

# UNI diVERS eDAD

La revista de Amics de la Nau Gran

Núm. 32 - Primavera de 2025



## Vulnerables

**ECOANSIEDAD EN  
LA JUVENTUD VALENCIANA**  
PREOCUPACIÓN QUE  
PUEDE IMPULSAR EL CAMBIO

**CARLOS  
LÓPEZ OLANO**  
"NINGUNA GENERACIÓN  
LLEGA TARDE AL PODCAST"

**LES NOVEL·LES  
DISTÒPIQUES**  
LES POSSIBLES CONSEQÜÈNCIES  
DELS NOSTRES ACTES

**Edita**

Associació Amics de la Nau Gran de la Universitat de València.  
Av. Tarongers, s/n. Campus Universitat de València, aulari sud, passadís central.

**Direcció**

Esperanza Isasi.

**Equip de redacció i edició**

Alfredo Domínguez, Asunción Martorell, Manuel Marzal i Pedro Muelas.

**Disseny i maquetació**

Carles Núñez Blay. www.offarea.com

**Col.laboradors/es**

Jesús López Araquistain, Pedro Muelas, José Sierra Herrero, Carmen Antolín Tomás, José Beltrán, Carla Rodríguez Sánchez, Gloria Benito, Javier Marzal, Carlos Binder, Daniel Gascó, Manuel Marzal, Tomás Moreno, Cristina Roca, M<sup>o</sup> José Monrós, Antonio Rey, Juan M. López Ávila i Encarna Arnal.

**Correcció lingüística**

Gloria Benito i Emi Martí.

**Il·lustracions i Fotografia**

Arxiu de l'associació i autors i autors dels articles publicats.

**Fotografia de portada**

Pajporta. Guillem Salazar.

1.600 exemplars editats.

Impresos en Impres Puchades.

Depòsit legal núm.

V-5324-2008. ISSN 1889-6545

**VULNERABLES**

Nos estamos acostumbrando a que una tragedia tapa a otra sin tiempo para la reflexión. Nos sobrecoge una noticia y, en poco tiempo, la olvidamos y nos dejamos enredar con otra nueva, aunque sea de menor interés.

La DANA de Valencia nos ha puesto delante una catástrofe, que no imaginamos que nos podía pasar a nosotros. Doscientas veintiocho personas muertas, arrastradas por el agua, intentando llegar a casa, salvar un coche o rescatar a un vecino... Eso pasó el 29 de octubre de 2024.

Cada vez es más frecuente conocer noticias de un monte que se incendia sin control o un torrente de agua que arrasa una población y, a continuación, una frase para tranquilizarnos: "Estamos ante una catástrofe de tercera generación".

En *Unidiversidad*, hemos podido contar con colaboradores que nos han intentado ayudar a entender lo que pasó, cómo se vivió, en qué situación estamos y cómo ha de ser la recuperación.

No vamos a olvidar las inundaciones, ni el barro, ni los coches amontonados taponando la entrada de las viviendas, pero tampoco olvidaremos el encuentro que se produjo entre generaciones. Un encuentro social espontáneo, altruista y solidario. Cientos de jóvenes con escobas, palas y cubos de agua, cruzando el barranco del Poyo, para ayudar a los afectados. En un mundo globalizado que parece agonizar, la "pasarela de la solidaridad" sirvió para caminar juntos.

El 21 de abril tras el anuncio de la muerte del papa Francisco, líderes políticos y religiosos de todo el mundo, pusieron en valor el compromiso del papa con el cambio climático y la defensa de los más vulnerables. Cabe pensar, que eso es una muestra de que ellos también lo tienen en cuenta.

**Esperanza Isasi** - Directora de UNIdiVERSIeDAD

**HUMOR**



## DOSSIER

- 04 RESPONDER A LA TRAGEDIA** JOSÉ SIERRA HERRERO  
**13 ECOANSIEDAD EN LA JUVENTUD VALENCIANA**  
CARLA RODRÍGUEZ SANCHEZ  
**21 CONTRA LA OSCURA DESINFORMACIÓN, LA LUZ DE LA RAZÓN**  
JAVIER MARZAL

## CIENCIA

- 07 REPERCUSIONES DE LA DAÑA EN LOS SUELOS** CARMEN ANTOLÍN

## SOCIOLOGÍA

- 10 UNA LECTURA SOCIAL DE LAS CATÁSTROFES** JOSÉ BELTRÁN

## ENTREVISTA

- 16 CARLOS JAVIER LÓPEZ OLANO** PEDRO MUELAS

## LITERATURA

- 24 LAS CAJAS CHINAS Y LAS SORPRESAS QUE GUARDAN**  
GLORIA BENITO  
**27 LES NOVEL·LES DISTÒPIQUES, FICCIÓ O PREMONICIÓ?**  
TOMÁS MORENO

## FOTOGRAFÍA

- 30 ANÀLISI FOTOGRÀFICA. CARMEN SOLER ALBA** MANOLO MARZAL

## CINE

- 33 EL TIEMPO RECOBRADO EN EL CINE DE ANDREI TARKOVSKI**  
DANIEL GASCÓ

## SALUD

- 36 LA IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN PERSONAS MAYORES** CARLOS BINDER  
**39 DEPENDENCIA Y DISCAPACIDAD ¿ES LO MISMO?**  
CRISTINA ROCA / M<sup>a</sup> JOSÉ MONRÓS

## AMICS

- 42 LAS RECETAS DE NUESTROS ASOCIADOS** ANTONIO REY / JUAN MIGUEL LÓPEZ AVILA / ENCARNA ARNAL



# Responder a la tragedia

José Sierra Herrero

Asociación de Periodistas de Información Ambiental (APIA)

**UN SUELO CULTIVADO EN PENDIENTES, PROTEGIDO POR TALUDES DE PIEDRA, NO RESPONDE A LA LLUVIA TORRENCIAL DEL MISMO MODO QUE SI CAE SOBRE RIBAZOS DESMORONADOS PREVIAMENTE POR FALTA DE CUIDADOS.**

El 29 de octubre de 2024, las aguas del barranco del Poyo y de los ríos Magro y Turia se desbordaron con una desconocida violencia, provocando 235 muertes, daños en más de 60.000 viviendas y la destrucción de infraestructuras del transporte que requerirán centenares de millones para su reposición. Pero eso ya lo saben... Las cifras impactan por sí solas. También cada víctima, haya sobrevivido o no al paso del agua, es un recordatorio intenso y tenaz de la magnitud de la tragedia que percibimos, asimismo, a través de otras vías y experiencias y que comparto a continuación.

La primera es referida. No la viví en primera persona, pero no logro

sacarla de la cabeza. En los días posteriores al 29-O, dos amigos de Requena, tras colaborar en la retirada del lodo en Utiel, decidieron ir a limpiar en el Jabonero. Se trata de un minúsculo y bucólico valle formado por el río Magro, a más de 20 kilómetros aguas abajo de la urbanización la Fuente, donde se encontraban las 6 víctimas de la riada utielana. Allí encontraron restos de los negocios arrasados por el agua y enseres domésticos, entre los que se encontraba una olla exprés. *“Vimos que tenía algo dentro y la abrimos... Contenía un potaje, listo para comer”* – contaron – . Desde entonces la imagen nos persigue machaconamente. Para todos los que conocen de su existencia, la pesada e



Daños de la crecida del Magro a su paso por Hortunas. J. Sierra

indestructible olla se ha convertido en un icono de la tragedia ¿De quién era esa olla? ¿Quizá de una víctima a la que sorprendió la riada? ¿Imaginan la fuerza y violencia con la que llegó el agua a las barriadas utielanas situadas junto al río?

En L'Horta fue peor. No hablamos de cifras. El agua llegó donde nunca antes había llegado, a calles donde la gente se sentía segura hasta ahora. Un joven matrimonio de una de las poblaciones afectadas nos preguntaba, con desesperación, si nosotros, perfectos desconocidos salvo por nuestro papel como periodistas que han cubierto riadas e inundaciones desde la lejana *pantanada* de Tous, volveríamos a rehabilitar la vivienda familiar, cuya reforma terminó unas semanas antes de la riada; o si nos iríamos a cualquier otro sitio seguro, dejando atrás para siempre nuestra calle, nuestro pueblo, recuerdos, familia, amigos, ilusiones, proyectos...

Responder a esa pregunta es una responsabilidad que no puede ser individual y sí colectiva, con la participación de las víctimas supervivientes, las fuerzas políticas y las instituciones, especialmente las Universidades Valencianas, que llevan décadas trabajando e investigando sobre la respuesta a la lluvia de los torrenciales cauces mediterráneos.

Es cierto que la explosividad de la última gran riada obliga a abrir nuevos frentes de investigación en áreas como la meteorología, y a buscar respuestas en las particularidades de esta DANA o en el apartado de las ciencias que analizan la erosión y la pérdida de suelo. En este sentido, y a título de ejemplo, quizá sería conveniente proyectar una mirada analítica sobre el papel que puede haber jugado el abandono rural en el volumen de los arrastres y la rapidez con la que se generaron. Un suelo cultivado en pendientes, protegido por taludes de piedra, no responde a la lluvia torrencial del

**SOBRE LOS CAUCES ARTIFICIALES, LA CIENCIA HA EVIDENCIADO QUE EXISTEN SOLUCIONES BASADAS EN LA NATURALEZA (SBN), ALTERNATIVAS Y MÁS EFICACES QUE LOS ENCAUZAMIENTOS HECHOS POR EL HOMBRE.**

mismo modo que si cae sobre ribazos desmoronados previamente por falta de cuidados. En la Comunidad Valenciana hay cientos, quizá miles, de hectáreas en esa situación. Suelos por el que la tierra fértil se escapa sin remedio ni aprovechamiento, colmatando zonas húmedas como la Albufera e inutilizando embalses como el de Forata, que el pasado 29 de octubre salvó, digámoslo claramente, miles de vidas.

El brutal impacto de la DANA hace necesario también reconsiderar las grandes obras públicas y el innegable efecto barrera que crean, por sí solas o en sinergias con otras situadas en el mismo corredor (AVE+A3+A7). Quizá haya que reconsiderar también los periodos de retorno con los que se diseñan las infraestructuras en la Comunidad Valenciana, aunque eso suponga multiplicar su coste. Otro de los grandes retos es el de deslindar de nuevo las zonas inundables siguiendo el rastro que han dejado las riadas y decidir de una vez si se abandonan —dejando que cumplan su función como áreas de amortiguación en episodios como el del 29O— o volvemos a buscar eufemismos para ocuparlos en el futuro con viviendas, fábricas o infraestructuras.

Particularmente relevante es la política que cabe adoptar sobre la situación de los cauces naturales y los encauzamientos artificiales. Para un cierto sector

de la población y también para algunos representantes políticos, dejar los cauces limpios como si fuera la cocina de casa es la mejor – y casi única – solución, cuando la ciencia apuesta claramente por recuperar la vegetación de ribera capaz de retener temporalmente las riadas.

Sobre los cauces artificiales, la ciencia ha evidenciado que existen Soluciones Basadas en la Naturaleza (SBN), alternativas y más eficaces que los encauzamientos hechos por el hombre. Se trata de enfoques, acciones o procesos que utilizan los principios de la naturaleza para dar solución a distintos problemas relacionados con la gestión territorial y urbana, como el que representan, entre otros, las inundaciones. No se trata de demonizar el encauzamiento artificial frente a las llanuras de inundación y el resto de SBN, sino de analizar para cada situación la eficacia de las medidas a adoptar.

En las últimas semanas se ha puesto como ejemplo de obra eficaz el gigantesco cauce del Plan Sur canalizando la avenida del Turia – muy inferior a la del Poyo – mientras se obviaba el “efecto muralla” que provocó sobre el flujo procedente del barranco del Poyo y la nula efectividad del encauzamiento en Paiporta. Asimismo se ignoraba el negativo papel que jugó el cauce artificial existente en Utiel una vez desbordado por las aguas del Magro. En definitiva, los encauzamientos ofrecen una cierta sensación de seguridad que no siempre se corresponde con la realidad. Hace falta un nuevo Plan Sur, sí, pero no entendido como un cauce de imposible diseño, insostenibles costes y dudosa efectividad, sino un ambicioso plan de medidas que incluya todo tipo de acciones, sin cerrarse a ninguna salida, sin descalificar ninguna propuesta.

Existe el riesgo de que la urgencia de la reconstrucción o el permanente enfrentamiento político impidan adoptar las mejores decisiones, que necesariamente deben ser consensuadas y socialmente aceptables, pero también basadas en la ciencia. De la respuesta que demos como sociedad dependerá cuán preparados saldremos de la crisis actual para afrontar los nuevos escenarios que plantea el cambio climático.

Centro  
de interpretación  
del Parque  
Natural del Turia  
tras la riada.  
M.A. Sánchez



Estado actual del Barranco de Poyo. Ampliación del cauce, rotura de infraestructuras y agua encharcada lo que provoca, contaminación del suelo y del acuífero.



# Repercusiones de la DANA en los suelos

M. Carmen Antolín Tomás

Dra. en Ciencias Biológicas. Profesora Titular de Edafología (Jubilada). Dpto. Biología Vegetal U. València.  
Investigadora Dpto. Planificación Territorial del CIDE (Jubilada).  
Presidenta Asociación de Profesores Jubilados de la Universitat de València (APRJUV).

*Fotografías: Carmen Antolín*

La DANA nos afecta a todos, aunque no seamos directamente damnificados por este grave suceso. En esta terrible tragedia convergen múltiples factores imbricados: climáticos, económicos, políticos, sociales, medioambientales... y sobre todo humanos, muy difíciles de separar y reparar.

Me referiré a las propiedades del suelo, que se verán gravemente afectadas ante éste y/o ante probables eventos meteorológicos extremos futuros que, aunque naturales, son favorecidas por el cambio climático y las actuaciones humanas, incrementando así su peligrosidad.

## QUÉ ES UNA DANA, POR QUÉ SE FORMA Y CÓMO ACTÚA

El término de DANA hace referencia a una Depresión Aislada en Niveles Altos de la Atmósfera. Se trata de una borrasca a unos 5.500 metros de altura, en la troposfera, aislada del chorro polar. La DANA se produce cuando un sistema de bajas presiones se separa de la circulación general de la atmósfera y fluye de manera independiente. Estos fenómenos atmosféricos son habituales y pueden producirse en cualquier momento del año pero, en verano y otoño, cuando la temperatura de la superficie del mar es más elevada, aumenta la evaporación del agua

y las nubes van cargadas de mayor humedad, por lo que las precipitaciones se incrementan súbita y extraordinariamente, provocando graves crecidas en cauces y barrancos, arrasando la vegetación de las laderas circundantes y provocando desbordamientos e inundaciones en las partes bajas de los cauces fluviales.

Más de 90 municipios, afectados en mayor o menor extensión y peligrosidad, de varias comarcas valencianas, incluida Valencia, marcan la dimensión de la catástrofe, con tremendas pérdidas humanas, económicas y medioambientales. Se requiere un conocimiento a fondo de las repercusiones edáficas de

la DANA para ayudar en la toma de decisiones propias de la prevención ante los riesgos que conlleva.

### DESERTIFICACIÓN DE LAS TIERRAS, EL CAMBIO CLIMÁTICO Y DANAS.

Referencia obligada es la relación entre la ocurrencia de las DANAS (fenómenos naturales como hemos visto) el cambio climático y la desertificación. La desertificación es la degradación de las tierras de zonas áridas, semiáridas y subhúmedo-secas, resultantes de diversos factores, tales como las variaciones climáticas y las actividades humanas (*artículo 1 de la Convención de Naciones Unidas de Lucha contra la Desertificación*) (UNCCD, 1994).

La degradación de nuestros suelos se debe principalmente al clima del área mediterránea, con agua estacional escasa, que no favorece una densa vegetación que impida la erosión, y a la elevada presión antrópica que sufrimos, sobre todo en la franja litoral. Esto favorece la aparición de graves procesos erosivos, ocasionados por fuertes escorrentías que discurren por lugares de pendientes desfavorables, y provoca la desaparición del suelo o el deterioro de su calidad debido a la pérdida de sus partículas más fértiles.

### ¿QUÉ PAPEL JUEGA EL SUELO EN ESTOS CASOS?

El suelo, un recurso natural finito y no renovable, presta diversos servicios ecosistémicos o ambientales, que son los beneficios que proporcionan los ecosistemas a los seres humanos. En el año 2015, la FAO, declaró el año internacional del suelo y expuso en un esquema todos los servicios ecosistémicos que éste proporciona. Pueden agruparse en: de apoyo (ej. formación del suelo, ciclo de los nutrientes, producción primaria); de aprovisionamiento (ej. alimentos, agua potable, leña, fibra, productos químicos y biológicos, recursos genéticos); de regulación (ej. regulación climática, de enfermedades, hídrica, purificación del agua, polinización); culturales (ej. recreación y ecoturismo, estética, educación, herencia cultural espiritual...). Adaptado de: *Ecosystems and human well-being: a framework for assessment. Millennium Ecosystem Assessment. 2003. WorldResourcesInstitute.*

Las funciones más afectadas por la DANA del 29 de octubre de 2024 son las de aprovisionamiento y regulación. Las encargadas de las mismas son las fases sólida, orgánica e inorgánica; la líquida, con el agua y las sustancias disueltas en ella; y la gaseosa, compuesta mayoritariamente por O<sub>2</sub> y CO<sub>2</sub>.

Acumulación de basuras y escombros en el cauce.



Acumulación de restos de vegetación (cañas) que taponan el barranco del mismo nombre e impiden el curso normal del agua.



Restos vegetales y basuras arrastradas al suelo (restos orgánicos) que, al infiltrarse, pueden provocar eutrofización.



**LA FAO HACE HINCAPIÉ EN EL HECHO DE QUE, TANTO LA CONSERVACIÓN DEL SUELO COMO SU USO SOSTENIBLE, SON NECESARIOS PARA PROPORCIONAR ALIMENTOS, MEJORAR LA SITUACIÓN ECONÓMICA, SOCIAL Y MEDIOAMBIENTAL DE LAS PERSONAS Y SATISFACER LAS NECESIDADES DE LAS GENERACIONES FUTURAS.**

## **EL SUELO HA FORMADO PARTE DE LA VIDA DE LOS SERES HUMANOS. DEBE HABER UN MANEJO RESPETUOSO DEL MISMO, NO SÓLO PARA INCREMENTAR LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS, SINO PARA PRESERVAR LOS SERVICIOS ECOSISTÉMICOS QUE PRESTA.**

Entre las propiedades del suelo, responsables del aprovechamiento y regulación del agua y de los elementos necesarios para la nutrición de las plantas y el mantenimiento de la calidad del suelo, destacamos la textura, o porcentaje en peso de cada una de las fracciones en que se pueden separar las partículas minerales más pequeñas del suelo (%Arena, %Limo, %Arcilla y Elementos Gruesos) Cada una posee una función específica: de esqueleto y soporte del suelo, nutrición o aireación y la estructura, que es el aspecto externo que ofrece la organización de esos componentes minerales, con la fase orgánica del suelo.

Un suelo estructurado permite la retención del agua en sus poros, junto con los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo de las plantas. También, ligados a la arcilla y al humus, pueden ocupar lugares de intercambio, actuando de reserva de nutrientes. En el caso de los contaminantes, evitan su rápida distribución, mientras que un suelo sin estructura carece de esta capacidad. Un suelo estructurado controla, según su porosidad, la retención o filtración (percolación) del agua excedente que va a los acuíferos. Este proceso de lavado elimina los elementos nocivos solubles que provocan la contaminación del suelo (productos xenobióticos, plaguicidas, nitratos), el exceso de sales... determinando así la fertilidad del suelo.

En un suelo desestructurado, su comportamiento depende casi totalmente de su textura. Si ésta es arenosa, no podrá retener agua ni sus sustancias disueltas, sean nutrientes o contaminantes. Por el contrario, un suelo de textura limosa (fango) con dominancia de microporos verá impedido el movimiento del agua en su interior e invariablemente se encharcará, no tendrá O<sub>2</sub> disuelto, tendrá poca aireación y presentará condiciones reductoras (colores verdosos). Las grandes cantidades de fango acumuladas en la inundación han destruido esta función ecosistémica de aprovechamiento de nutrientes y regulación del agua. El suelo pierde su calidad y necesita tiempo para recuperarse.

Un suelo arcilloso o de textura franca, si contiene materia orgánica, forma los suelos más fértiles, ya que presentan poros de todos los tamaños – lugares de intercambio de nutrientes – que permiten a las raíces absorber sus alimentos y depurar sus contaminantes. Además, facilitan el movimiento del agua, nutrientes y O<sub>2</sub> necesarios para su desarrollo, y secuestran el C, evitando que vaya a la atmósfera, minimizando así el efecto invernadero.

Asimismo, la cantidad de basura, escombros, troncos, árboles, raíces, cañas, – y de manera especial – elementos metálicos, arrastrados y depositados en las áreas llanas inundadas, constituyen una fuente de contaminantes que el suelo no puede procesar adecuadamente. Debido a su excesiva cantidad, inutilizan su efecto tampón y depurador, ocasionando pérdidas irreversibles en los cultivos.

Si se filtran los elementos disueltos de estos residuos en las aguas subterráneas, sus efectos pueden resultar más perjudiciales y persistentes, ya que pueden ocasionar la eutrofización de los acuíferos. Este aporte incontrolado de nutrientes inorgánicos, procedentes de actividades humanas o, en nuestro caso, de catástrofes como la inundación provocada por la DANA, son principalmente de Nitrógeno (N) y Fósforo (P). El vertido en un ecosistema acuático, favorece la proliferación descontrolada de algas fitoplanctónicas. Su desmesurado consumo de oxígeno conlleva procesos reductores en el medio por la falta de oxígeno, lo que solubiliza contaminantes que afectan al acuífero y provocan efectos adversos en las masas de agua.

La recuperación del edafosistema, parte integrante del ecosistema después de esta DANA, se ve seriamente comprometida en el tiempo, debido al desarrollo de procesos erosivos, la desestructuración del suelo, la disminución de la porosidad, el aumento de la compactación, la pérdida de nutrientes, la contaminación, entre otros. Todos ellos conducen a la desertificación en nuestro ámbito, con el resultado del deterioro e incluso desaparición del suelo.

# Una lectura social de las catástrofes

REFLEXIONES A PARTIR DE LA DANA DE VALÈNCIA

José Beltrán Llavador

*Hay ríos en el cielo* es el título del último libro recientemente publicado de la reputada escritora Elif Shafak. Cuando la Asociación de Amigos de la Nau Gran me invitó a escribir un breve texto a propósito de la tragedia provocada por la DANA en Valencia, a finales de octubre de 2024, estaba leyendo sus páginas, que se remontan a la antigua Mesopotamia y alcanzan nuestros días en un relato fascinante. El hilo conductor es el poder, material y simbólico, del agua en nuestra cultura. Habitamos un planeta de agua, más del 70% de su superficie está compuesta de agua y nuestro cuerpo también se compone de agua en más de un 50%. Pero con frecuencia lo olvidamos.



Comida del voluntariado del barrio de Ruzafa. M<sup>a</sup> José Tur

Que hay ríos en el cielo es algo más que una metáfora y lo comprobamos cuando sus caudales se desbordan en forma de lluvia abundante, intensa e incontrolable, provocando inundaciones como las que asolaron las localidades cercanas a València y también a una parte de Murcia. No cabe duda de que la DANA (Depresión Aislada en Niveles Altos), antes llamada “gota fría”, es una catástrofe natural, pero tiene una incontestable dimensión social que no se puede ignorar. Se ha dicho, y con razón, que, en esta catástrofe, “*el agua ha mostrado sus escrituras*”. Siempre lo ha hecho y seguirá haciéndolo. Nuestra historia local reciente ha estado jalonada de episodios dramáticos, que han mostrado la necesidad de prestar atención a los dis/cursos del agua: la riada de 1957, la “pantanada” de Tous en 1982... Pero tendemos a olvidarlo.

La filóloga Lola Pons registraba en un artículo de opinión (*El País*, 9/11/2024) una toponimia muy variada surgida de territorios cercanos al agua: “*la palabra latina balneum (baño) generó Buñol [...], Caudete de*

las Fuentes deriva del latín *caput aquae* (cabeza de agua, punto de emanación). Las fuentes “se invocan en Fuenterrobles”. “La convergencia de aguas – añade – se expresa en un topónimo transparente como Siete Aguas, igual que es diáfana la mención al río en Riba-roja del Turia, el pueblo de Torrent consagra en su designación la avenida inmensa de los arroyos.”

Ciertamente, no somos los dueños de la naturaleza, como ha pretendido históricamente un pensamiento positivista y arrogante, sino más bien parte de un complejo entramado natural, en el que todo está entretelado y que muestra nuestra estrecha interdependencia, la necesidad de cuidar unos de otros en entornos cambiantes.

El sociólogo alemán Ulrich Beck acuñó el término “sociedad del riesgo” en 1986. Argumentó que en el

## **LA DANA (DEPRESIÓN AISLADA EN NIVELES ALTOS), ANTES LLAMADA “GOTA FRÍA”, ES UNA CATÁSTROFE NATURAL, PERO TIENE UNA INCUESTIONABLE DIMENSIÓN SOCIAL QUE NO SE PUEDE IGNORAR.**

siglo pasado se inició una nueva fase histórica caracterizada por el aumento inusitado de los riesgos a nivel planetario, debido a decisiones humanas en forma de acciones o inacciones. También es suyo el texto de 1990 titulado *La irresponsabilidad organizada*, que denunciaba que “al hundirse los fundamentos sociales del cálculo de riesgos, y dado que los sistemas de seguro y previsión son inoperantes ante los peligros del presente, se produce una situación de irresponsabilidad organizada”. Lo que hemos vivido con la DANA en València ha sido un ejemplo claro e irrefutable de “irresponsabilidad organizada”.

El pensador polaco Zygmunt Bauman actualizó la visión del presocrático Heráclito – *panta rei*, todo fluye, no nos bañamos dos veces en las mismas aguas del río – adoptando la fórmula de la “sociedad líquida”. Con esta expresión se refería, entre otras cosas, al aumento creciente de la incertidumbre en las sociedades contemporáneas. También Heráclito nos aconsejaba aprender a esperar lo inesperado. Pero no acabamos de aprender.

La DANA, como antes sucedió con la pandemia de la COVID 19, ha tenido y está teniendo un efecto de

lupa que amplía e intensifica lo peor (la codicia) y lo mejor (el altruismo) del comportamiento humano; desvela la persistencia de las desigualdades sociales y, al mismo tiempo, ofrece no pocas lecciones, que deberíamos asumir como prioridades en nuestras acciones y decisiones individuales y colectivas.

Desde hace tiempo, pensadores y científicos insisten en que, ahora más que nunca, debemos revisar y ampliar nuestro contrato social para renovarlo e integrarlo en un “contrato natural” (Michel Serres, 1990), es decir, en un contrato que reconozca nuestra pertenencia a un mundo natural que hemos de saber respetar y proteger.

También Fidel Molina-Luque defiende la necesidad de un nuevo contrato social a partir del concepto de “profiguración”, un neologismo que insiste en la importancia de cultivar las relaciones intergeneracionales – aprender unos de otros, unos con otros – para preservar y legar un mundo sostenible a las generaciones venideras. Desde una perspectiva sociológica, la economía y la ecología no deberían considerarse esferas separadas, sino interrelacionadas y orientadas por la búsqueda del bien común.

Ninguna de estas lecciones ha estado presente en la gestión más urgente de la DANA por parte de nuestros responsables políticos, en la que ha primado de manera injustificable la incompetencia, la visión cortoplacista, el interés partidista y un egoísmo bochornoso. No es casual que la ciudadanía afectada se haya sentido defraudada, pues su percepción y su experiencia más directas han sido la de haber vivido un auténtico fraude.

Si algo nos enseña la sociología es que sociedades de riesgos crecientes, como las nuestras, requieren medidas estructurales para prevenirlos. El negacionismo actual no consiste sólo en pretender impugnar los efectos del cambio climático, sino en despreciar cuanto ignora, como nos recordaba nuestro sabio Machado, y además convertir en doctrina ese desprecio. La ignorancia y la irresponsabilidad organizada son patologías sociales que incrementan la magnitud de las catástrofes.

Frente al negacionismo interesado, la reflexión es una forma de resistencia activa, una protesta de serenidad. Son muchas las páginas dedicadas a comprender, denunciar y evaluar cuánto ha pasado desde el mismo momento en que se produjo la DANA, así como las iniciativas para seguir analizando el fenómeno y sus múltiples consecuencias sociales. Sin agotar el inventario, tan sólo recomendaremos algunas que ponen el acento en la dimensión social de la catástrofe.

El periódico *Levante-EMV* viene dedicando una *Tribuna Especial DANA* desde los primeros días de noviembre, convertida en un cuaderno de campo, con argumentos plurales, interdisciplinarios y bien fundamentados:

<https://www.levante-emv.com/opinion/opinion-especial-dana/>

La *Facultat de Ciències Socials (UV)* ha habilitado un repositorio

documental para analizar el fenómeno de la DANA:

<https://www.uv.es/uvweb/sociales/ca/facultat/repositori-documental-directori-iniciatives-dana-1286409484541.html>

La *Revista Española de Sociología (RES)* ha dedicado el editorial de su último número de 2024, firmada por Miguel Ángel García Calavia, a esta tragedia:

<https://recyt.fecyt.es/index.php/res/article/view/111441>

El título de este editorial no puede ser más elocuente: “*Tras la devastación que ha traído las inundaciones pluviales, más sociología.*”

Cuando la ciudadanía sale a la calle a exigir que se asuman responsabilidades, está reclamando menos demagogia y más sociología.

## **LO QUE HEMOS VIVIDO CON LA DANA EN VALENCIA HA SIDO UN EJEMPLO CLARO E IRREFUTABLE DE “IRRESPONSABILIDAD ORGANIZADA”.**

Consecuencias  
de la Dana  
en Paiporta.  
Lourdes Olmos





*Fotografía: Carla Gurrea*

**Carla Rodríguez Sánchez**

Profesora Titular de Universidad  
Departamento de Marketing,  
Universidad de Alicante

UNA PREOCUPACIÓN QUE PUEDE  
IMPULSAR EL CAMBIO

# **Ecoansiedad en la juventud valenciana**

## A DIFERENCIA DE OTRAS FORMAS DE ANSIEDAD, LA ECOANSIEDAD NO SE CENTRA EN TEMORES INMEDIATOS, SINO EN UN PANORAMA A LARGO PLAZO QUE INCLUYE LA DEGRADACIÓN AMBIENTAL, LA PÉRDIDA DE BIODIVERSIDAD Y LAS CONSECUENCIAS IRREVERSIBLES PARA LAS GENERACIONES FUTURAS.

La Comunidad Valenciana se encuentra en la primera línea de los efectos del cambio climático. El aumento de temperaturas, los períodos de sequía más intensos y prolongados, así como una gestión cada vez más compleja de los recursos hídricos, son desafíos que afectan profundamente a la región y que exigen soluciones urgentes. Estos retos se han visto agravados por eventos extremos recientes, como la DANA que azotó Valencia y otras áreas en el pasado año, causando graves inundaciones, daños materiales y poniendo de relieve la vulnerabilidad del territorio frente a fenómenos climáticos extremos. En este contexto, la juventud juega un papel crucial. Más allá de ser las y los herederos de las consecuencias del cambio climático, la juventud de la región está emergiendo como figura clave en la lucha contra esta crisis global. Sin embargo, su papel proactivo puede estar acompañada por una carga emocional significativa: la ecoansiedad.

La ecoansiedad es un término relativamente nuevo que ha ganado notoriedad en los últimos años. Definida por la Asociación Americana de Psicología como el miedo crónico a una catástrofe ambiental, esta forma de ansiedad refleja una creciente preocupación por los efectos del cambio climático y la aparente inacción para enfrentarlo. A diferencia de otras formas de ansiedad, la ecoansiedad no se centra en temores inmediatos, sino en un panorama a largo plazo que incluye la degradación ambiental, la pérdida de biodiversidad y las consecuencias irreversibles para las generaciones futuras.

Un estudio reciente, realizado en el marco del proyecto “*Education4thePlanet*” de Ayuda en Acción, cofinanciado por la Generalitat Valenciana y realiza-

do por los investigadores Carla Rodríguez Sánchez, Franco Sancho Esper y Liudmila Ostrovska Federova de la Universidad de Alicante, ha explorado un fenómeno poco analizado, pero muy importante, para el futuro de la sostenibilidad: la ecoansiedad en la juventud valenciana. La ecoansiedad no sólo implica preocupación por el cambio climático, sino, como dijimos, también un profundo temor a los efectos irreversibles en el planeta y para las generaciones futuras. Este estado emocional puede tener consecuencias psicológicas, como estrés y angustia, pero también, como indica el estudio, puede ser un motor de cambio.

En el caso de la juventud valenciana, el estudio muestra que, aunque la preocupación y concienciación medioambiental de la juventud valenciana es elevada, la ecoansiedad es mayoritariamente moderada, pues sólo un 20,7% de quienes participaron experimentaron ecoansiedad alta. El estudio cualitativo revela que esta preocupación es transitoria, activándose principalmente por señales externas (p. ej., noticias en televisión). Los factores que más influyen en la ecoansiedad son la confianza en el gobierno, la responsabilidad personal y la incertidumbre sobre las consecuencias del cambio climático, todos con una relación positiva. Sin embargo, lejos de paralizar, esta preocupación puede impulsar a muchas y muchos jóvenes hacia el activismo ambiental. Aquellas personas con mayores niveles de ecoansiedad son también las que más se implican en actividades como el reciclaje, la defensa del medioambiente y el activismo climático.

El estudio destaca también un aspecto clave: el nivel de conocimiento sobre el cambio climático influye

directamente en la ecoansiedad. Las y los jóvenes que comprenden mejor los riesgos climáticos tienden a experimentar mayor ecoansiedad. Esto subraya la necesidad de fortalecer la educación ambiental en escuelas y universidades, promoviendo tanto la conciencia del problema como habilidades prácticas para afrontarlo. Finalmente, los resultados también muestran que las emociones predominantes asociadas al

## **LAS CAMPAÑAS DIRIGIDAS A LA JUVENTUD DEBEN EQUILIBRAR EL MENSAJE SOBRE LA GRAVEDAD DE LA CRISIS CLIMÁTICA CON HISTORIAS INSPIRADORAS DE ÉXITO.**

cambio climático son preocupación, impotencia y tristeza, y que, a medida que aumenta la ecoansiedad, las y los jóvenes tienden a asumir más responsabilidad individual y culpan menos a actores sociales amplios.

Sin embargo, en los grupos focales, los participantes señalan

principalmente a gobiernos y empresas como los mayores responsables, y los perciben como agentes externos sobre los que no tienen ningún control, evidenciando una notable falta de sentido de responsabilidad personal. Aunque son conscientes de los desafíos, muchas personas jóvenes experimentan lo que el estudio denomina “parálisis ambiental”: una sensación de que sus esfuerzos individuales no son suficientes frente a un problema global. Esta percepción puede llevar a respuestas emocionales negativas, como estrés y desesperanza. Sin embargo, el estudio también destaca que la acción colectiva, cuando se organiza y comunica eficazmente, puede mitigar este sentimiento y fomentar una mayor implicación. En cuanto al comportamiento, los participantes realizan más acciones proambientales a nivel privado que público, y estos comportamientos están positivamente relacionados con la ecoansiedad.

El estudio también plantea soluciones para gestionar y canalizar la ecoansiedad de manera saludable. Propone integrar programas educativos que no solo informen sobre los problemas ambientales, sino que además enseñen estrategias para manejar la ansiedad y construir resiliencia. Asimismo, sugiere crear espacios de diálogo

donde las y los jóvenes puedan compartir sus preocupaciones y recibir apoyo emocional. Otro aspecto crucial es la participación activa en iniciativas medioambientales, que no solo empoderen a la juventud, sino que también transformen su ansiedad en acciones concretas para el cambio.

Un punto clave es la comunicación. Las campañas dirigidas a la juventud deben equilibrar el mensaje sobre la gravedad de la crisis climática con historias inspiradoras de éxito. Mostrar que es posible hacer una diferencia, tanto a nivel individual como colectivo, puede ser la chispa que impulse aún más la acción.

La ecoansiedad, por lo tanto, lejos de ser sólo una carga emocional, puede convertirse en una fuerza transformadora. La juventud valenciana está demostrando que la preocupación por el medio ambiente no es un obstáculo, sino una razón para actuar con más firmeza. Con el apoyo adecuado, esta generación tiene el potencial de liderar el cambio hacia un futuro más sostenible, demostrando que incluso las emociones más complejas pueden ser un catalizador para la acción positiva.

## **LA ECOANSIEDAD, POR LO TANTO, LEJOS DE SER SÓLO UNA CARGA EMOCIONAL, PUEDE CONVERTIRSE EN UNA FUERZA TRANSFORMADORA.**

# Carlos López Olano

Vicedecano de Comunicación e Innovación en la Facultad de Filología  
Profesor titular de Comunicación de la Universitat de València

*“NINGUNA GENERACIÓN LLEGA TARDE AL PODCAST”*

Pedro Muelas

*En Carlos López Olano se unen docencia y experiencia profesional. Algo muy deseable y casi siempre excepcional. Su amplio desarrollo como periodista, sobre todo en televisión y en todas sus facetas, ha tenido el resultado perdurable de un gran número de libros, trabajos y artículos publicados sobre contenidos como la televisión, el podcast o la investigación, sin orillar la actualidad de temas como la memoria democrática. Habla como un profesor y afina el tiro como un periodista.*

**¿Cómo ve el panorama de los medios de comunicación, especialmente de la televisión, en la que ha trabajado durante muchos años y que ha estudiado posteriormente desde la universidad?**

La TV sufre una triple crisis que vemos cómo se va solapando capa sobre capa. De su crisis estamos hablando desde los años 80. Hay informes de la Unesco que hablan ya de que la TV pública está en crisis. Hay crisis de TV, es verdad, pero si ve las cuentas de resultados de la TV en España, esa crisis ya me gustaría cogerla a mí, porque sigue ganando muchísimo dinero.

La crisis de la TV viene provocada por diversos factores y, sobre todo, por la irrupción de las redes sociales. Pero la TV sigue siendo el medio rey, además en plena evolución.

**Bueno algunas lo estarán pasando mal ...**

Hay crisis, sí, pero hasta cierto punto. También hay victimismo. Porque las televisiones privadas, a través la Unión de Televisiones Comerciales en Abierto (UTECA), se quejaban de que estaban muy mal y que estaban a punto de cerrar... y consiguieron retirar la publicidad en la TV pública. Al final no han cerrado y han seguido ganando muchísimo dinero. Recuerdo a José Manuel Lara, presidente del grupo Planeta, diciendo que nadie le había hecho ganar tanto dinero como Maurizio Carlotti con Antena 3 TV.

Con la excusa de la crisis lo que han hecho ha sido despedir periodistas a tutiplén y rebajar sus condiciones laborales, junto a la crisis de credibilidad actual.

**¿A qué se refiere en concreto con esta nueva crisis?**

Desde la llegada de las redes sociales ha habido una crisis de credibilidad de los medios tradicionales –televisiones y cabeceras tradicionales–, una desconfianza creciente que es concomitante con la desconfianza de las instituciones. Y ahora llega la competencia de las plataformas, claro, otro factor determinante en el panorama audiovisual, en un fenómeno que es global.

**“DESDE LA LLEGADA DE LAS REDES SOCIALES HA HABIDO UNA CRISIS DE CREDIBILIDAD EN LOS MEDIOS TRADICIONALES, UNA DESCONFIANZA CRECIENTE QUE ES CONCOMITANTE CON LA DESCONFIANZA DE LAS INSTITUCIONES.”**

**¿Estamos en el imperio de los conspiranoicos?**

Yo creo que esa idea de que hay siempre una mano negra detrás de las grandes corporaciones de los medios es equivocada. Eso es una noticia falsa como tantas que circulan ahora mismo. No nos fiamos ni de los más grandes – la *BBC*, *The New York Times*, lo mismo da – porque piensan que son corporaciones vinculadas a las grandes empresas, a los grandes gobiernos de los grandes países.

**Si a eso le podemos llamar información...**

Claro. La gente se informa con Instagram o Tik-tok. Es tremendo ver que hay gente que tiene influencia en estas plataformas populistas y tienen más que un periodista o un medio de comunicación.

Menos mal que los medios tienen también sus propias redes sociales. Pero estamos llegando a una situación de tanta basura y falsedad en las redes, que el hecho de que la gente crea en ellas tendrá

que cambiar. La gente se está dando cuenta de que estas redes están llenas de basura, de informaciones sesgadas, cuando no directamente falsas. Creo en los ciclos, pero, por otra parte, no sé si los grandes medios llegarán a recobrar la confianza.

**Por dejar el tema de la TV actual, ¿qué opina del fenómeno del programa *La Revuelta* y su rivalidad con *El Hormiguero*?**

Pues que la rivalidad entre Broncano y Motos, al final, coincide con

Carlos López Olano en la Universitat de València.



la polaridad que están experimentando los medios. El primer cambio de la TV fue la atomización a partir de los años 90. Se pasó de dos cadenas en toda España a la entrada de numerosas televisiones, gracias, primero, a la liberalización del espacio radioeléctrico cuando llegan las privadas y las autonómicas y, después, a la nueva tecnología de la Televisión Digital Terrestre (TDT) en sus fases progresivas. Así es que hemos llegado ahora a la *plataformización* de las televisiones.

**¿Puede explicar qué quiere decir en concreto con *plataformización*?**

Ya. Es el último fenómeno que se ha añadido a la secuencia de crisis tras crisis en la televisión. Imagínese si nos hubieran dicho hace cuatro años que íbamos a pagar 200 euros al mes por acceder a la televisión. Imagínese que eso pasara con otros medios como la radio o los periódicos. Lo han intentado, pero no se ha conseguido. La gente no paga por acceder a los contenidos informativos de la prensa o de la radio, pero sí de las plataformas.

Estas plataformas le están comiendo el terreno a las tradicionales.

**“LA GENTE NO PAGA POR ACCEDER A LOS CONTENIDOS INFORMATIVOS DE LA PRENSA O DE LA RADIO, PERO SÍ DE LAS PLATAFORMAS. ESTAS PLATAFORMAS LE ESTÁN COMIENDO EL TERRENO A LAS TRADICIONALES.”**

**¿Qué opina de las televisiones autonómicas valencianas?**

Hay un concepto que me encanta, aplicable a los medios y representativo de muchas facetas de nuestra sociedad actual, que es el de glocalidad, la mezcla de lo local y global. Nosotros, los valencianos, tuvimos una peculiaridad casi única en el panorama audiovisual europeo, que fue el cierre de nuestra televisión autonómica Canal 9. Aquello fue una decisión política, inexplicable, extrañísima. Eso sólo se produjo un poco antes en Grecia, pero tardamos en reabrir la más que ellos. Participé en la creación y puesta en marcha de la nueva Canal 9, À Punt, y la considero mi casa.

**“À PUNT HA SUPUESTO LA RECUPERACIÓN DEL PRESTIGIO DE LOS INFORMATIVOS EN LOS QUE LA CREDIBILIDAD ES IMPORTANTE. ES ALGO QUE SE PIERDE MUY FÁCILMENTE, Y SE RECOBRA MUY LENTAMENTE.”**

**¿Y qué opinión tiene?**

En los años que lleva abierta, À Punt ha supuesto la recuperación del prestigio de los informativos en los que la credibilidad es importante. Es algo que se pierde muy fácilmente, y se recobra muy lentamente. El último equipo dirigido por Alfred Costa lo estaba haciendo muy bien. La televisión pública debe ser de calidad, claro, pero también tiene que tener audiencia, aunque no a cualquier precio. La televisión autonómica tiene que existir y es necesaria y tiene que estar ahí, contando los grandes acontecimientos de nuestra sociedad.

**Parece que la influencia de los medios tradicionales ha pasado a las redes sociales.**

Sí. En mi opinión, las redes han ganado el pulso a los medios tradicionales. Creo que el *Washington Post* es el pasado, el *NYT*, también. Sin embargo, la *BBC* combina el prestigio y gran alcance de audiencia en las redes. ¿Por qué? Muchas veces es cuestión de suerte, o de circunstancias externas favorables. Ahora es importante la antigua *Twitter*, *X*, sobre todo para los periodistas que estamos muy pendientes de ella, pero no tanto para la gente joven. Tienen plataformas alternativas como *WhatsApp*.

**¿WhatsApp?**

Cuidado con los grupos de *WhatsApp*, que son más difíciles de controlar, pero donde también cabe la manipulación porque tienen una estructura aún más radical. En los convencionales, la estructura es piramidal y jerarquizada. Los *whatsapps* son más atomizados y la expansión de las *fake news* es más difícil de manejar.

Musk ha podido comprar *X* e introducir sesgos y tendencias, pero no puede hacerlo tan fácilmente con las apps de mensajería. ¿Cómo entras a controlar los cientos, miles de grupos, que generan millones de bulos de la extrema derecha? Como, por ejemplo, en los específicos de la DANA, en los que se le da más credibilidad a lo que alguien ha contado a alguien y no sabemos a quién. Pero si se dice que es un vecino... ¡punto!

**¿En qué medida las nuevas tecnologías han cambiado la audiencia, el lector, el oyente, el televidente?**

Ha cambiado, sí, la recepción. La polarización social está producida por la expansión de los medios sociales, del internet 2.0. La gente tiende a seguir a gente que es afín, que es de su cuerda. Si estás en un grupo de *Whatsapp*, por ejemplo, de la DANA, se genera unos fenómenos relacionados con una afinidad de contenidos que también se produce en otras redes sociales, lo que se llaman los “filtros burbuja” o las “cámaras de eco”, porque toda la información que recibes está promocionada, primero, por tus elecciones de seguimiento y, después, por los algoritmos diseñados por las grandes empresas que no sabemos, además, en qué se basan. Al final sólo te llega la información que estás dispuesto a creerte. Es la teoría del “encuadre”, del *framing*, que coincide con la visión de la realidad que tú tienes. Si tiendes a pensar que los inmigrantes te quitan la faena vas a recibir contenidos que alimenten ese pensamiento.

**“LOS WHATSAPPS SON MÁS ATOMIZADOS Y LA EXPANSIÓN DE LAS FAKE NEWS ES MÁS DIFÍCIL DE CONTROLAR O DE MANIPULAR, PORQUE TIENEN UNA ESTRUCTURA AÚN MÁS RADICULAR QUE EL RESTO DE MEDIOS CONVENCIONALES Y SOCIALES.”**

**Usted, más que muchos, está capacitado para analizar cómo han reaccionado los medios de comunicación ante la DANA.**

La DANA, la padecí desde el primer momento en carne propia. La viví, al principio, con mucha indignación. Ante todo, por la falta de alerta, por la actuación de la Generalitat. No puede ser que sonara la alerta tan tarde, el agua estaba ya a punto de entrar a mi casa y había inundado mi pueblo.

Al final se ha convertido, sobre todo lo que está haciendo la Generalitat, en la batalla del relato del “y tú más, tú eres más responsable”, cuando al final esto no tiene vuelta de hoja. Si eres periodista o una persona mínimamente informada, sabes que la responsabilidad de las emergencias es directamente de la Generalitat, aunque todas las administraciones tienen responsabilidad en mayor o menor medida.

**Le preguntaba también por el papel de las redes sociales en la instrumentación de la mentira.**

La radicalización de la gente, de los damnificados y cercanos a ellos a partir de lo bulos, sobre todo en los grupos de *Whatsapp*, no me ha sorprendido. Ya estoy curado de espanto, conozco a fondo esos grupos y sé cómo funcionan para lanzar falsas noticias. Es lo que suele pasar en estos casos. Es bastante triste. Pero es lo que hay y no sólo con la DANA.

**¿Cómo llega y por qué llega a convertirse usted en un especialista teórico y práctico del *podcast*?**

Pues viendo lo difícil que está acceder a la profesión. Con el tema del *podcast* pensé que había hueco en este nuevo formato para las nuevas generaciones de periodistas. Me gusta esto y me gusta para los alumnos, porque abre un nuevo futuro para la profesionalización. Ahora hemos empezado a explorar la Inteligencia Artificial. Porque sí. Está muy bien enseñar la ética, pero también hay que perseguir la profesionalidad.

**“EL MEDIO HA CAMBIADO, POR TANTO, CAMBIA EL MENSAJE. EL PODCAST ES RADIO EVOLUCIONADA.”**

**¿Podría definir qué es un *podcast*?**

Como decía McLuhan “*El medio es el mensaje*”. El medio ha cambiado, por tanto, cambia el mensaje. El *podcast* es radio evolucionada. Igual que la televisión ha evolucionado. Con el *podcast* no se busca el directo sino un producto empaquetado para que la gente lo oiga de manera diferida y cuando quiera, hoy, mañana, pasado. Hay *podcasts* que se graban en directo casi tres horas y se emiten luego en internet.

## EL MUR

**Usted es director y alma mater del *podcast* “El Mur” sobre la memoria democrática, que llega a su cuarta temporada con numerosos premios.**

**¿Con qué dificultades se ha encontrado?**

Empecé con “El Mur” casi solo y sin fotógrafo, pero fuimos ampliando el equipo. Teníamos claro que sabíamos hacer televisión, documentales, pero en ese momento había varios en marcha sobre las víctimas de la Guerra Civil. Al final, el *podcast*, sin tener experiencia en radio, nos parecía sobre todo muy operativo, porque era más económico y fácil en lo técnico, que no en el contenido. Entonces decidimos hacer un *podcast* con sus características propias, por ejemplo el de los seriales, con los recursos de la radio de siempre, pero con un sentido periodístico.

**Pues dispone de todo tipo de recursos**

Es que aparte de eso diseñamos una web en la que metimos lo que llamamos “experimentos”, elementos accesorios que complementaban la narración periodística: grabaciones con dron, mapas, vídeos de 360° con cámara inmersiva, incluso. Todo eso acompañando al *podcast* para el que hemos entrevistado a cerca de cien testimonios, algunos de gran valor emotivo, en cada temporada. Todo aquello terminó en una exposición basada en un *podcast*, algo muy poco habitual en España.

**¿Qué busca con “El Mur”?**

Sobre todo, informar, convencer a los que no están convencidos, llegar a los que no conocen la memoria democrática; sobre todo, los más jóvenes. Me parece muy importante esa divulgación. Llegar a la gente que, a lo mejor, tiene relación con esa memoria y no lo saben.



# Contra la oscura desinformación, la luz de la razón

Javier Marzal Felici

Catedrático de Comunicación Audiovisual y Publicidad  
Universitat Jaume I de Castellón

No hace mucho tiempo, la aparición de internet era reconocida como la culminación de una prometedora *tecnoutopía*: internet representaba la democratización del conocimiento, el acceso libre a todo tipo de información, la eliminación de barreras para la circulación de ideas y pensamientos; en definitiva, un espacio de libertad y conocimiento que nos iba a ayudar a crecer y a mejorar en todos los sentidos.

Casi tres décadas después, las redes sociales surgidas de internet han adquirido un protagonismo absoluto, hasta el punto de

haberse convertido en el núcleo central del sistema mediático actual. Si hace pocas décadas se hablaba de la televisión como medio todopoderoso, como una suerte de ventana abierta al mundo, las redes sociales son, hoy en día, el lugar al que todo el mundo acude para conocer lo que está sucediendo a nuestro alrededor.

No en vano, el último informe del *Reuters Institute for the Study of Journalism* de la Universidad de Oxford señala que más de dos tercios de la población se informa diariamente a través de las redes sociales y que éstas son más fia-

**INTERNET ES UN FABULOSO ALTAVOZ PARA LA CIRCULACIÓN DE MENTIRAS, BULOS Y ENGAÑOS MALICIOSOS.**

bles que los propios medios de comunicación tradicionales –prensa, radio y televisión–. En el nuevo sistema mediático informativo, los usuarios prefieren consumir noticias en vídeo, de corta o muy corta duración, o en redes sociales como *TikTok*, *Instagram* o *YouTube*.

Zelenski y Trump reunidos en el despacho oval.





La pregunta que surge inmediatamente es si las redes sociales y, por extensión internet, son neutrales y confiables. Ni el sistema mediático ni las redes sociales son espacios neutrales, nunca lo han sido, pues no están libres de manipulaciones ni de informaciones engañosas. Por el contrario, internet es un fabuloso altavoz para la circulación de mentiras, bulos y engaños maliciosos. Es una realidad que vivimos cada día. Al igual que los medios de comunicación están ligados a determinados grupos de comunicación e intereses políticos y económicos, las redes sociales tienen también propietarios como Elon Musk (X, antes *Twitter*), Mark Zuckerberg (*Meta*, antes *Facebook*, *Instagram*, *WhatsApp* y *YouTube*) o el propio Donald Trump (con su propia red *Truth Social*, la red social de la “verdad” –*trumpiana*, eso sí–.

Para manipular a la opinión pública, gobiernos, grupos de interés y tendencias políticas extremistas utilizan técnicas muy variadas como los *bots*, millones de cuentas automatizadas que imitan el comportamiento humano, o los *trolls*, personas con identidad

desconocida que publican mensajes provocadores e irreverentes. Se persigue obtener, en definitiva, rápidas respuestas y muchos seguidores a golpe de *likes*.

Si algo hemos aprendido en estos últimos tiempos es que se consumen mensajes cortos e informaciones breves que demandan respuestas emocionales y rápidas (*likes*), a costa del trabajo del pensamiento y de un diálogo que vaya más allá de monosílabos y de intercambio de calificativos. Y para allanar, todavía más –si es posible– la expansión de las redes sociales, algunos *tecnomillonarios*, como Musk o Zuckerberg, anuncian la eliminación o supresión de los fact-checkers o verificadores para promover una mayor libertad de expresión de los cibernautas. No es de extrañar que Umberto Eco hablara de la creación de una “*máquina de fango*” en la que se han convertido los medios de comunicación, que han multiplicado exponencialmente las redes sociales.

En definitiva, el universo de las redes sociales se ha convertido en una suerte de trasunto de los tiempos acelerados que vivimos, de las multitareas que estamos obligados a atender y del consumo rápido e irreflexivo –ya sea económico, cultural o alimenticio– que vivimos. Se promueve, así, el consumo abundante, acelerado e irreflexivo, con el fin de poder seguir consumiendo inmediata e indefinidamente; metáfora de un capitalismo descontrolado que alienta un consumo desaforado de información, de *fast food* o de bienes de consumo –todo es lo mismo–. De esto no

**EN ESTAS POCAS PALABRAS SE RESUME LA FILOSOFÍA POLÍTICA DEL TRUMPISMO: CONVERTIR LA POLÍTICA EN UN ESPECTÁCULO PARA SU PROPIO BENEFICIO.**

escapa, ni siquiera, el mundo de la universidad y de la cultura, donde el conocimiento ha pasado a ser una mercancía y los estudiantes, clientes. Aquí también ha penetrado la lógica de los *likes*, que los/as docentes hemos de sufrir con estoicismo, incluso en las universidades públicas.

Desde el regreso de Donald Trump a la Casa Blanca, el gobierno del imperio del capitalismo, hemos visto que la barbarie y la irracionalidad se han apoderado de la acción política de la primera potencia militar mundial. Hemos sido testigos de una escena durísima en la que Zelensky ha sido humillado en el mismo despacho oval, ante cámaras, periodistas y medios acreditados de medio mundo que retransmitían en directo un momento de su encuentro. El vicepresidente Vance le reprochaba a Zelensky que debía pedir perdón por el espectáculo que estaban dando, lo que fue replicado rápidamente por Trump, quien señaló que “*Tengo que decirles que esto va a ser un gran momento televisivo*”. Y también (o, sobre todo) para las redes sociales, podía haber añadido.

En estas pocas palabras se resume la filosofía política del *trumpismo*: convertir la política en un espectáculo para su propio beneficio, en el marco de una plutocracia, en la que no cabe ningún pensamiento disidente porque, como está escrito en las gorras que repartió a los reporteros en una rueda de prensa mientras firmaba órdenes ejecutivas, “*Trump tenía razón en todo*”. Por eso ha prohibido la entrada a los periodistas de *Associated Press* a sus ruedas de prensa.

## **ES NECESARIO RECLAMAR “LA LUZ DE LA RAZÓN”, LA FUERZA DE LA PALABRA Y DEL DIÁLOGO, Y EXIGIR EL CONTROL ADECUADO DE LOS CONTENIDOS, MENSAJES Y DISCURSOS DE ODIO QUE CIRCULAN POR LAS REDES SOCIALES.**

Decía Trump hace unos días que “*Europa se creó para joder a Estados Unidos*”. En momentos así es urgente recordar que el nacimiento de los Estados Unidos fue posible gracias a las ideas revolucionarias de la Ilustración, un movimiento filosófico europeo que inspiró la carta de los Derechos Humanos y la redacción de la Constitución de los Estados Unidos de América en 1787. Resulta irónico constatar que una gran invención como las redes sociales –que rompe las barreras del espacio y tiempo de la comunicación– se pueda convertir en un instrumento capaz de poner muy seriamente en peligro la libertad de pensamiento y a la propia democracia como sistema de gobierno.

Así lo expresaba brillantemente Manuel Cruz en unos de sus últimos ensayos, *El gran apagón. El eclipse de la razón en el mundo actual* (Galaxia Gutenberg, 2022). Es ahora el momento de reclamar “*la luz de la razón*”, la fuerza de la palabra y del diálogo, y de exigir que haya un control adecuado de los contenidos, mensajes y discursos de odio que circulan por las redes sociales y que alientan muchos medios de comunicación. Para eso han sido creadas las leyes que nos gobiernan y los reguladores audiovisuales. Es por eso que conviene recordar que “*La democracia muere en la oscuridad*”, como reza la cabecera del periódico *The Washington Post*, absolutamente esencial en estos momentos.

# Las cajas chinas y las sorpresas que guardan

Gloria Benito

En este artículo recomendaré dos novelas que, bajo la apariencia de novelas románticas, guardan historias sorprendentes. Ambas están estructuradas como las cajas chinas. Cuando el lector levanta la tapa de una historia, descubre otra, y, dentro de ésta, quizá otra u otras más. Milagrosamente, las cajas interiores pueden, al ser descubiertas, crecer en extensión e intensidad. Esta estructura narrativa, al multiplicar las voces narradoras, amplía los puntos de vista sobre la temática y conflictos que se plantean en el relato, que así crece en profundidad y matices.

Las dos novelas se escribieron en el siglo XIX, durante la época victoriana (1837-1919), una de las más fructíferas del imperio británico. Entonces eran muy populares las novelas góticas, con sus oscuras, misteriosas y sombrías atmósferas, donde los presagios –ocasionalmente sobrenaturales– anticipaban un ensueño emocional en el que discurrían grandes pasiones e imposibles romances. La trama se urdía alrededor de esos amores y los padecimientos de los amantes por lograr una deseada felicidad.

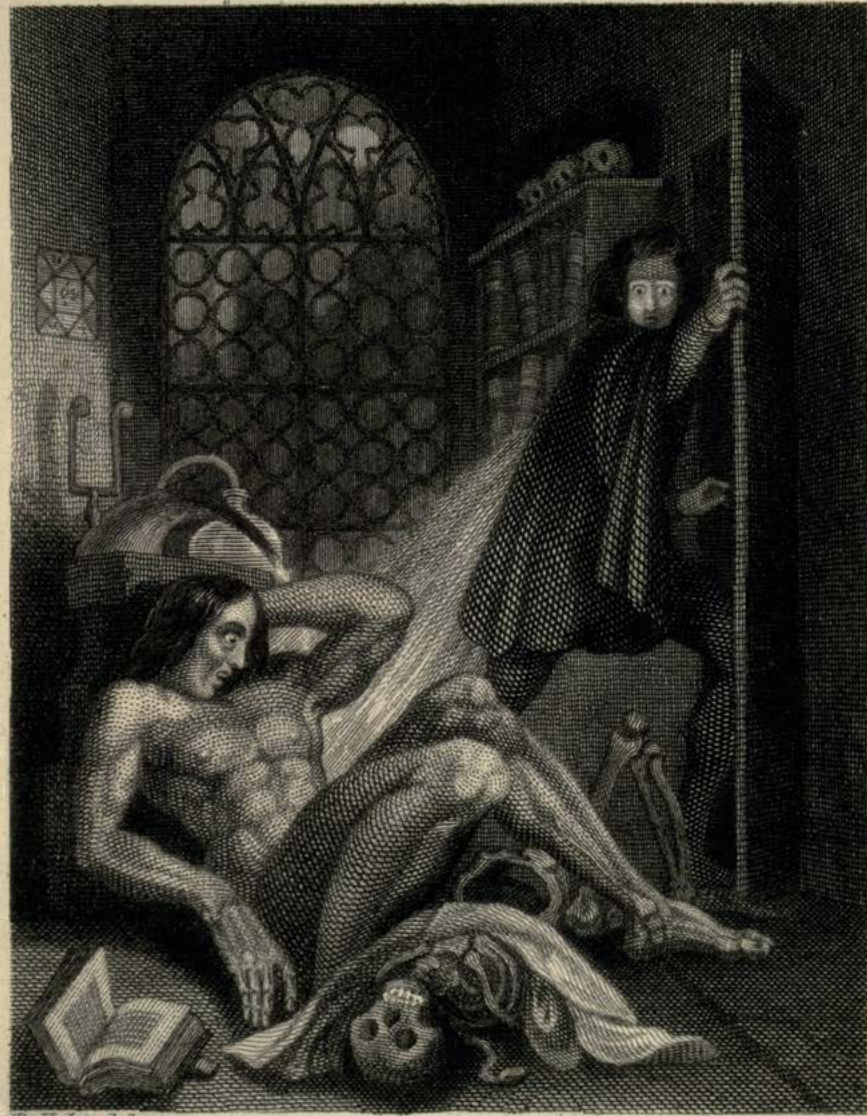
Esta clase de argumento era bien recibido por aquella sociedad jerarquizada, cuyos valores, dictados por la moral anglicana, defendían el trabajo, la disciplina y el respeto a las convenciones sociales. En este contexto, la educación de las mujeres estaba orientada al matrimonio y a la gestión del hogar, especialmente en las clases medias, pues las bajas tenían que trabajar para ganarse el pan, y las altas se preparaban para brillar en los salones.

En este medio social y moral es donde la publicación de estas dos novelas, absolutamente modernas, aunque cada una por distintos motivos, produjo una conmoción semejante al estallido de una bomba de relojería.

**EN ESTE MEDIO SOCIAL Y MORAL ES DONDE LA PUBLICACIÓN DE ESTAS DOS NOVELAS, ABSOLUTAMENTE MODERNAS, AUNQUE CADA UNA POR DISTINTOS MOTIVOS, PRODUJO UNA CONMOCIÓN SEMEJANTE AL ESTALLIDO DE UNA BOMBA DE RELOJERÍA.**

## LA INQUILINA DE WILDFELL HALL

Escrita por Anne Brontë, la menor de las hermanas, su publicación acentuó el rechazo que los críticos ya habían expresado ante su anterior novela, *Agnes Grey* (1847). Entonces, la autora había tenido la osadía de describir sus vivencias como institutriz de los indisciplinados e insoportables hijos de los Inghan, comerciantes incultos y aburguesados. Lo que no se le perdonaba era su descenso al barro de la vida corriente ni la improcedencia de incluir “episodios desagradables” en una novela alejada de los idealizados universos románticos. *La inquilina de Wil-*



T. Holst, del.

W. Chevalier, sculp.

## FRANKENSTEIN.

*"By the glimmer of the half-extinguished light, I saw the dull, yellow eye of the creature open; it breathed hard, and a convulsive motion agitated its limbs.  
... I rushed out of the room."*

Page 43.

London, Published by H. Colburn and R. Bentley, 1831.

Portada interior de Frankenstein o el moderno Prometeo en la edición de 1.831.

**LO QUE NO SE LE PERDONABA ERA SU DESCENSO AL BARRO DE LA VIDA CORRIENTE NI LA IMPROCEDENCIA DE INCLUIR "EPISODIOS DESAGRADABLES" EN UNA NOVELA ALEJADA DE LOS IDEALIZADOS UNIVERSOS ROMÁNTICOS.**

*dfell Hall* (1848), publicada un año después, es un extraordinario y sorprendente relato, tanto por tratar un tema considerado tabú como por la agilidad y ritmo de la narración. Dejemos que sean los lectores quienes descubran de qué tema se trata.

El relato se organiza en dos cajas, dos historias, una dentro de la otra. La primera, situada en el mundo rural, fluye a través de las cartas que el joven hacendado Gilbert Markham le escribe a su cuñado. El género epistolar, recurso narrativo muy común en la época, permite que el narrador sea uno de los protagonistas. Este va contando su relación con Helen Graham, una extraña y solitaria viuda recién llegada, que se aloja con su hijo en una apartada casa. Los chismes provocados por la conducta poco convencional de la foránea evidencian las grietas de una sociedad mediocre y mezquina, a la que Gilbert, desorientado, se enfrenta, provocando la consiguiente crisis de la pareja.

Para explicar su extraña conducta, Helen entrega a Gilbert su diario, donde se desvela el misterio. Esta segunda historia, la otra caja, es un auténtico mazazo contra los usos y costumbres de la época. El lector no puede creer lo que está leyendo sobre la vida de Helen, contada por ella misma y analizada con inclemente lucidez y absoluta precisión psicológica en el marco de su contexto moral y religioso. Resulta admirable la atrevida, moderna, meticulosa y casi

científica disección de los comportamientos masculino y femenino durante el noviazgo y el matrimonio. Todos los paradigmas establecidos por los cánones literarios y sociales son demolidos. Sin dar más detalles sobre el argumento para no revelarlo a hipotéticos lectores, creemos estar ante una novela tan avanzada que, si en el pasado suscitó afiladas críticas y alimentó una polémica salpicada de prejuicios, hoy se podría considerar una obra imprescindible.

*FRANKENSTEIN O EL MODERNO PROMETEO* (1831), de Mary Shelley, se incluye en nuestros eclécticos programas del club de lectura dentro del apartado de “clásicos”, los libros que todo el mundo conoce –por haber leído un resumen o haber visto la película–, pero casi nadie ha leído.

Quizá, la mayor parte de los lectores conozcan la génesis del relato por la película de Gonzalo Suárez (*Remando al viento*, 1988), donde pudimos ver a lord Byron –el anfitrión de la reunión en su casa de Suiza– retando a sus invitados a escribir un cuento de terror. Sabemos que Mary Shelly escribió una versión corta de *Frankenstein*, y Polidori, la primera aproximación al mito de *Drácula*. El género de terror y misterio, con todas las implicaciones de lo sobrenatural y paranormal, gozó de gran popularidad hasta finales del siglo XIX y comienzos del XX. Y sigue siendo venerado por una parte de adictos, lectores o cinéfilos.

Como la novela anterior, esta contiene sorpresas que dejan huella, pues estos libros pasan a formar parte de nuestro imaginario literario. Nuestra memoria es selectiva y solo recuerda aquello que nos ha impresionado y hecho crecer. En 1831 la recepción por parte de lectores y crítica fue devastadora. Conocer a Victor Frankenstein atreviéndose a ser el dios creador de una monstruosa criatura, les escandalizó hasta el punto de decir que era “una horrible y repugnante absurdidad”.

La novela se estructura en tres partes –tres cajas que contienen otras dos–, cada una con su correspondiente narrador. La primera contiene las cartas del capitán Robert Walton a la señora Saville, donde cuenta el rescate de un hombre, agonizante entre los hielos nórdicos: el doctor Frankenstein. La segunda caja es el relato del doctor a su salvador: su historia y la enorme culpa que arrastra por haber transgredido las leyes de la naturaleza. En la tercera, la voz del monstruo relata su vida de esfuerzo, frustración, dolor y soledad.

El relato de la criatura, que no está en los resúmenes ni en las películas, es estremecedor, un auténtico discurso filosófico y moral que agita las mentes y las conciencias. Sólo por eso merece la pena leer y releer este libro. También el final es impactante. Dejamos que lo descubran aquellos lectores a quienes no asuste adentrarse en la literatura del pasado para descubrir su moderna actualidad.

**CONOCER A VICTOR FRANKENSTEIN ATREVIÉNDOSE A SER EL DIOS CREADOR DE UNA MONSTRUOSA CRIATURA, LES ESCANDALIZÓ HASTA EL PUNTO DE DECIR QUE ERA “UNA HORRIBLE Y REPUGNANTE ABSURDIDAD”.**

# Les novel·les distòpiques, ficció o premonició?

LES POSSIBLES CONSEQÜÈNCIES DELS NOSTRES ACTES

Tomàs Moreno

Llicenciat en Filologia i professor de tallers d'escriptura creativa

Les novel·les distòpiques, freqüentment ambientades en societats marcades per la decadència social, política i tecnològica o per mons apocalíptics, no són meres fantasies d'escriptors; són, de vegades, advertències calculades construïdes a partir de tendències reals que, si no són corregides, poden portar-nos cap als escenaris que retraten. En aquestes novel·les podem reconèixer elements familiars: el control de la informació, la vigilància constant, la dominació de les màquines, la desigualtat extrema o el trencament total o parcial de les premisses que sustenten la societat. Però en el moment que ens comencem a espantar és quan aquests relats deixen de semblar ficció per convertir-se en una còpia exacta de la realitat que habitem.

Les distopies tenen el poder d'atraure'ns per dues raons principals: d'una banda, ens provoquen temor davant un futur possible que sembla esgarrifós; de l'altra, ens alerten perquè puguem evitar-lo. Actuen com un espill on ens mirem amplificant els errors de la societat contemporània, transformant-los en extrems que semblen impossibles fins que es fan realitat (com la pandèmia, la DANA o l'Holocaust). Aquest gènere funciona com un catalitzador per a la reflexió i l'acció: ens impulsa a qüestionar què significa ser humans i com podem viure en societat sense perdre la nostra essència i com relacionar-nos amb un món tan fràgil.

TRES NOVEL·LES QUE ANTICIPEN EL FUTUR

*UN MÓN FELIÇ*  
D'ALDOUS HUXLEY (1932)

Huxley imagina una societat perfecta basada en un sistema de castes on la desigualtat s'institucionalitza



**NO SÓN MERES FANTASIES D'ESCRITORS; SÓN, DE VEGADES, ADVERTÈNCIES CALCULADES CONSTRUÏDES A PARTIR DE TENDÈNCIES REALS QUE, SI NO SÓN CORREGIDES, PODEN PORTAR-NOS CAP ALS ESCENARIS QUE RETRATEN.**

des del naixement creant individus genèticament adaptats per a un rol concret. Un consumisme compulsiu i una espècie de droga anomenada *soma* asseguren la felicitat, encara que amb una societat alienada, que no dona una oportunitat al pensament crític. Us resulta familiar?

Algunes de les idees del llibre ja són una realitat amb les noves tecnologies d'enginyeria genètica i farmacològiques. Encara que aquests avanços prometen solucions mèdiques revolucionàries i la creació de varietats vegetals per alimentar la població, també plantegen dilemes ètics: ¿qui decideix què és acceptable o desitjable en un ésser humà?

## A LA NOVEL·LA, ON ES PRESENTA UN CANVI RADICAL EN LA MORAL, ES DESCARTEN PREJUDICIS ANCESTRALS, ENCARA QUE SE N'IMPLANTEN DE NOUS.

A la novel·la, on es presenta un canvi radical en la moral, es descarten prejudicis ancestrals, encara que se n'implanten de nous. De manera similar, la crisi de valors actual no és només un declivi, sinó una transició cap a una societat diferent, fonamentada en el consumisme, l'individualisme i la superficialitat. Aquesta nova realitat redefineix les relacions humanes, centrant-les en interessos immediats i utilitaris per mitjà de la publicitat o les xarxes socials.

Finalment, el *soma* d'Huxley, una droga que elimina qualsevol malestar emocional, troba el

seu equivalent en l'ús creixent de fàrmacs per tractar ansietat, depressió o estrès. Encara que molts medicaments són essencials, la cultura de la medicalització pot conduir-nos a l'alienació, tal com adverteix Huxley.

1984

DE GEORGE ORWELL (1949)

Orwell retrata una societat totalitària on el poder manipula constantment la informació i reescriu la història segons els seus interessos. El "Ministeri de la Veritat" és una eina clau d'aquest règim, responsable de distorsionar els fets per controlar la població. Aquesta idea s'assembla inquietantment a la manera com les xarxes socials

mitat a fonts fiables d'informació. Es repeteix tant la mentida que finalment ens fan creure que és veritat.

Actualment, una gran part de la societat dona l'esquena als mitjans tradicionals. L'era de les xarxes socials ha transformat la manera d'informar-se, prioritjant la immediatesa sobre la veracitat. Sense filtres ni controls efectius, les plataformes s'han convertit en un terreny fèrtil per a la desinformació. Grups organitzats manipulen narratives amb l'objectiu de minar la confiança en les institucions i el sistema, aprofitant la velocitat de propagació i la manca de criteris clars per a distingir la veritat. Aquest fenomen exigeix una major responsabilitat individual i col·lectiva per protegir l'espai informatiu i la credibilitat social.

Orwell també introdueix el concepte de la *neollengua*, un sistema de llenguatge simplificat dissenyat per reduir la capacitat de pensament crític. A les xarxes socials, formats breus com els *tuits* simplifiquen temes complexos en titulars, sovint descontextualitzats. Aquesta tendència fomenta la polarització i facilita la propagació de narratives falses.

SUBMISSIÓ

DE MICHEL HOUELLEBECQ (2015)

Houellebecq presenta una França futura governada per un partit islamista moderat amb l'ajuda de potències estrangeres

després d'unes eleccions democràtiques. La novel·la no només planteja una reflexió sobre la fragilitat de la democràcia, sinó també sobre la passivitat política i cultural que permet el triomf d'elements disruptius.

Aquesta història connecta amb el debat actual sobre l'apatia electoral i la polarització política. Recentment, a escala global estem veient l'arribada de líders extremistes o perturbadors que troben un camí obert en la desconexió de la població dels processos democràtics. Si no es recupera la confiança en les institucions tenim el camí obert als extremismes.

Hem de fugir de la famosa frase *tots són iguals*, que beneficia a aquells que volen aprofitar-se de la manca de supervisió ciutadana. La societat s'ha de mantenir informada, crítica i activa per tal de poder avaluar la classe política de manera objectiva i exigir responsabilitat pels seus actes.



## REFLEXIÓ FINAL

Les distopies són molt més que històries de ciència-ficció. Ens obliguen a reflexionar sobre les possibles conseqüències de les nostres accions presents i ens adverteixen sobre camins perillosos que podríem

prendre. Com a societat, tenim la responsabilitat de qüestionar cap a on ens dirigim i decidir quin futur volem construir.

El gènere distòpic ens fa una crida urgent: no permetem que la ficció esdevinga realitat. Això implica no sols reconèixer els perills, sinó també actuar amb determinació per transformar les nostres societats en espais més justos, sostenibles i lliures.

Actualment, sembla que el món presenta més trets distòpics que no pas una normalitat habitual. Encara que no es tracta d'un fenomen nou, és ara quan comença a inquietar-nos de veritat. La crisi sanitària de la pandèmia i la DANA han demostrat que els esdeveniments no sempre es desenvolupen de manera progressiva; de vegades, irrompen sobtadament. En aquestes situacions, la resposta pot resultar insuficient, fins i tot a llarg termini. Ens adonem que no

## ENS OBLIGUEN A REFLEXIONAR SOBRE LES POSSIBLES CONSEQÜÈNCIES DE LES NOSTRES ACCIONS PRESENTS I ENS ADVERTEIXEN SOBRE CAMINS PERILLOSOS QUE PODRÍEM PRENDRE

som totpoderosos i que la incertesa domina sobre tot allò que creiem controlar.

El canvi climàtic ha intensificat els fenòmens extrems, augmentant la seva freqüència i gravetat. En un món on volem que tot siga immediat, la resposta davant situacions d'emergència esdevé complexa i sovint desesperadament lenta. Convèncer la gent i els polítics de la necessitat de cooperació i planificació a llarg termini és un repte majúscul, sobretot amb l'arribada al poder de determinat tipus de governants que posen en dubte totes aquestes premisses.

No obstant això, com més preparats estiguem, més capaços serem de desemmascarar les vulnerabilitats i enfrontar-nos-hi amb una construcció col·lectiva que rescate el millor de la nostra humanitat. Amb consciència crítica, compromís i acció, tenim l'oportunitat de reescriure la història abans que siga massa tard.

En aquesta darrera ocasió que m'ofereix *Unidiversidad* ens ocuparem, amb el propòsit de traure a la llum fotògrafes valencianes vives, de la fotògrafa Carmen Soler Alba, ja que és del nostre interès la seua experiència de vida personal i professional. Espere que també ho siga per a totes i tots vosaltres.

# Carmen Soler Alba

## ANÀLISI FOTOGRÀFICA

**Manolo Marzal**

Professor de Batxillerat. Catedràtic de Filosofia

Carmen Soler Alba és dissenyadora gràfica i també de moda. Va estudiar a l'Escola d'Art i Superior de Disseny de València. En els anys 90 la seua afició a la fotografia la portà a associar-se en AGFOVAL (Agrupació Fotogràfica Valenciana), segona associació en antiguitat d'Espanya (1949).

Des d'allí va participar reeixidament en concursos fotogràfics valencians, nacionals i internacionals. A Reus va rebre el trofeu la medalla Gaudí de Fotografia Experimental. A València es va distingir per la seua participació en exposicions de caràcter social i reivindicatiu com *Salvar el Botànic*, *Estar en La Punta* i *Art i Medi Ambient*. També ha participat en debats crítics sobre Fotografia, Filosofia i Literatura, el que mostra, com ella mateixa diu: "*la fotografia forma part de la meua, és la meua vida*". Segueix molt activa, en plena producció, ja que prompte té una exposició de pintura i una col·lectiva de fotografia sobre el tema: la Fotografia i els Perfums.

Carmen és una fotògrafa que usa la fotografia com a ferramenta fonamental per al Disseny Gràfic, ja siga en publicitat, *branding* o disseny web, entre altres. Esta relació entre fotografia i disseny gràfic es torna més interessant en l'era digital. El que permet que els dissenyadors gràfics i els fotògrafs col·laboren, fusionant les seues habilitats per a crear projectes únics i sorprenents. El disseny influeix en la fotografia, pot ser utilitzat per a millorar-la i editar-la, per tal de crear composicions molt atractives i creatives.

En esta mena de fotografies, els elements visuals i els gràfics s'organitzen per transmetre un missatge clar i efectiu. Si hi ha alguna diferència

**LA DIFERÈNCIA ENTRE DISSENY GRÀFIC I FOTOGRAFIA ÉS LA SEUA FUNCIÓ: EL DISSENY GRÀFIC AJUDA A VISUALITZAR LA INFORMACIÓ, A ATRAURE L'ESPECTADOR; LA FOTOGRAFIA CAPTA L'EXPRESSIÓ DEL MOMENT.**





UNIdiVERSIeDAD

clara, aquesta consisteix en el fet que els fotògrafs depenen de les seues càmeres, lents i *software* d'edició com *Adobe Lightroom*, càmera *Raw* i *Photoshop*; els dissenyadors gràfics, per la seua part, utilitzen *software* com *Adobe Illustrator*, *InDesign* i també *Photoshop* per crear les seues obres mestres. La fotografia i el disseny gràfic són dues cares de la mateixa moneda. Els dos camps requereixen un ull agut per a l'estètica, una comprensió profunda de la composició i una passió per contar històries visuals.

En el nostre cas es veu clarament la importància de la fotografia en el camp del disseny. És a dir, la diferència entre disseny gràfic i fotografia és la seua funció: el disseny gràfic ajuda a visualitzar la informació, a atraure l'espectador; la fotografia capta l'expressió del moment. I és que estem en el terreny híbrid de la intermedialitat: “*no hi ha mitjans visuals, tots els mitjans són mitjans mixtos*”; mitjà i mediació són conceptes que impliquen mescla d'elements sensorials, perceptius i semiòtics (Concha Gómez & Domingo Sánchez-Mesa, *Poesia i fotografia. Defensa de la mirada constructora: un diàleg intermedial* d'Alberto García-Alix i Jenaro Talens).

Hi ha un referent en la fotografia d'aquest estil i és Richard Avedon. Va fer fotografies de moda amb un estil inèdit: treballava amb models gràcils i elegants, amb l'agilitat de ballarines de ballet i capacitat per riure i expressar-se amb facilitat. Les imatges d'Avedon eren una combinació estranya perquè se sabia que eren fotos construïdes, però al mateix temps tenien un aire d'espontaneïtat mai abans vist en el gènere. No semblen fotos totalment posades, però queda clar que havien estat pensades i planejades.

### **AQUEIX ÉS EL MISTERI DE LA FOTOGRAFIA: ÉS COSA DE DOS, DE DUES MIRADES... I CAL INTERPRETAR L'EMOCIÓ O EL FET REPRESENTAT. EN AQUEIX INSTANT, L'EMOCIÓ O EL FET DEIXEN DE SER-HO PER A SER OPINIÓ, INTERPRETACIÓ.**

Avedon es va criar entre les revistes *Vogue*, *Vanity Fair* i *Harper's Bazaar*. I curiosament de la fotografia deia: “*Odie les càmeres. Interfereixen i sempre s'entremeten. M'agradaria poder treballar amb els meus ulls solament*», probablement perquè la fotografia, en la seua opinió, documenta, captura el moment o exposa la realitat simplement.

Carmen, com Avedon, aguaita els seus subjectes i així quan enquadra, oprimeix el disparador i aconsegueix imatges poderoses. I també, com ell, en fotografiar construeix un subjecte imaginat que, en certa manera, és ella mateixa, però que ha de ser descobert per un lector que participe d'una ficció de la qual no sap res. Aqueix és el misteri de la fotografia: és cosa de dos, de dues mirades... i cal interpretar l'emoció o el fet representat. En aqueix instant, l'emoció o el fet deixen de ser-ho per a ser opinió, interpretació. La fotografia sempre és precisa i mai és veritat.

# El tiempo recobrado en el cine de Andrei Tarkovski

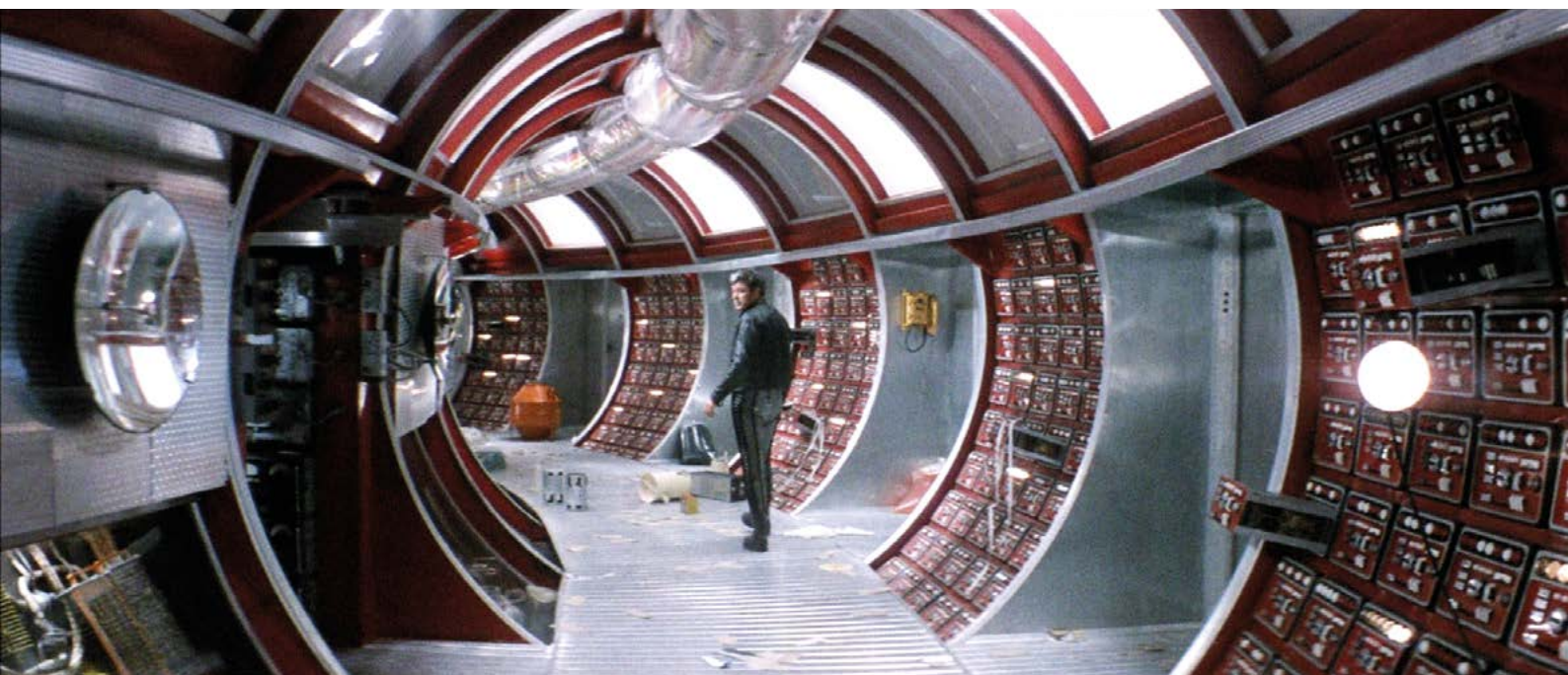
Daniel Gascó

«En cierto sentido, el pasado es mucho más real; o, al menos, más estable, más resistente que el presente. El presente se escurre y desaparece como arena entre los dedos para adquirir peso material solo cuando se recuerda.»

Andrei Tarkovski

**SABÍA QUE EL GOBIERNO DE SU PAÍS ESPERABA LA GRAN PELÍCULA, ÉSA QUE YA SE ANUNCIABA COMO LA RESPUESTA SOVIÉTICA A 2001 (1968), PERO COMO CORRESPONDE A UN ARTISTA, LES DARÍA OTRA MENOS GUBERNAMENTAL, MÁS PROFUNDA E INSPIRADA.**

Fotograma de la película *Solaris* de 1972.



No deja de ser curioso que la ciencia ficción resulte más certera a medida que se vuelve pesimista. Lo cierto es que la tendencia más acusada ha sido la de imaginar un futuro muy poco prometedor: la Tierra podría acabar siendo un planeta devastado, una amalgama de paisajes desérticos como en *Le dernier combat* (1979) o *I am a legend* (2007). Tanto en una

como en la otra quedan muy pocos supervivientes y flota el sueño perenne de la fertilidad, la posibilidad romántica de procrear y salvar el mundo. O, muy al contrario, un mundo azotado por la explosión demográfica casi al borde del colapso, como ocurre en *Zero population growth* (1972), donde un ente superior lo regula dictando sentencias de muerte a quien se

atreva a tener hijos; o en *La fuga de Logan* (1976), donde se establece un límite de vida hasta los 30 años. Frente a estas distopías, es muy lógico el sueño de hallar nuevos horizontes, viajes espaciales que no son más que puntos de fuga en busca de una nueva esperanza. Pero... ¿hasta qué punto seremos capaces?

A principios de los 60, Stanislaw Lem puso el dedo en la llaga con *Solaris*, el relato de un planeta que no guarda parangón con la Tierra, hasta el punto de generar una nueva ciencia para investigarlo, la *solarística*, y un nuevo vocabulario. Respecto a la conquista del espacio, Lem vaticina que el ser humano seguramente va a sentirse muy limitado, pues su naturaleza ombliguista evidenciará su torpeza para poder acoger y entender otros mundos. Muy consciente de ese ser humano incapaz de cruzar al otro lado de su espejo, olvidarse de sí mismo y de todo lo que conoce, Andrei Tarkovski emprendió la adaptación de esta novela. Sabía que el gobierno de su país esperaba la gran película, ésa que ya se anunciaba como la respuesta soviética a *2001* (1968), pero como corresponde a un artista, les daría otra menos gubernamental, más profunda e inspirada.

En principio, *Solaris* (1972) guarda varias similitudes con el film de Kubrick. Ambas emplean piezas de música clásica para las imágenes del cosmos, exponen el alcance agresivo de la ciencia y culminan con un viaje transformador y definitivo a través del tiempo. Pero más interesantes aún resultan sus diferencias. Su director de fotografía, Vadim Yusov, contaba que, saliendo con Andrei Tarkovski de ver *2001*, éste le preguntó: “¿Sabes qué le falta?”. Y después del largo silencio de Yusov, el propio cineasta contestó: “*El hombre*”. Ciertamente, Kubrick omite la historia completa de la humanidad con esa elipsis memorable



## LA CUESTIÓN ESENCIAL QUE ABORDA ESTE GÉNERO NO TIENE NADA QUE VER CON LA INVASIÓN DEL ESPACIO, LA LUCHA O EL CONTACTO ALIENÍGENA; LO ÚNICO QUE IMPORTA ES LA EVOLUCIÓN DE LOS VÍNCULOS EMOCIONALES Y NUESTRA RELACIÓN CON EL TIEMPO.

que enlaza un hueso con una nave y, por otra parte, el astronauta Chris Bowman resulta más frío y metódico que la computadora HAL9000, hasta tal punto, que no es del todo extraño que acabe trascendiendo su condición humana convirtiéndose en un ente luminoso. Tarkovski tomaría el camino opuesto.

Si la novela original empezaba con el despegue de una nave, la película añadiría un extenso prólogo en la Tierra que deja patente un poso de nostalgia, que inevitablemente penetrará en el cosmonauta. Por eso, antes de emprender su misión a Solaris, Kris Kelvin deposita una mirada lánguida sobre la naturaleza, la vegetación, un riachuelo, un caballo, unos niños jugando, la casa familiar... Deja incluso que le empaque la lluvia, pues es muy probable que esta nunca lo vuelva a mojar. Son pequeños instantes de silencio

que delatan su flaqueza interior, la cual contrasta con las férreas y obtusas convicciones de otros.

Bien ubicado en el espacio cuadrulado de una escalera, Kelvin discutirá y hará caso omiso de las advertencias de Anri Berton, piloto aeroespacial que ha visitado y conoce los peligros de Solaris. En realidad, Kelvin personifica ese héroe *tarkovskiano* que busca el equilibrio en un mundo en disonancia, como *Andrei Rubliev* (1968), que se sume en ese mismo silencio para soportar la barbarie que le rodea; o el escritor y el profesor viajando por la “Zona” guiados por un *Stalker* (1979), quienes deben lidiar con su alma antes de llegar a esa habitación en la que el verdadero deseo de uno mismo se cumple. Como les ocurre a ellos, también las certezas de Kelvin se desarmarán.



Fotograma de la película *Solaris* de 1972.

Stanislaw Lem ya había sido adaptado por el cineasta checo Jindřich Polák. A bordo de la nave *Ikarie XB 1* (1966), sus protagonistas viajarán muy conscientes del coste que supone rebasar el sistema solar. Vivir allí 28 meses equivale a 15 años en la Tierra. “Cuando vuelvas –dice por videollamada la esposa de un cosmonauta a su marido– *me encontrarás vieja y no te gustaré*”. El problema metafísico de nuestra relación con el tiempo vuelve a resonar en *Solaris*, un planeta iluminado por dos soles que se tiñe de sombras cuando actúa un océano que lo cubre parcialmente y que hurga en la mente de los cosmonautas extrayendo sus fantasmas. Y Kris Kelvin, ignorante de todo ello, tendrá como misión

averiguar el motivo del desorden y la locura que han marcado a la estación espacial.

Andrei Tarkovski supo que el cine –como arte de la memoria que es– debía esculpir o recuperar el tiempo en el género de la ciencia ficción. No más tiempo extinguido, sino tiempo recobrado, ése que cala en la memoria de los espectadores. La cuestión esencial que aborda este género no tiene nada que ver con la invasión del espacio, la lucha o el contacto alienígena; lo único que importa es la evolución de los vínculos emocionales y nuestra relación con el tiempo.

Quedan muy lejos las brigadas del espacio de la irónica *Starship Troopers* (1997), que se equivo-

can constantemente al enfrentarse a una raza agresivamente superior. O el mismísimo Steven Spielberg, que erró al asignar un desenlace paradójico a *Encuentros en la tercera fase* (1977), permitiendo que Richard Dreyfuss subiera emocionado a la nave extraterrestre abandonando a toda su familia precisamente por no haber experimentado todavía la experiencia de ser padre. Afortunadamente, no hay afán de conquista ni ímpetu investigador que domine en *Solaris*. Sólo visitantes: seres que el océano extrae de lo más profundo de nuestra psique y, como ocurre cuando soñamos, vienen a visitarnos.

# La importancia del entrenamiento de fuerza en personas mayores

Carlos Binder  
Fisioterapeuta

A partir de los 30 años empezamos a perder nuestra musculatura si no hacemos nada para remediarlo. Cuanto más inactivo es el estilo de vida, más temprana es la aparición de los cambios relacionados con la edad. Especial importancia tiene la disminución de las funciones motoras y vestibulares, encargadas de la posición y del equilibrio. El origen de esta pérdida de funciones se encuentra en gran medida en la pérdida de la masa muscular, en la disminución de las neuronas motoras espinales, así como en la limitación de la capacidad mecánica muscular.

## ¿CÓMO RECONOCER LA PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR?

Si en lugar de subir escaleras, opta por el ascensor. Si necesita utilizar los brazos para levantarse de la silla. Si le cuesta agacharse. O si le cuesta llevar la

bolsa de la compra, muy probablemente su musculatura esté en proceso de declive.

Durante la juventud, la actividad física en muchas ocasiones se asocia a una cuestión estética, pero a partir de los 50 es, cada vez más, un pilar básico de un estilo de vida saludable.

Llegados a cierta edad, cada vez es más difícil desarrollar o incluso mantener la musculatura. Con la atrofia muscular se incrementan los problemas asociados a la postura, al equilibrio y a la motricidad. Una de las consecuencias más directas de esta degeneración es el aumento del riesgo de caídas.

A partir de los 60 años se estima que se pierde, anualmente, un 2% de la masa muscular. A partir de los 70 años, la pérdida se estima por encima del 3% anual. Este es uno de los motivos por los que, llegados a cierta edad, no basta con hacer ejercicio



cardiovascular. No es suficiente con ir a andar. Hay que fortalecer la musculatura.

## UNA DE LAS CUALIDADES MÁS INCREÍBLES DE LAS CÉLULAS MUSCULARES ES QUE, HASTA EN EDADES MUY AVANZADAS, NO PIERDEN LA CAPACIDAD DE REGENERARSE CONSTANTEMENTE.

ACTIVIDAD FÍSICA: ¿QUÉ RECOMIENDA LA OMS?

Existen multitud de trabajos científicos que demuestran que un ejercicio físico orientado a la mejora de la función muscular contribuye significativamente a

frenar la aparición de las limitaciones propias del envejecimiento. Existe un consenso prácticamente unánime en que, para conseguir esto, es indispensable incrementar la masa muscular.

Las recomendaciones generales de la Organización Mundial de la Salud acerca de la actividad física en adultos se resumen en los siguientes puntos:

- Al menos de 150 a 300 minutos de ejercicio de resistencia moderado a la semana.
- Alternativamente, de 75 a 150 minutos de ejercicio intenso.
- Para un mayor impacto positivo sobre la salud, la OMS recomienda al menos dos días a la semana de entrenamiento de fuerza orientado a los grandes grupos musculares.
- Personas mayores de 65 años deberían complementar el entre-

namiento de fuerza con ejercicios propioceptivos, con el fin de prevenir el riesgo de caídas.

¿QUÉ EFECTOS TIENE EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA SOBRE NUESTRA SALUD?

El entrenamiento de fuerza tiene múltiples aspectos positivos.

**LA MEJORA DE LA FUERZA MUSCULAR.** Una de las cualidades más increíbles de las células musculares es que, hasta en edades muy avanzadas, no pierden la capacidad de regenerarse constantemente.

Durante el entrenamiento de fuerza de intensidad alta, se producen *microlesiones* en el músculo. Para reparar esas lesiones, en la fase de recuperación, el cuerpo genera nuevas células musculares. Las fibras musculares aumentan de tamaño en lo que se denomina hipertrofia muscular. Adicionalmente, se activa la producción de diferentes hormonas como la testosterona, estrógenos y hormonas del crecimiento.

**INCREMENTO DE LA DENSIDAD ÓSEA.** Al incrementar la fuerza muscular, se estabilizan las estructuras óseas. El cuerpo se hace más fuerte y resistente. Para la prevención de la osteopenia y osteoporosis, lo más eficaz es el entrenamiento de fuerza. El estrés generado sobre los huesos frena la degeneración y favorece la osteogénesis, la creación de nuevas células óseas.

**MEJORA DEL EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD.** Una musculatura fuerte y funcional contribuye a una mayor estabilidad, lo que reduce significativamente el riesgo de caídas.



**MEJORA DE LA SALUD CARDIOVASCULAR.** El entrenamiento de fuerza tiene un impacto directo en la mejora de la circulación, así como en los niveles de colesterol.

**MEJORA DE LOS SÍNTOMAS DE ENFERMEDADES CRÓNICAS.** Las personas con diabetes tipo II, artritis u otras enfermedades crónicas se ven fuertemente beneficiadas al entrenar la fuerza.

**MEJORA DEL BIENESTAR GENERAL.** El entrenamiento de fuerza también se ha relacionado con la reducción de los niveles de cortisol, la “hormona del estrés”. Esto es especialmente beneficioso, ya que el nivel de cortisol tiene un efecto directo sobre la pérdida de la masa muscular.

**MEJORA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO.** El entrenamiento de fuerza ha demostrado ser el mejor método no farmacológico para mejorar la calidad del sueño, por encima del ejercicio cardiovascular.

**EFFECTOS MÁS DURADEROS FRENTE A OTRO TIPO DE EJERCICIO.** Un programa de entrenamiento de fuerza de un año tiene efectos más duraderos en el tiempo que otro tipo de ejercicios.

### **EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA HA DEMOSTRADO SER EL MEJOR MÉTODO NO FARMACOLÓGICO PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO, POR ENCIMA DEL EJERCICIO CARDIOVASCULAR.**

En un reciente estudio publicado en la revista *BMJ open sport & exercise medicine*, realizado en Dinamarca con 451 participantes en edad de jubilación, se ha observado que un programa de entrenamiento de fuerza de alta intensidad permite frenar la pérdida de la función muscular hasta durante cuatro años.

Los resultados son sorprendentes porque el estudio se realizó con personas en cuya edad la pérdida de fuerza generalmente se acelera. Los participantes se distribuyeron en tres grupos. Un grupo realizó entrenamiento de fuerza de alta intensidad. El segundo grupo, entrenamiento de intensidad moderada. El tercer grupo no realizó ningún entrenamiento.

Tras un año terminaron los respectivos programas de entrenamiento y se observó la evolución de los participantes durante los cuatro años posteriores a la realización de los mismos.

#### **¿QUÉ RESULTADOS SE OBSERVARON?**

El primer grupo, que realizó entrenamiento de fuerza de alta intensidad, mostró niveles de fuerza significativamente mayores que los otros dos grupos, incluso pasados cuatro años desde la realización del programa de entrenamiento. La diferencia fue tan asombrosa que los investigadores hablan de “*efectos del entrenamiento de larga duración*”.

Los hallazgos ponen el foco, de nuevo, en la importancia que tiene el entrenamiento de fuerza en la longevidad de las personas y, sobre todo, en la calidad de vida de dichos años. Lo que parece cada vez más obvio es que el entrenamiento de la fuerza muscular es el mejor plan de jubilación en el que se puede y se debe invertir.

#### **¿CÓMO EMPEZAR A ENTRENAR?**

Especialmente, cuando no hay un hábito de entrenamiento o ante la presencia de patologías, se recomienda una primera valoración por parte de un profesional de la salud que ayudará a definir un programa de ejercicio adaptado a sus posibilidades y respetuoso con sus limitaciones. Incluso una persona sana debería iniciar el entrenamiento bajo la supervisión y tutela de un fisioterapeuta o de un licenciado en Actividades Físicas y del Deporte.

# Dependencia y discapacidad ¿es lo mismo?

M<sup>a</sup> José Monrós Chancosa

Trabajadora Social, Centro de Salud de Godella y Rocafort

Cristina Roca Carpio

Trabajadora Social, Ayuntamiento de València

Fotografías: M<sup>a</sup> José Tur



**ES IMPORTANTE SEÑALAR QUE LA DEPENDENCIA SE MIDE EN GRADOS Y LA DISCAPACIDAD EN PORCENTAJES.**

La dependencia y la discapacidad son dos conceptos que con frecuencia se confunden y se utilizan como sinónimos. Sin embargo, aunque sustancialmente tienen mucho en común, en realidad, su significado es diferente. Se regulan por distintas normas legislativas y reconocen diferentes situaciones, derechos, beneficios y prestaciones. A través del presente artículo, pretendemos aclarar estas diferencias y ofrecer la información básica sobre cómo y dónde se tramita cada una de ellas.

La dependencia hace referencia a la imposibilidad física, sensorial o mental para realizar actividades básicas de nuestra vida diaria (en adelante ABVD) o, en el mejor de los casos, realizarlas con la ayuda de otra persona. La propia Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en Situación de Dependencia la define de la siguiente manera: “El estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria o, en el caso de las personas con discapacidad intelectual o enfermedad mental, de otros apoyos para su autonomía personal”. En esta definición lo que se ha de destacar es, por una parte, el carácter permanente de la dependencia, ya que esto implica que se han agotado las posibilidades de rehabilitación o tratamiento que puedan suponer cambios en el estado de la persona; por otra parte, la necesidad de ayuda a la hora de realizar diferentes actividades, desde las

más simples como comer, beber o asearse, a otras más complejas, como realizar compras, hacer uso del transporte público o participar en la comunidad.

La competencia para reconocer la situación de dependencia es de la comunidad autónoma donde resida la persona solicitante, aunque tiene validez en todo el territorio del Estado, al igual que el certificado de discapacidad. En la Comunitat Valenciana, concretamente, el trámite se inicia en el Centro Municipal de Servicios Sociales del Ayuntamiento, donde la persona que quiera solicitar el reconocimiento esté empadronada. La trabajadora social es la profesional que le facilitará la solicitud y le informará sobre la documentación que debe aportar, así como de los diferentes servicios y pres-

taciones a los que tiene derecho y la compatibilidad entre ellos.

Es importante señalar que la dependencia se mide en grados y la discapacidad en porcentajes. En este sentido, la ley de dependencia reconoce tres grados: grado 1 o moderada, grado 2 o severa y grado 3 o gran dependencia. Y el catálogo de prestaciones y servicios que contempla incluye servicios de prevención de la situación de dependencia y servicios de promoción de la autonomía personal, servicio de teleasistencia avanzada, servicio de ayuda a domicilio, servicio de centro de día, servicio de atención residencial. Asimismo, se reconoce la prestación económica vinculada a los servicios anteriormente señalados, cuando no sea posible la atención a través de la red de centros y servi-

cios públicos y privados concertados, o la persona beneficiaria, por motivos justificados, no considere adecuada la plaza adjudicada. Se reconocen. Además, se reconoce la prestación económica para cuidados en el entorno familiar y la prestación económica de asistencia personal. Para ampliar esta información se puede consultar la página web: <https://inclusio.gva.es/es/web/dependencia>

La discapacidad se define en el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión como *“una situación que resulta de la interacción entre las personas con deficiencias previsiblemente permanentes y cualquier tipo de barreras que limiten o impidan su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás”*. En esta norma también se especifica que estas deficiencias pueden ser físicas, mentales, intelectuales o sensoriales.

Su reconocimiento se regula en el RD 888/2022, por el que se establece el reconocimiento, declaración y calificación del grado de discapacidad. Según esta normativa, la condición de salud que ha dado origen a la deficiencia, bien sea congénita o adquirida, debe haber sido previamente diagnosticada, habérsele aplicado las medidas terapéuticas y rehabilitadoras correspondientes y estar documentada.

Al igual que la dependencia, la discapacidad se puede solicitar con el apoyo de los y las trabajadoras sociales de los Centros Municipales de Servicios Sociales, de los centros sanitarios o direc-



## **EL RECONOCIMIENTO DEL GRADO DE DISCAPACIDAD OFRECE LA POSIBILIDAD DE ACCEDER A DETERMINADOS SERVICIOS, PRESTACIONES Y OBTENER BENEFICIOS EN DIVERSOS ÁMBITOS: SALUD, SERVICIOS SOCIALES, EDUCACIÓN, EMPLEO, SUMINISTROS, OCIO Y TIEMPO LIBRE, TRANSPORTE, VIVIENDA, ETC**

tamente en las oficinas PROP; o haciendo el trámite *on-line* en la página web de la Conselleria de Servicios Sociales e Igualdad: [https://www.gva.es/es/inicio/procedimientos?id\\_proc=376](https://www.gva.es/es/inicio/procedimientos?id_proc=376)

El órgano que valora es el Centro de valoración de discapacidad ubicado en C/ San José de Calasanz, nº 36 de Valencia.

Para que la discapacidad esté acreditada y se pueda disfrutar de determinados beneficios es necesario que se reconozca un grado igual o superior al 33%. El documento oficial expedido por la administración pública de la discapacidad se denomina Certificado de discapacidad y contiene dos documentos: el de la Condición de persona con discapacidad y el Dictamen médico. Además, se incluye la tarjeta de discapacidad, un documento personal e intransferible que sirve como carnet identificativo y sustituye al certificado de la discapacidad en formato papel, y que solo tendrá que ser presentado en el caso de que sea requerido por las Administraciones Públicas

Por otra parte, la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión establece que, además de las personas que sean titulares del certificado de discapacidad, tendrán la consideración de personas con discapacidad los/las pensionistas de la Seguridad Social que tengan reconocida una pensión de incapacidad permanente en el grado de total, absoluta o gran invalidez, y los/las pensionistas de clases pasivas que tengan reconocida una pensión de jubilación o de retiro por incapacidad permanente para el servicio o inutilidad.

El reconocimiento del grado de discapacidad ofrece la posibilidad de acceder a determinados servicios, prestaciones y obtener beneficios en diversos ámbitos: salud, servicios sociales, educación, empleo, suministros, ocio y tiempo libre, transporte, vivienda, etc. El acceso está vinculado al grado reconoci-

do (mínimo 33%), así como a otros requisitos que habrán de consultarse para cada medida concreta (edad, determinación de un límite de ingresos, etc.). Destacamos los siguientes: prestación farmacéutica y ortoprotésica gratuita, acceso a centros de día, residenciales, ocupacionales, etc.; acceso a servicios, prestaciones y programas sociales como valoración de la dependencia, renta valenciana, renta activa de inserción, adaptación al puesto laboral o por estudios, transporte y movilidad, programa de ayuda a la vivienda, acceso a pensiones y prestaciones en el INSS, bono social de electricidad y térmico, exenciones y deducciones del IRPF en la declaración de la renta y del impuesto de circulación de vehículos, deducción en el impuesto sobre Sucesiones y Donaciones, estancia en termalismo social, entre otros.

En definitiva, tanto en la discapacidad como en la dependencia, se valorará la limitación o imposibilidad real a la hora de llevar a cabo las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD). Sin embargo, podríamos afirmar que toda persona que tenga reconocida, de manera oficial, la situación de dependencia, es susceptible de tener una discapacidad; pero toda persona con discapacidad no tiene por qué encontrarse necesariamente en situación de dependencia.

Por ejemplo, una persona afectada por insuficiencia renal que requiera de un tratamiento de diálisis, si solicitara el reconocimiento de discapacidad, posiblemente se le otorgaría un grado igual o superior al 33%; e incluso, podría llegar al 65%. No obstante, si esta persona solicitase el reconocimiento de dependencia, no sería necesariamente una persona en situación de dependencia, en la medida en que fuese autónoma para realizar las ABVD sin la necesidad de ayuda de un tercero.

LAS  
RECETAS  
DELS  
AMICS

*La gastronomía española está muy bien considerada en el mundo. La variedad de manjares ha ido siempre de la mano de unos productos de calidad y una minuciosa elaboración.*

*En este número nuestras asociadas y asociados han*

*hecho gala de esa diversidad y buen hacer.*

*Os invitamos a saborear estas exquisiteces que han querido compartir nuestros ya famosos cocineros de Amics Nau Gran.*



Las recetas de  
Amics de  
la Nau Gran.



## Zarzuela de marisco y merluza

Juan Miguel Lopez Avila

*“Os recomiendo comprar pan para mojar el caldo.  
¡Que aproveche!”*

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 cigalas, 4 langostinos, 4 gambones, 4 rodajas de merluza.
- 1 kg de clòtxinas, ½ kg de almejas o berberechos, ½ kg de calamar.
- 1 bote de 500 gramos de tomate, 2 dientes de ajo, 1 cebolla.
- 1 puñado de almendras crudas, 1 poco de perejil, sal, aceite y harina.
- Pimienta blanca y 1 vaso de vino blanco.

### TIEMPO APROXIMADO:

90 MINUTOS

### ELABORACIÓN:

- Se ponen a abrir las clòtxinas y las almejas. Una vez abiertas se separan las mollas y se reserva el caldo.
- Se limpian los calamares y se ponen enteros en un cazo con un poco de sal, aceite y un chorro de limón.

- Se hace el sofrito con el tomate y la cebolla cortada fina y se le añade una picada de ajo, perejil y almendras.
- Recomiendo utilizar un caldero (yo la hago a la leña), porque la hago para muchos.
- Se pasa la merluza por harina para que no se pegue y se la marca con un poco de aceite. Cuando está marcada se le añaden todos los caldos que hemos reservado: el de las clòtxinas, almejas y calamares. Si se queda corto, añadir un poco de caldo de pescado envasado. Ha de quedarse la merluza cubierta. - Cuando empieza a hervir, se añade el sofrito que hemos hecho y las mollas de clòtxinas, almejas y los calamares enteros.
- Pasados 15 minutos se añaden las cigalas y demás mariscos y pescados.
- A los cinco minutos, añadir el vaso de vino blanco y espolvorear con un poco de pimienta.
- Dejar 5 minutos más y retirar.



# Lentejas con boniato

Encarna Arnal

*“Puro invento mío en la lucha contra el tiempo para cocinar, la intención de una sana alimentación y el placer de comer.”*

## INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- Pimiento rojo - una rueda de unos dos dedos - cortar en trozos medianos.
- Boniato rojo - una rueda de unos dos dedos - cortar en trozos medianos.
- Lentejas cocidas- 2 ½ cucharadas soperas por persona.
- Espinacas – dos ramilletes o tres según tamaño-
- Alga nori, un puñado.
- Jengibre rallado, al gusto. Sal.
- Ñora o pimentón. Cúrcuma.

## TIEMPO APROXIMADO:

30 MINUTOS

## ELABORACIÓN:

- Saltear la verdura excepto la espinaca, añadiendo la ñora si fuese cruda, o el pimentón y la sal.
- Añadir agua o caldo de verduras hasta cubrir sin pasarse, dejarlo cocer unos 5/7 minutos
- Añadir espinacas lavadas y cortadas – mejor romperlas con la mano-, cúrcuma, alga nori y la ralladura de jengibre, rectificar la sal si fuese necesario. Dejar cocer unos minutos
- Añadir las lentejas lavadas, dejar unos minutos hasta que levante el hervor de nuevo.
- Entonces sacar unos trozos de boniato y chafarlos con el tenedor, acto seguido añadirlo al guiso removiendo para ligarlo bien y que espese un poco el caldo.

# Alcauciles con chícharos

Antonio Rey

*“Receta de mi madre. Es un plato tradicional de la gastronomía de cuaresma en la región de Cádiz. Este guiso tiene sus raíces en la abstinencia religiosa durante la Cuaresma y se ha convertido en una especialidad local.”*



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- Alcauciles (6), habas (200 gr) y guisantes frescos (200 gr.).
- Aceite de oliva del bueno (4 cucharadas).
- Ajos (4 dientes), perejil (un puñadito) y cebolleta (o cebolla) (2 unidades).
- Pan rallado y sal.
- Un vasito de vino fino de Jerez.

## TIEMPO APROXIMADO:

60 MINUTOS

## ELABORACIÓN:

- Se hace un majado de ajos, perejil, cebolleta y pan rallado.
- Se pelan las habas, los guisantes y los alcauciles.
- Se les corta el tallo, las puntas y las hojas duras.
- Se hace un hueco con el dedo en el centro de los alcauciles y se mete dentro el majado repartido.
- A fuego lento (y tapado) se deja hacer con agua que los cubra mínimamente, sal y aceite de oliva. Se añade el vino de Jerez
- Es importante que las verduras sean frescas y el aceite de buena calidad.



Esta revista se suministra con carácter gratuito a socios y simpatizantes. La dirección, el equipo de redacción, así como los colaboradores, participan voluntariamente en ella. Las opiniones expresadas en esta revista no son necesariamente las de la Asociación Amigos de la Nau Gran. El material contenido en esta publicación sólo puede ser reproducido, en parte o en su totalidad, citando la procedencia.

Aquesta revista se subministra amb caràcter gratuït a socis i simpatitzants. La direcció i l'equip de redacció, així com els col·laboradors, hi participen voluntàriament. Les opinions expressades en aquesta revista no són necessàriament les de l'Associació Amics de la Nau Gran. El material contingut en aquesta publicació només pot ser reproduït, en part o en la seva totalitat, citant-ne la procedència.