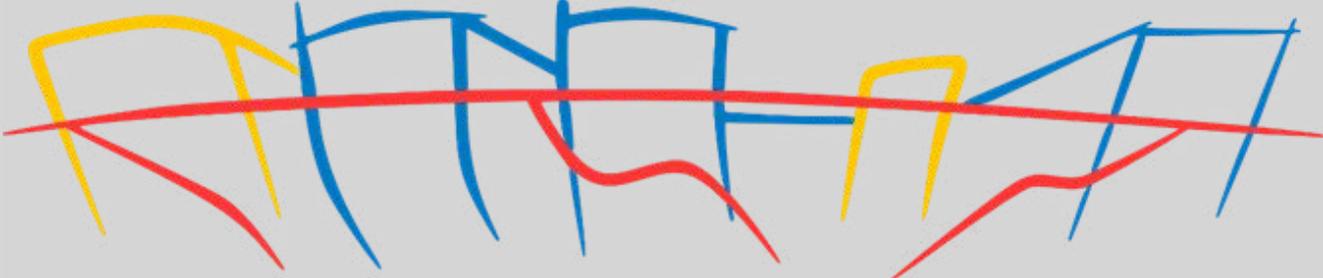
Otro aspecto a tener en cuenta, objeto de múltiples estudios, es la adicción que se crea hacia las NNTT y redes sociales, llegando a la pérdida de control y la dependencia, de las personas afectadas. En este sentido, la adicción, el acceso a contenidos inapropiados, el acoso o la pérdida de la intimidad, dan lugar a una interferencia negativa en la vida cotidiana. En el caso de los adolescentes un gran riesgo es llegar al analfabetismo relacional que suponen la pérdida de habilidades en el intercambio personal, las relaciones sociales en la vida real se descuidan dejando de ser prioritarios, ocupando su lugar las relaciones a través de redes sociales, mediante una construcción de relaciones sociales ficticias.

Por tanto, bajo mi punto de vista, es completamente necesario que la educación se ponga a la par de las nuevas tecnologías, ya que pueden ofrecer múltiples oportunidades de aprendizaje, desarrollo de habilidades, creatividad y mejora de la motivación especialmente en adolescentes y que las aulas de los centros docentes se conviertan en un lugar idóneo para que los estudiantes puedan desarrollar todo su potencial, en cuanto a los estudios, favoreciendo así todo aprendizaje, dejando de criminalizar el uso de las nuevas tecnologías.



GRACIAS A LA AYUDA  
DE NUESTROS

**PATROCINADORES**



# IES VALDEHIERRO

Madridejos (Toledo)



**DEPARTAMENTO  
DE FILOSOFÍA**

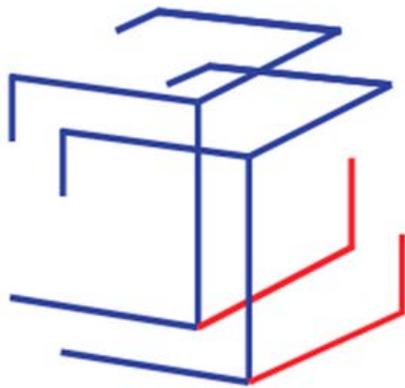


**OREJÓN**  
REPOSTERÍA ARTESANA DE LA MANCHA

C/Dulcinea 14, Campo de Criptana, Ciudad Real – Spain

P: +34 926 560 445 M: +34 646 48 72 78

[www.panaderiaorejón.com](http://www.panaderiaorejón.com)



## Obras y Proyectos InCaPro 2008, S.L.

Plazuela Del Toledano, 11  
45710 Madridejos (Toledo)  
Tel/Fax: 925 46 36 49  
Móvil: 615 12 13 30  
obras@incapro.es

*\*Grupo Infantes Carreño\**

---

## JEBEMAR Diseño e instalación



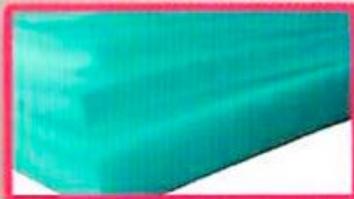
**Cortinas**



**Ropa de hogar**



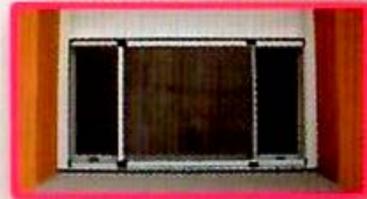
**Toldos**



**Colchones**



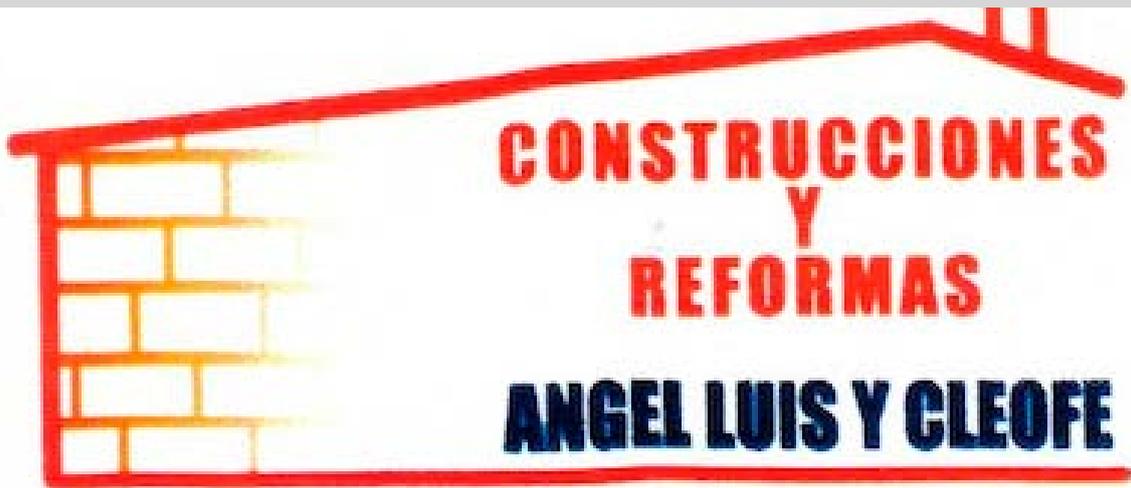
**Espumas a medida**



**Mosquiteras**

Jesús Mora Gómez  
Manuela Galán López

☎ 925 482 393 - 667 682 130 - 647 954 167  
Dulcinea, 16 - 45700 Consuegra (Toledo)



ANGEL LUIS Tel. 669 525 731 • CLEOFE Tel. 696 364 234  
45710 MADRIDEJOS (Toledo)

**tra**  
**za2**

ARQUITECTURA Y URBANISMO

**926 572 262**  
**info@traza2.es**

# ¡GRACIAS a todo el equipo!



Paula Alcobendas Villamayor  
Andrea Verbo Cano  
José Manuel Arroyo García de la Cruz  
Lina Azariah Touil  
Alba María Camuñas Nérida  
Celia Caraballo Romero  
Víctor Corts Rodríguez  
Noelia Díaz Díaz-Mingo  
Alejandro Díaz Alcobendas  
Laura Escribano Fernández  
Alejandro Fernández-Tostado  
Fernando Gallego López  
Javier Galán Almansa  
Irene Gallego Pérez - Olivares  
Paula García - Miguel Infantes  
Lucía García-Moreno Ruiz  
Teresa Gómez-Jareño Villamayor  
Lucía Gutiérrez Gálvez  
Águeda Gutiérrez Sánchez  
Paula Gutiérrez Sánchez Tembleque  
Diego Hernández García Moreno  
Jorge López Alcobendas  
Alonso López Rodríguez  
Carla Martín- Urda Castilla  
Andrea Mora Galán  
Marta Mora Martín  
Laura Moraleda López  
Minerva Nérida Nieves  
Teresa Rey Agujetas  
Rodrigo Sahagún Álvarez  
Marcos Rodríguez García-Miguel  
Marina Romero Rodríguez  
Miriam Sánchez-Guerra  
Elena Santacruz Romero  
Inés Sevilla Tendero  
Minerva Yuste Camuñas  
Daniel Yuste Rodríguez

