

GraZie

M A G A Z I N E

COLECCIÓN ANUAL 2025

HISTORIAS QUE INFORMAN, REFLEXIONAN E INSPIRAN

ACTUALIDAD

Ecos de Marzo

Un año que puso a prueba
nuestra capacidad de avanzar

SALUD Y CIENCIA

Avances que transforman

Investigación, prevención
y esperanza

PENSAMIENTO

Nada como el ser humano

Reflexiones sobre lo que
nos hace únicos

HISTORIA Y MEMORIA

Auschwitz

La memoria que no
debe desaparecer

ENTREVISTA

Dr. Álvaro Martínez

El Oncólogo que une ciencia y
humanidad para cambiar
la medicina

Y mucho más...

“

Hay historias
que merecen

permanecer.

”

CRÉDITOS

GRAZIE COLECCIÓN ANUAL 2025

Primera edición digital

Una selección editorial de los contenidos más representativos publicados por GraZie Magazine durante 2025, revisados, seleccionados y adaptados especialmente para esta edición.

DIRECCIÓN

Custodia Ponce
Fundadora y Directora de GraZie Magazine

DIRECCIÓN CREATIVA

Bernabé García-Heras Días
Cofundador y Director Creativo

REDACCIÓN

Redacción GraZie Magazine

AUTORES Y COLABORADORES

Ángel Cutiérrez Sanz
Dr. Javier Barraca Mairal
Pedro Rodríguez Castañeda
Dra. Elisabeth Arrojo
Fernando Navarro

Y demás colaboradores que han participado en esta edición.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

GraZie Magazine

FOTOGRAFÍA E ILUSTRACIONES

Archivo de GraZie Magazine.
Autores colaboradores.

Imágenes e ilustraciones creadas específicamente para esta publicación, incluyendo recursos generados mediante herramientas de Inteligencia Artificial bajo dirección editorial y creativa de GraZie Magazine cuando así se ha considerado adecuado para determinados contenidos.

CORRECCIÓN Y EDICIÓN

Redacción GraZie Magazine

PRODUCCIÓN EDITORIAL

GraZie Magazine

EDICIÓN

Primera edición digital · 2026
Contenidos correspondientes al año 2025
España

SITIO WEB

www.graziemagazine.com

CONTACTO

info@graziemagazine.com

DERECHOS DE AUTOR

© 2026 GraZie Magazine.
Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, distribuida, almacenada o transmitida, total o parcialmente, por ningún medio o procedimiento, sin la autorización previa y por escrito de GraZie Magazine, salvo en los casos permitidos por la legislación vigente sobre propiedad intelectual.

Los artículos firmados expresan la opinión de sus respectivos autores y no reflejan necesariamente la posición editorial de GraZie Magazine.

Las imágenes utilizadas cuentan con la correspondiente autorización, licencia de uso o han sido creadas específicamente para esta publicación.

Primera edición · GraZie COLECCIÓN ANUAL 2025

Selección editorial de los contenidos publicados por GraZie Magazine durante el año 2025, revisados, actualizados y adaptados especialmente para esta edición impresa.



EDITORIAL

LEER PARA COMPRENDER.

CONSERVAR PARA RECORDAR.

Hay años que pasan.
Y hay años que dejan huella.
2025 ha sido uno de ellos.

Un año de avances científicos que abren nuevas esperanzas, de conflictos que siguen poniendo a prueba nuestra humanidad, de innovaciones que transforman nuestra forma de vivir y de desafíos que nos obligan a preguntarnos qué mundo estamos construyendo.

Vivimos, además, en una época en la que la información se mueve a una velocidad difícil de seguir. Cada día aparecen miles de noticias, millones de publicaciones y una corriente incesante de contenidos que, muchas veces, apenas permanecen unas horas antes de ser sustituidos por otros.

En medio de esa velocidad, creemos que algunas historias merecen algo diferente.

Merecen tiempo.

Merecen una segunda lectura.

Merecen permanecer.

Con esa convicción nace GraZie COLECCIÓN ANUAL 2025.

Esta publicación no pretende resumir un año ni competir con la inmediatez de la actualidad. Su propósito es otro: reunir aquellas historias, reflexiones, testimonios y acontecimientos que, por su valor humano, cultural o social, merecen ser conservados y revisitados con calma.

En estas páginas encontrarás ciencia que abre caminos, salud entendida desde la cercanía, pensamiento que invita a cuestionarnos, historias que mantienen viva la memoria, personas comprometidas con los demás y reflexiones que nos recuerdan que el verdadero progreso no depende únicamente de aquello que somos capaces de inventar, sino también de nuestra capacidad para seguir siendo humanos.

Cada contenido ha sido seleccionado, revisado y adaptado para formar parte de un conjunto. Porque creemos que una publicación anual no debe ser solamente una recopilación de textos, sino una mirada reposada sobre lo que un año nos ha dejado.

Creemos en una comunicación que informa sin alimentar el ruido.

Que explica antes de juzgar.

Que busca comprender antes que enfrentar.

Que pone a las personas en el centro.

Y que entiende que informar también puede ser una forma de acompañar.

Esta primera Colección Anual representa, además, un compromiso.

El compromiso de seguir construyendo un espacio editorial independiente, responsable y profundamente humano.

Un lugar para detenernos cuando todo parece ir demasiado deprisa.

Un lugar para pensar.

Para sentir.

Para hacernos preguntas.

Y, quizá, para descubrir que algunas respuestas comienzan precisamente cuando nos atrevemos a formularlas.

Gracias por acompañarnos en este primer recorrido.

Esperamos que estas páginas no solo te informen.

Que alguna historia te emocione.

Que alguna idea te haga detenerte.

Que alguna pregunta continúe contigo después de cerrar la revista.

Porque cuando todo pasa demasiado rápido, quizá conservar aquello que merece permanecer sea también una forma de resistencia.

Bienvenido a GraZie COLECCIÓN ANUAL 2025.

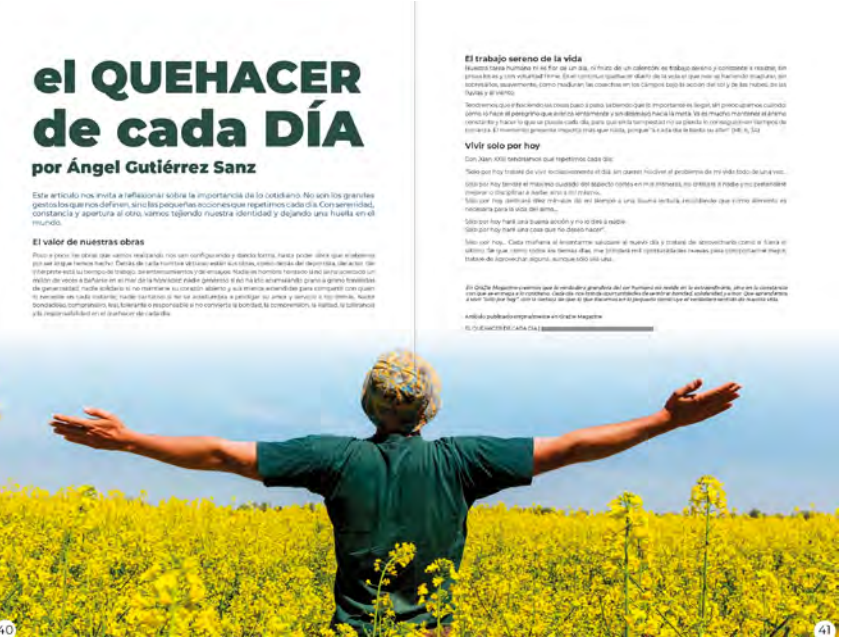
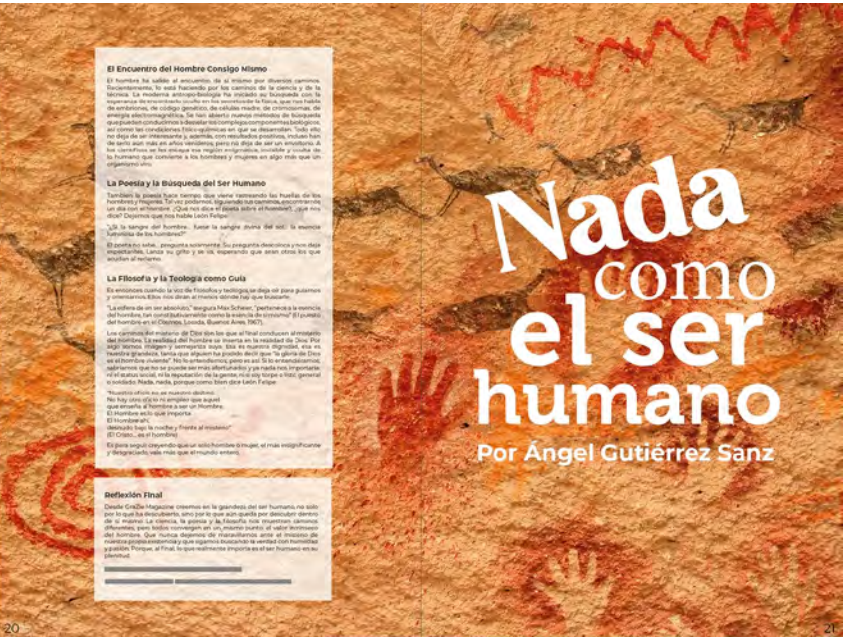
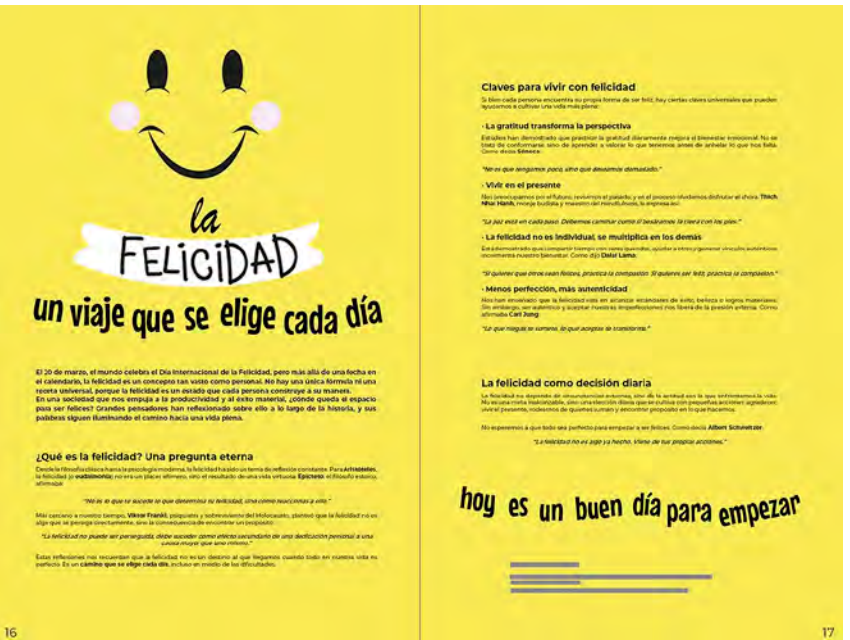
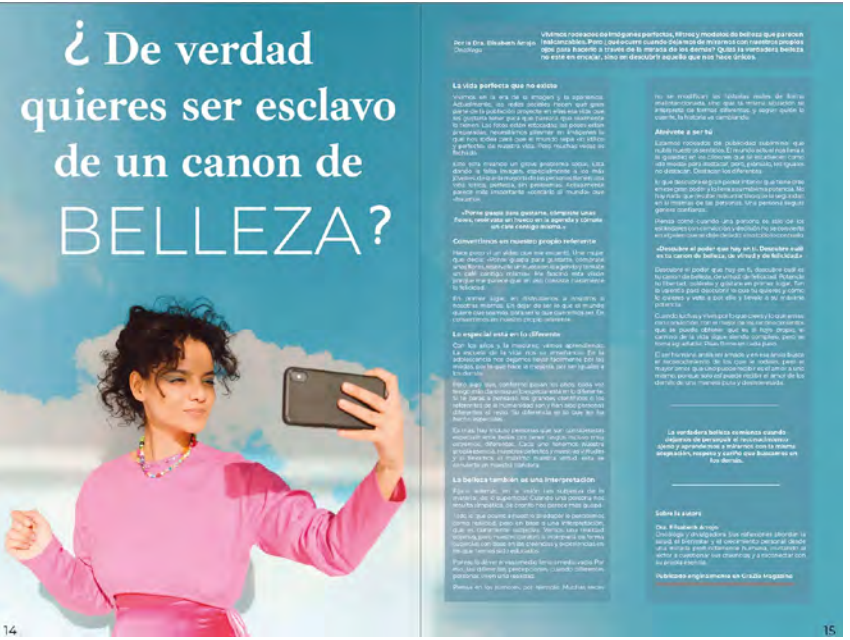
Custodia Ponce

Fundadora y Directora de GraZie Magazine

ÍNDICE

Una selección editorial de los contenidos más representativos publicados por GraZie Magazine durante 2025, revisados y adaptados especialmente para esta edición.

Editorial	4
Atrevete a ser feliz	12
De verdad, ¿quieres ser esclavo de un canon de belleza?	16
La felicidad: un viaje que se elige cada día	18
Nada como el ser humano	20
Hacer o no hacer nada	22
El quehacer de cada día	24
Auschwitz: no hace mucho, no muy lejos	26
Dudas y realidad del posmodernismo actual	32
La realidad que nadie reconoce	34
En busca de la unidad en un mundo fragmentado	36
Del holoceno al antropoceno	40
Acción y carácter activo	44
Hacer bien lo que se hace	48
Dr. Álvaro Martínez (Oncólogo)	52
Apocalypse Now	60
Cuando la justicia camina descalza	64
Avila una ciudad con alma	68
El colibrí valiente	72
El festín de los espinos	74
El banquero de los pobres	76
No dejes entrar al viejo	78
Longevidad con propósito	80
La juventud eterna	82
El alzheimer: desafiando el olvido	84
Nutrición con propósito: alimenta tu salud	88
Cuando el tiempo nos mira	90
Ecos de enero	93
Ecos de febrero	94
Ecos de marzo	95
Ecos de abril	96
Ecos de mayo	97
Ecos de junio	98
Ecos de julio	99
Ecos de agosto	100
Ecos de septiembre	101
Ecos de octubre	102
Ecos de noviembre	103
Ecos de diciembre	104
Un año para recordar, aprender y seguir construyendo	105
Un año de luces y sombras	106
Gracias por leer	108



12

ATREVETE A SER FELIZ

La felicidad no llega por casualidad: se construye con las decisiones que tomamos cada día. Un artículo que invita a cambiar la mirada sobre la vida, superar las barreras que nosotros mismos levantamos y descubrir que el primer paso hacia el bienestar siempre depende de uno mismo.

16

DE VERDAD, ¿QUIERES SER ESCLAVO DE UN CANON DE BELLEZA?

Una invitación a romper con los estereotipos que condicionan nuestra forma de mirarnos y valorarnos. Este artículo propone redescubrir la autenticidad, fortalecer el amor propio y comprender que la verdadera belleza nace de aceptarnos tal y como somos.

18

LA FELICIDAD: UN VIAJE QUE SE ELIGE CADA DÍA

Descubre por qué la felicidad no es un destino, sino una forma de recorrer el camino. Este artículo invita a cultivar hábitos, actitudes y decisiones que permiten afrontar la vida con mayor optimismo, equilibrio y plenitud, incluso en los momentos más difíciles.

20

NADA COMO EL SER HUMANO

Explora aquello que hace única a la condición humana en un mundo marcado por el cambio y la tecnología. Este artículo invita a valorar nuestra capacidad de pensar, sentir, crear y construir relaciones que dan sentido a la vida y a la sociedad.

22

HACER O NO HACER NADA

Una reflexión sobre el valor de detenerse en un mundo que parece exigirnos estar siempre ocupados. Este artículo invita a descubrir cómo el descanso, la pausa consciente y el silencio también pueden convertirse en una forma de crecer, recuperar el equilibrio y vivir con mayor plenitud.

24

EL QUEHACER DE CADA DÍA

Una reflexión sobre el valor de los pequeños gestos y las tareas cotidianas que dan sentido a nuestra vida. Este artículo invita a descubrir cómo la constancia, la responsabilidad y la actitud con la que afrontamos cada día pueden transformar nuestra manera de vivir.



26

AUSCHWITZ: NO HACE MUCHO, NO MUY LEJOS

Un recorrido por la memoria de uno de los capítulos más oscuros de la humanidad. Este artículo invita a reflexionar sobre la importancia de recordar, comprender las consecuencias del odio y mantener viva la memoria para que la historia nunca vuelva a repetirse.

32

DUDAS Y REALIDAD DEL POSMODERNISMO ACTUAL

La felicidad no llega por casualidad: se construye con las decisiones. Una reflexión que ayuda a comprender cómo el pensamiento posmoderno influye en nuestra forma de interpretar la realidad. Este artículo invita a cuestionar ideas preconcebidas, analizar los cambios de nuestra sociedad y descubrir nuevas perspectivas para entender el mundo actual.

34

LA REALIDAD QUE NADIE RECONOCE

Una invitación a mirar más allá de las apariencias y cuestionar aquello que damos por sentado. Este artículo propone una reflexión sobre las realidades que a menudo pasan desapercibidas y anima al lector a desarrollar una mirada más crítica, consciente y comprometida con su entorno.

36

EN BUSCA DE LA UNIDAD EN UN MUNDO FRAGMENTADO

Más allá de las diferencias que parecen separarnos, este artículo invita a descubrir el valor del diálogo, el entendimiento y la colaboración. Una propuesta para comprender que la unidad no nace de pensar igual, sino de aprender a construir juntos un futuro compartido.

40

DEL HOLOCENO AL ANTROPOCENO

Comprende cómo la huella del ser humano está transformando el planeta y por qué muchos científicos hablan de una nueva era. Este artículo invita a reflexionar sobre nuestro impacto en la Tierra y la responsabilidad de construir un futuro más sostenible.

44

ACCIÓN Y CARÁCTER ACTIVO

Descubre cómo la actitud con la que afrontamos los retos influye en nuestro crecimiento personal y en la forma de construir nuestro futuro. Este artículo invita a desarrollar un carácter firme, asumir responsabilidades y convertir la iniciativa en una herramienta para vivir con mayor propósito.



48

HACER BIEN LO QUE SE HACE

El valor de las cosas no siempre depende de su tamaño, sino del compromiso con el que se realizan. Este artículo invita a descubrir cómo la dedicación, el esfuerzo y el deseo de hacer bien cada tarea pueden convertirse en una forma de crecer y dejar una huella positiva.



52

DR. ÁLVARO MARTÍNEZ (ONCÓLOGO)

Conoce la visión de un profesional que demuestra que la excelencia médica también se construye desde la cercanía y la empatía. Este artículo descubre cómo la innovación, la investigación y el trato humano pueden transformar la atención a los pacientes y el futuro de la medicina.



60

APOCALYPSE NOW

Una reflexión sobre el impacto de los conflictos, la violencia y las decisiones humanas en nuestro presente. Este artículo invita a comprender cómo la historia, el poder y la condición humana se entrelazan, recordándonos la importancia de no perder el sentido crítico ni la esperanza.



64

CUANDO LA JUSTICIA CAMINA DESCALZA

Una mirada a los desafíos que afronta la justicia cuando la realidad supera a las normas. Este artículo invita a reflexionar sobre el equilibrio entre la ley, la ética y la dignidad humana, descubriendo por qué la verdadera justicia va más allá de las sentencias.



68

AVILA UNA CIUDAD CON ALMA

Explora cómo una ciudad puede definirse por las personas que la habitan, su historia y los valores que comparte. Este artículo invita a descubrir que la verdadera identidad de un lugar nace de su capacidad para inspirar convivencia, memoria y sentido de pertenencia.



72

EL COLIBRÍ VALIENTE

A través de una inspiradora fábula, este artículo recuerda que ningún gesto es demasiado pequeño cuando nace del compromiso. Una historia que invita a descubrir cómo la constancia, el valor y la responsabilidad individual pueden convertirse en el inicio de los grandes cambios.



74

EL FESTIN DE LOS ESPINOS

A través de una fábula cargada de significado, este artículo invita a reflexionar sobre las consecuencias de nuestras decisiones y la importancia de actuar con responsabilidad. Una historia que nos recuerda cómo los pequeños actos pueden influir en nuestro entorno y en quienes nos rodean.



76

EL BANQUERO DE LOS POBRES

Conoce la historia de quien demostró que la confianza también puede cambiar vidas. Este artículo descubre cómo una idea revolucionaria transformó la lucha contra la pobreza, poniendo a las personas y su capacidad de emprender en el centro de la solución.



78

NO DEJES ENTRAR AL VIEJO

Descubre una inspiradora forma de entender el paso del tiempo y la importancia de mantener viva la ilusión. Este artículo invita a cuidar la actitud, la curiosidad y las ganas de vivir como el mejor camino para afrontar cada etapa con plenitud.



80

LONGEVIDAD CON PROPÓSITO

Vivir más solo tiene sentido si también vivimos mejor. Este artículo descubre cómo los hábitos saludables, el bienestar emocional y un propósito de vida pueden convertirse en los pilares para disfrutar de una longevidad más plena, activa y con mayor calidad de vida.



82

LA JUVENTUD ETERNA

Más allá de la edad, la verdadera juventud nace de la actitud con la que afrontamos la vida. Este artículo invita a descubrir cómo la ilusión, la curiosidad y el deseo de seguir aprendiendo pueden mantener vivo el espíritu en cualquier etapa.



84

EL ALZHEIMER: Desafiando el olvido

A través de una historia profundamente humana, este artículo invita a comprender el impacto del Alzheimer en quienes lo padecen y en sus familias. Un homenaje a la memoria, la dignidad y el amor que permanece incluso cuando los recuerdos comienzan a desvanecerse.



88

NUTRICIÓN CON PROPÓSITO: ALIMENTA TU SALUD

Descubre cómo una alimentación consciente puede convertirse en una poderosa aliada para tu bienestar. Este artículo ofrece una visión práctica sobre la importancia de nutrir el cuerpo con equilibrio, favoreciendo una vida más saludable, activa y llena de energía.



90

CUANDO EL TIEMPO NOS MIRA

El paso del tiempo también puede convertirse en una oportunidad para comprender quiénes somos y hacia dónde queremos avanzar. Este artículo invita a mirar la vida con otra perspectiva, descubriendo el valor de cada etapa y de las experiencias que nos transforman.



93

ECOS de ENERO

Revive los acontecimientos que marcaron el inicio del año y descubre las historias, avances y desafíos que comenzaron a definir el rumbo de 2025. Un recorrido que ayuda a comprender el contexto de un año lleno de cambios y acontecimientos relevantes.



94

ECOS de FEBRERO

Descubre los hechos más relevantes que marcaron el mes de febrero y cómo contribuyeron a dibujar el panorama de 2025. Un recorrido por los acontecimientos que ayudan a comprender la evolución de un año repleto de retos, avances y cambios.



95

ECOS de MARZO

Conoce los acontecimientos que definieron el mes de marzo y descubre cómo influyeron en la evolución de 2025. Un recorrido por los hechos más destacados para comprender el contexto de un año marcado por transformaciones, desafíos y nuevas oportunidades.



96

ECOS de ABRIL

Explora los acontecimientos que marcaron el mes de abril y descubre cómo influyeron en el rumbo de 2025. Un recorrido por los hechos más significativos para entender mejor un año en constante transformación y el impacto de cada suceso en nuestra sociedad.



97

ECOS de MAYO

Recorre los acontecimientos que hicieron de mayo un mes decisivo y descubre cómo contribuyeron a definir el pulso de 2025. Una selección de hechos relevantes que ayuda a comprender mejor los cambios, desafíos y avances que marcaron este periodo.



98

ECOS de JUNIO

Adéntrate en los acontecimientos que marcaron el mes de junio y descubre cómo contribuyeron a dar forma a un año lleno de contrastes. Un recorrido por los hechos más relevantes para comprender la evolución de 2025 desde una perspectiva amplia y cercana.



99

ECOS de JULIO

Descubre los acontecimientos que marcaron el mes de julio y cómo reflejan el pulso de un año en constante evolución. Un recorrido por los hechos más destacados para comprender mejor los desafíos, avances y momentos que dieron forma a 2025.



100 ECOS de AGOSTO

Revive los acontecimientos que marcaron el inicio del año y descubre las historias, avances y desafíos que comenzaron a definir el rumbo de 2025. Un recorrido que ayuda a comprender el contexto de un año lleno de cambios y acontecimientos relevantes.



101 ECOS de SEPTIEMBRE

Descubre los hechos más relevantes que marcaron el mes de febrero y cómo contribuyeron a dibujar el panorama de 2025. Un recorrido por los acontecimientos que ayudan a comprender la evolución de un año repleto de retos, avances y cambios.



102 ECOS de OCTUBRE

Conoce los acontecimientos que definieron el mes de marzo y descubre cómo influyeron en la evolución de 2025. Un recorrido por los hechos más destacados para comprender el contexto de un año marcado por transformaciones, desafíos y nuevas oportunidades.



103 ECOS de NOVIEMBRE

Explora los acontecimientos que marcaron el mes de abril y descubre cómo influyeron en el rumbo de 2025. Un recorrido por los hechos más significativos para entender mejor un año en constante transformación y el impacto de cada suceso en nuestra sociedad.



104 ECOS de DICIEMBRE

Recorre los acontecimientos que hicieron de mayo un mes decisivo y descubre cómo contribuyeron a definir el pulso de 2025. Una selección de hechos relevantes que ayuda a comprender mejor los cambios, desafíos y avances que marcaron este periodo.

MÁS ALLÁ DE UN AÑO

Esta Colección Anual reúne historias que nacieron en un momento concreto, pero que creemos que merecen seguir siendo leídas cuando el calendario ya ha cambiado.

Porque algunas noticias pasan.

Algunas historias permanecen.

Aquí comienza el recorrido.

GraZie COLECCIÓN ANUAL 2025

HACER POSIBLE QUE LAS HISTORIAS CONTINUÉN

GraZie Magazine es un proyecto editorial independiente que nace de una convicción: comunicar también puede ser una forma de aportar.

Creemos en las historias que acercan, en las personas que construyen, en las ideas que hacen avanzar y en las iniciativas que merecen ser conocidas.

Por eso queremos seguir creciendo junto a empresas, instituciones y organizaciones que compartan esta manera de entender la comunicación.

“

No se trata solamente de estar presentes.

Se trata de formar parte. ”

Si tu empresa, institución u organización comparte nuestros valores y quiere explorar nuevas formas de colaboración, estaremos encantados de escucharte.



Hablemos.



info@graziemagazine.com

GraZie
— MAGAZINE —

HISTORIAS QUE INFORMAN, HACEN PENSAR Y DEJAN HUELLA.





Atrevete a ser FELIZ

La felicidad no es cuestión de suerte, sino de las decisiones que tomamos cada día.

En un mundo que avanza deprisa y nos exige constantemente más, olvidamos que la felicidad no es una meta lejana ni un premio reservado para unos pocos. Es una forma de vivir, de interpretar lo que nos sucede y de decidir cada día cómo queremos relacionarnos con nosotros mismos y con quienes nos rodean. La Dra. Elisabeth Arrojo nos recuerda que ser feliz no es un acto de azar, sino de conciencia y valentía.



LA HOJA DE RUTA PARA LA FELICIDAD

La felicidad no es un regalo caído del cielo, sino un arte que podemos cultivar. Según la Dra. Arrojo, estos son algunos de los pilares fundamentales para entrenarnos en el arte de ser felices:

- **Practica la gratitud**

Agradecer lo bueno –y también los desafíos– nos ayuda a cambiar nuestra percepción de la vida. ¿Por qué? Porque cuando nos enfocamos en lo que tenemos en lugar de lo que nos falta, cambiamos nuestra vibración interna.

- **Adopta una mentalidad resiliente**

No podemos controlar todo lo que nos sucede, pero sí cómo respondemos a ello. La felicidad no es ausencia de problemas, sino la capacidad de afrontarlos con entereza y aprendizaje.

- **Encuentra tu propósito**

El Ikigai, concepto japonés que significa “razón de ser”, nos recuerda que vivir con un propósito nos da energía, nos motiva y nos llena de sentido. ¿Te has preguntado qué te mueve realmente?

- **Incorpora hábitos de bienestar**

La ciencia ha demostrado que el ejercicio, la alimentación equilibrada, el sueño de calidad y la meditación tienen un impacto directo en nuestro bienestar. Cuidar el cuerpo es cuidar la mente.

- **Vive el presente**

La felicidad no está en el pasado ni en el futuro, sino en este instante. Disfrutar las pequeñas cosas, aprender a detenernos y valorar lo cotidiano es clave para una vida más plena.

- **Rodéate de relaciones positivas**

El Estudio de Harvard sobre la felicidad, que ha seguido a cientos de personas durante más de 75 años, concluyó que el factor más determinante para una vida plena no es el éxito ni la riqueza, sino la calidad de nuestras relaciones. Las conexiones humanas son el mayor predictor de bienestar.

«La felicidad no es un lujo, es un derecho y una responsabilidad que cada uno de nosotros debe asumir. No se encuentra en lo que poseemos,...

LA DECISIÓN QUE CAMBIA TU VIDA

La felicidad no es un destino, sino un camino que se construye con cada pensamiento, con cada acción, con cada decisión que tomamos cada día. Así lo expuso la Dra. Elisabeth Arrojo en la última jornada de INMOA, un espacio donde la ciencia y la conciencia se entrelazan para recordarnos que la felicidad no es un privilegio, sino una elección.

En un mundo donde el estrés, la incertidumbre y la prisa nos devoran, ¿cómo podemos encontrar ese equilibrio que nos permita decir con certeza: “soy feliz”? La respuesta está en entender que la felicidad no depende de lo que nos rodea, sino de lo que decidimos hacer con lo que nos sucede.

Bajo esta misma filosofía, el Centro Nacional de Prevención del Cáncer (CNPC), perteneciente a INMOA, celebra cada mes jornadas dedicadas a la prevención y el bienestar, acercando la ciencia a la vida cotidiana. Porque cuidar de nuestra salud no solo implica prevenir enfermedades, sino también cultivar un estado emocional que nos permita vivir plenamente.

¿ESTÁ ESCRITA NUESTRA FELICIDAD EN LOS GENES?

Según los estudios de Sonja Lyubomirsky, Kenneth Sheldon y David Schkade, la genética influye en nuestra felicidad en un 50 %, mientras que solo un 10 % depende de nuestras circunstancias externas. Pero aquí viene lo más esperanzador: un 40 % de nuestra felicidad depende de nuestras actividades y hábitos intencionales. Es decir, la manera en la que decidimos vivir tiene un peso mayor que cualquier otra condición externa o predisposición biológica.

Gracias a la neuroplasticidad, nuestro cerebro puede reprogramarse, modificando patrones emocionales y mejorando nuestra percepción de la vida. La clave está en la acción consciente y en la voluntad de cambio.

LA FELICIDAD SE ENTRENA

La felicidad es una decisión diaria. No es magia ni suerte, sino práctica y compromiso con uno mismo.

Redacción GraZie Magazine

Artículo elaborado por la Redacción de GraZie Magazine a partir de las reflexiones compartidas por la Dra. Elisabeth Arrojo durante una de las jornadas de bienestar y prevención organizadas por INMOA y el Centro Nacional de Prevención del Cáncer.
<https://graziemagazine.com/atrevete-a-ser-feliz/>

...sino en lo que decidimos sentir, compartir y construir cada día. Porque ser feliz no es un acto de suerte, sino de valentía. ¿Te atreves?»

¿ De verdad
quieres ser esclavo
de un canon de
BELLEZA?



Por la Dra. Elisabeth Arrojo
Oncóloga

Vivimos rodeados de imágenes perfectas, filtros y modelos de belleza que parecen inalcanzables. Pero ¿qué ocurre cuando dejamos de mirarnos con nuestros propios ojos para hacerlo a través de la mirada de los demás? Quizá la verdadera belleza no esté en encajar, sino en descubrir aquello que nos hace únicos.

La vida perfecta que no existe

Vivimos en la era de la imagen y la apariencia. Actualmente, las redes sociales hacen que gran parte de la población proyecte en ellas esa vida que les gustaría tener para que parezca que realmente la tienen. Las fotos están retocadas, las poses están preparadas, necesitamos plasmar en imágenes lo que nos rodea para que el mundo sepa «lo idílico y perfecto» de nuestra vida. Pero muchas veces es fachada.

Esto está creando un grave problema social. Está dando la falsa imagen, especialmente a los más jóvenes, de que la mayoría de las personas tienen una vida idílica, perfecta, sin problemas. Actualmente parece más importante «contarlo al mundo» que «hacerlo».

«Ponte guapa para gustarte, cómprate unas flores, resérvate un hueco en la agenda y tómate un café contigo misma.»

Convertirnos en nuestro propio referente

Hace poco vi un vídeo que me encantó. Una mujer que decía: «Ponte guapa para gustarte, cómprate unas flores, resérvate un hueco en la agenda y tómate un café contigo misma». Me fascinó esta visión porque me parece que en eso consiste claramente la felicidad.

En primer lugar, en disfrutarnos a nosotros o nosotras mismas. En dejar de ser lo que el mundo quiere que seamos, para ser lo que queremos ser. En convertirnos en nuestro propio referente.

Lo especial está en lo diferente

Con los años y la madurez, vamos aprendiendo. La escuela de la vida nos va enseñando. En la adolescencia nos dejamos llevar fácilmente por las modas, por lo que hace la mayoría, por ser iguales a los demás.

Pero algo que, conforme pasan los años, cada vez tengo más claro es que lo especial está en lo diferente. Si te paras a pensarlo, los grandes científicos o los referentes de la humanidad son y han sido personas diferentes al resto. Su diferencia es lo que les ha hecho especiales.

Es más, hay incluso personas que son consideradas especialmente bellas por tener rasgos incluso muy extremos, diferentes. Cada uno tenemos nuestra propia esencia, nuestros defectos y nuestras virtudes y si llevamos al máximo nuestra virtud, esta se convierte en nuestra bandera.

La belleza también es una interpretación

Fíjate, además, en la visión tan subjetiva de lo material, de lo superficial. Cuando una persona nos resulta simpática, de pronto nos parece más guapa.

Todo lo que ocurre a nuestro alrededor lo percibimos como realidad, pero en base a una interpretación, que es claramente subjetiva. Vemos una realidad objetiva, pero nuestro cerebro la interpreta de forma subjetiva con base en las creencias y experiencias en las que hemos sido educados.

Por eso lo de ver el vaso medio lleno o medio vacío. Por eso, las diferentes percepciones cuando diferentes personas viven una realidad.

Piensa en los rumores, por ejemplo. Muchas veces

no se modifican las historias reales de forma malintencionada, sino que la misma situación se interpreta de formas diferentes, y según quién la cuente, la historia va cambiando.

Atrévete a ser tú

Estamos rodeados de publicidad subliminal que nubla nuestros sentidos. El mundo actual nos lleva a la igualdad en los cánones que se establecen como «de moda» para destacar, pero, piénsalo, los iguales no destacan. Destacan los diferentes.

El que descubre el gran poder interior que tiene cree en ese gran poder y lo lleva a su máxima potencia. No hay nada que resulte más atractivo que la seguridad en sí mismas de las personas. Una persona segura genera confianza.

Piensa cómo cuando una persona se sale de los estándares con convicción y decisión no se convierte en alguien que se deje de lado, sino todo lo contrario.

«Descubre el poder que hay en ti. Descubre cuál es tu canon de belleza, de virtud y de felicidad.»

Descubre el poder que hay en ti, descubre cuál es tu canon de belleza, de virtud, de felicidad. Potencia tu libertad, quíete y gústate en primer lugar. Ten la valentía para descubrir lo que tú quieres y cómo lo quieres y vete a por ello y llévalo a su máxima potencia.

Cuando luchas y vives por lo que crees y lo que amas, con convicción, con el mejor de los reconocimientos que se puede obtener que es el tuyo propio, el camino de la vida sigue siendo complejo, pero se torna agradable. Pisas firme en cada paso.

El ser humano ansía ser amado y en esa ansia busca el reconocimiento de los que le rodean, pero el mayor amor que uno puede recibir es el amor a uno mismo, porque solo así puede recibir el amor de los demás de una manera pura y desinteresada.

La verdadera belleza comienza cuando dejamos de perseguir el reconocimiento ajeno y aprendemos a mirarnos con la misma aceptación, respeto y cariño que buscamos en los demás.

Sobre la autora

Dra. Elisabeth Arrojo
Oncóloga y divulgadora. Sus reflexiones abordan la salud, el bienestar y el crecimiento personal desde una mirada profundamente humana, invitando al lector a cuestionar sus creencias y a reconectar con su propia esencia.

Publicado originalmente en GraZie Magazine
<https://graziemagazine.com/de-verdad-quieres-ser-esclavo-de-un-canon-de-belleza/>



un viaje que se elige cada día

El 20 de marzo, el mundo celebra el Día Internacional de la Felicidad, pero más allá de una fecha en el calendario, la felicidad es un concepto tan vasto como personal. No hay una única fórmula ni una receta universal, porque la felicidad es un estado que cada persona construye a su manera. En una sociedad que nos empuja a la productividad y al éxito material, ¿dónde queda el espacio para ser felices? Grandes pensadores han reflexionado sobre ello a lo largo de la historia, y sus palabras siguen iluminando el camino hacia una vida plena.

¿Qué es la felicidad? Una pregunta eterna

Desde la filosofía clásica hasta la psicología moderna, la felicidad ha sido un tema de reflexión constante. Para **Aristóteles**, la felicidad (o **eudaimonía**) no era un placer efímero, sino el resultado de una vida virtuosa. **Epicteto**, el filósofo estoico, afirmaba:

“No es lo que te sucede lo que determina tu felicidad, sino cómo reaccionas a ello.”

Más cercano a nuestro tiempo, **Viktor Frankl**, psiquiatra y sobreviviente del Holocausto, planteó que la felicidad no es algo que se persiga directamente, sino la consecuencia de encontrar un propósito:

“La felicidad no puede ser perseguida, debe suceder como efecto secundario de una dedicación personal a una causa mayor que uno mismo.”

Estas reflexiones nos recuerdan que la felicidad no es un destino al que llegamos cuando todo en nuestra vida es perfecto. Es un **camino que se elige cada día**, incluso en medio de las dificultades.

Claves para vivir con felicidad

Si bien cada persona encuentra su propia forma de ser feliz, hay ciertas claves universales que pueden ayudarnos a cultivar una vida más plena:

• La gratitud transforma la perspectiva

Estudios han demostrado que practicar la gratitud diariamente mejora el bienestar emocional. No se trata de conformarse, sino de aprender a valorar lo que tenemos antes de anhelar lo que nos falta. Como decía **Séneca**:

“No es que tengamos poco, sino que deseamos demasiado.”

• Vivir en el presente

Nos preocupamos por el futuro, revivimos el pasado, y en el proceso olvidamos disfrutar el ahora. **Thich Nhat Hanh**, monje budista y maestro del mindfulness, lo expresa así:

“La paz está en cada paso. Debemos caminar como si besáramos la tierra con los pies.”

• La felicidad no es individual, se multiplica en los demás

Está demostrado que compartir tiempo con seres queridos, ayudar a otros y generar vínculos auténticos incrementa nuestro bienestar. Como dijo **Dalai Lama**:

“Si quieres que otros sean felices, practica la compasión. Si quieres ser feliz, practica la compasión.”

• Menos perfección, más autenticidad

Nos han enseñado que la felicidad está en alcanzar estándares de éxito, belleza o logros materiales. Sin embargo, ser auténtico y aceptar nuestras imperfecciones nos libera de la presión externa. Como afirmaba **Carl Jung**:

“Lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma.”

La felicidad como decisión diaria

La felicidad no depende de circunstancias externas, sino de la actitud con la que enfrentamos la vida. No es una meta inalcanzable, sino una elección diaria que se cultiva con pequeñas acciones: agradecer, vivir el presente, rodearnos de quienes suman y encontrar propósito en lo que hacemos.

No esperemos a que todo sea perfecto para empezar a ser felices. Como decía **Albert Schweitzer**:

“La felicidad no es algo ya hecho. Viene de tus propias acciones.”

hoy es un buen día para empezar

Redacción GraZie Magazine

Artículo elaborado por la Redacción de GraZie Magazine por el 20 de marzo, el Día Internacional de la Felicidad.

<https://graziemagazine.com/la-felicidad-un-viaje-que-se-elige-cada-dia/>

El Encuentro del Hombre Consigo Mismo

El hombre ha salido al encuentro de sí mismo por diversos caminos. Recientemente, lo está haciendo por los caminos de la ciencia y de la técnica. La moderna antro-po-biología ha iniciado su búsqueda con la esperanza de encontrarlo oculto en los secretos de la física, que nos habla de embriones, de código genético, de células madre, de cromosomas, de energía electromagnética. Se han abierto nuevos métodos de búsqueda que pueden conducirnos a desvelar los complejos componentes biológicos, así como las condiciones físico-químicas en que se desarrollan. Todo ello no deja de ser interesante y, además, con resultados positivos, incluso han de serlo aún más en años venideros; pero no deja de ser un envoltorio. A los científicos se les escapa esa región enigmática, invisible y oculta de lo humano que convierte a los hombres y mujeres en algo más que un organismo vivo.

La Poesía y la Búsqueda del Ser Humano

También la poesía hace tiempo que viene rastreando las huellas de los hombres y mujeres. Tal vez podamos, siguiendo sus caminos, encontrarnos un día con el hombre. ¿Qué nos dice el poeta sobre el hombre?, ¿qué nos dice? Dejemos que nos hable León Felipe:

“¿Si la sangre del hombre... fuese la sangre divina del sol... la esencia luminosa de los hombres?”

El poeta no sabe... pregunta solamente. Su pregunta descoloca y nos deja expectantes. Lanza su grito y se va, esperando que sean otros los que acudan al reclamo.

La Filosofía y la Teología como Guía

Es entonces cuando la voz de filósofos y teólogos se deja oír para guiarnos y orientarnos. Ellos nos dirán al menos dónde hay que buscarle.

“La esfera de un ser absoluto,” asegura Max Scheler, “pertenece a la esencia del hombre, tan constitutivamente como la esencia de sí mismo” (El puesto del hombre en el Cosmos. Losada, Buenos Aires, 1967).

Los caminos del misterio de Dios son los que al final conducen al misterio del hombre. La realidad del hombre se inserta en la realidad de Dios. Por algo somos imagen y semejanza suya. Esa es nuestra dignidad, esa es nuestra grandeza, tanta que alguien ha podido decir que “la gloria de Dios es el hombre viviente”. No lo entendemos; pero es así. Si lo entiéramos, sabríamos que no se puede ser más afortunados y ya nada nos importaría: ni el status social, ni la reputación de la gente, ni si soy torpe o listo, general o soldado. Nada, nada, porque como bien dice León Felipe:

“Nuestro oficio no es nuestro destino.
No hay otro oficio ni empleo que aquel
que enseña al hombre a ser un Hombre.
El Hombre es lo que importa.
El Hombre ahí,
desnudo bajo la noche y frente al misterio”
(El Cristo... es el hombre)

Es para seguir creyendo que un solo hombre o mujer, el más insignificante y desgraciado, vale más que el mundo entero.

Reflexión Final

Desde GraZie Magazine creemos en la grandeza del ser humano, no solo por lo que ha descubierto, sino por lo que aún queda por descubrir dentro de sí mismo. La ciencia, la poesía y la filosofía nos muestran caminos diferentes, pero todos convergen en un mismo punto: el valor intrínseco del hombre. Que nunca dejemos de maravillarnos ante el misterio de nuestra propia existencia y que sigamos buscando la verdad con humildad y pasión. Porque, al final, lo que realmente importa es el ser humano en su plenitud.

Artículo publicado originalmente en GraZie Magazine

Nada como el ser humano | <https://graziemagazine.com/nada-como-el-ser-humano/>



Nada como el ser humano

Por Ángel Gutiérrez Sanz

Hacer o no hacer nada

Por Ángel Gutiérrez Sanz

La Relación entre el Ser y el Obrar

Nuestro equipaje son las obras que nos acompañan y nos acompañarán siempre. Los antiguos afirmaban: el obrar sigue al ser. Los modernos aseguran: nuestro ser es consecuencia del obrar. ¿Hacemos lo que somos o somos lo que hacemos? En cualquiera de los casos, obrar y ser son inseparables. “Dime lo que eres y te diré lo que haces” o, si se prefiere, “Dime lo que haces y te diré lo que eres”.

Hacer o No Hacer Nada

Nacemos con una misión que cumplir, cada cual la suya. Estamos llamados a dejar huella de nuestro paso por el mundo. Hemos de realizar nuestras obras en cada circunstancia, no sin riesgos y sobresaltos, como diría Ortega y Gasset. El compromiso con nuestro ser lleva incluido el compromiso con nuestro obrar. Nunca esperes que los demás hagan lo que a ti y solo a ti te correspondió hacer.

«Nunca esperes que los demás hagan lo que a ti y solo a ti te correspondió hacer.»

Después que acabe todo, tu gloria habrá de ser la obra que dejaste atrás. Si lo que hiciste sirvió para ayudar a los demás, habrás triunfado, aunque tú te hayas ido sin saberlo. Si no fue así, solo te queda lamentarlo. Tu recompensa o tu castigo será la herencia que dejes a los hombres. Lo que hayas ido esparciendo, lo que hayas ido escribiendo con tu ejemplo, no te abandonará jamás, lo tendrás contigo para siempre. Lo mismo que las oportunidades que vas dejando pasar: si no las aprovechas, quedarán perdidas para siempre. Vendrán otras, pero esas que desaprovechaste, desperdiciadas quedaron para siempre.

Puede suceder, incluso, que trabajando afanosamente no se obtenga la cosecha deseada, pero al menos quedará la satisfacción de haberlo intentado; el perezoso y holgazán no tendrá ese consuelo. Cuando el Señor de los talentos nos pida cuentas, pienso que será más indulgente con los luchadores derrotados que con los desertores.

El Peligro de la Inactividad

Las gentes se muestran cada vez más interesadas por la cultura del ocio, incluso hay quien habla de que el futuro de la humanidad está en lograr que sean las máquinas las que trabajen, para que los hombres y mujeres se dediquen a holgar. ¡Que Dios no lo permita! Porque si un día la humanidad se entrega a la modorra y su principal ocupación es no hacer nada, acabará muriendo de aburrimiento y tedio. He oído decir a algunos que su máxima aspiración es poder desengancharse de toda responsabilidad para dedicarse a vegetar e ir tirando, sin otra ocupación que matar el tiempo con la mayor impunidad.

El no hacer nada es la gran tentación, el gran peligro que nos amenaza. Cada hora malgastada es un derroche caro, nos lo dice Nikos Kazantzakis, quien suplicaba un poco de tiempo más para concluir su obra: “El tiempo ha llegado a ser para mí,” decía poco antes de morir, “el bien supremo. Cuando veo a los hombres pasearse, vagar o malgastar el tiempo en discusiones vanas, me dan deseos de ir a una esquina a tender la mano como un mendigo: dadme una limosna, buenas personas, dadme un poco del tiempo que perdéis, una hora, dos horas, lo que queráis”.

Siempre se ha dicho que el tiempo es oro. ¡Qué gran mentira! Es mucho más. Todo el oro del mundo no es bastante para acelerar o retrasar un instante el ritmo de los astros, para añadir o quitar un minuto, solamente un instante, a la historia del mundo.

Artículo publicado originalmente en GraZie Magazine

Hacer o no hacer nada | <https://graziemagazine.com/hacer-o-no-hacer-nada/>

el QUEHACER de cada DÍA

por Ángel Gutiérrez Sanz

Este artículo nos invita a reflexionar sobre la importancia de lo cotidiano. No son los grandes gestos los que nos definen, sino las pequeñas acciones que repetimos cada día. Con serenidad, constancia y apertura al otro, vamos tejiendo nuestra identidad y dejando una huella en el mundo.

El valor de nuestras obras

Poco a poco, las obras que vamos realizando nos van configurando y dando forma, hasta poder decir que acabamos por ser lo que hemos hecho. Detrás de cada hombre virtuoso están sus obras, como detrás del deportista, del actor, del intérprete está su tiempo de trabajo, de entrenamientos y de ensayos. Nadie es hombre honrado si no se ha acercado un millón de veces a bañarse en el mar de la honradez; nadie generoso si no ha ido acumulando grano a grano toneladas de generosidad; nadie solidario si no mantiene su corazón abierto y sus manos extendidas para compartir con quien lo necesite en cada instante; nadie caritativo si no se acostumbra a prodigar su amor y servicio a los demás. Nadie bondadoso, comprensivo, leal, tolerante o responsable si no convierte la bondad, la comprensión, la lealtad, la tolerancia y la responsabilidad en el quehacer de cada día.



El trabajo sereno de la vida

Nuestra tarea humana ni es flor de un día, ni fruto de un calentón: es trabajo sereno y constante a realizar, sin prisas locas y con voluntad firme. Es el continuo quehacer diario de la vida el que nos va haciendo madurar, sin sobresaltos, suavemente, como maduran las cosechas en los campos bajo la acción del sol y de las nubes, de las lluvias y el viento.

Tendremos que ir haciendo las cosas paso a paso, sabiendo que lo importante es llegar, sin preocuparnos cuándo; como lo hace el peregrino que avanza lentamente y sin desmayo hacia la meta. Ya es mucho mantener el ánimo constante y hacer lo que se puede cada día, para que en la tempestad no se pierda lo conseguido en tiempos de bonanza. El momento presente importa más que nada, porque “a cada día le basta su afán” (Mt. 6, 34).

Vivir solo por hoy

Con Juan XXIII tendríamos que repetirnos cada día:

“Sólo por hoy trataré de vivir exclusivamente el día, sin querer resolver el problema de mi vida todo de una vez...

Sólo por hoy tendré el máximo cuidado del aspecto cortés en mis maneras, no criticaré a nadie y no pretenderé mejorar o disciplinar a nadie, sino a mí mismo...

Sólo por hoy dedicaré diez minutos de mi tiempo a una buena lectura, recordando que como alimento es necesaria para la vida del alma...

Sólo por hoy haré una buena acción y no lo diré a nadie...

Sólo por hoy haré una cosa que no deseo hacer”.

Sólo por hoy... Cada mañana al levantarme saludaré al nuevo día y trataré de aprovecharlo como si fuera el último. Sé que, como todos los demás días, me brindará mil oportunidades nuevas para comportarme mejor; trataré de aprovechar alguna, aunque sólo sea una.

En GraZie Magazine creemos que la verdadera grandeza del ser humano no reside en lo extraordinario, sino en la constancia con que se entrega a lo cotidiano. Cada día nos brinda oportunidades de sembrar bondad, solidaridad y amor. Que aprendamos a vivir “solo por hoy”, con la certeza de que lo que hacemos en lo pequeño construye el verdadero sentido de nuestra vida.

Artículo publicado originalmente en GraZie Magazine

EL QUEHACER DE CADA DÍA | <https://graziemagazine.com/el-quehacer-de-cada-dia/>



AUSCE

“NO HACE MUCHO,
NO MUY LEJOS”



AUSCHWITZ

La Exposición itinerante “Auschwitz, no hace mucho, no muy lejos”, organizada por Musealia, es un impresionante, sensible y bien documentado trabajo museístico sobre el Genocidio, pero también es una historia de la intolerancia, del antisemitismo y de los regímenes liberticidas que lo alimentan. Intuyo que también es un proyecto empresarial complejísimo. Me basta imaginar lo que supone transportar miles de piezas únicas desde el campo original de Auschwitz (en la actual Polonia) hasta España y posteriormente a los Estados Unidos para hacerme una idea del ingente trabajo que hay detrás. Musealia ya había organizado previamente algunas exposiciones de altísimo nivel, como la del Titanic, pero en Auschwitz se percibe un fondo de humanidad que la distingue de cualquier otra exposición temática que yo haya conocido. Recuerdo el silencio respetuoso del público, algo que sucedió en todas las ocasiones que la visité en Madrid cuando en 2019 iniciasteis este gran proyecto itinerante.



¿Qué te impulsó a afrontar el reto de “transportar” el espíritu de Auschwitz a diferentes países?

—La idea de crear la exposición surge tras la repentina muerte de mi hermano Jesús. Apenas tenía 25 años y su muerte supuso un terrible golpe para mi familia y para la propia Musealia. Solíamos decir que éramos un monstruo con varias cabezas, y su pérdida nos hizo replantearnos muchos aspectos de nuestras vidas. Algún tiempo después, por mi cumpleaños, recibí como regalo el libro *El hombre en busca de sentido*, de Viktor Frankl. Al principio tuve ciertas reticencias a comenzar su lectura, pero una noche me enfrenté a sus primeras páginas y estas me cautivaron por completo.

En ellas narra la propia experiencia de Frankl en diferentes campos de concentración, entre los que destacaba Auschwitz. Él era un prometedor psiquiatra y analiza desde ese punto de vista los diferentes estadios por lo que una persona pasa al ser deportada a un campo de concentración. Es casi un análisis forense del alma humana cuando es expuesta a las condiciones más extremas que podamos imaginar.

Y al acabar su lectura nació inmediatamente esa necesidad de hacer algo. En mi caso, el proyecto es una respuesta ante un conocimiento que, si bien existía anteriormente, se me descubrió de una manera mucho más profunda con la lectura de *El hombre en busca de sentido*.

Para sorpresa de muchos, un alto porcentaje de jóvenes y no tan jóvenes en numerosos países desconocen casi todo lo relacionado sobre el Genocidio o Shoá. Tuvieron que pasar casi 25 años desde el final de la Segunda Guerra Mundial para que empezara a divulgarse masivamente este gran horror del siglo XX, pero parece ser que empezamos el siglo XXI con una preocupante tendencia al olvido de una de las lecciones más trágicas de la historia de la humanidad. Y creo que es preocupante, porque las causas subyacentes del genocidio siguen gozando de buena salud, muy especialmente el nacionalismo, el radicalismo ideológico o religioso y la xenofobia... Sé que es una pregunta difícil, pero ¿cómo sintetizarías en pocas palabras lo que supuso el Genocidio? ¿Qué lecciones aprendimos?

—La historia de la humanidad está, desgraciadamente, plagada de violencias y crímenes atroces. El Holocausto es el genocidio mejor documentado y estudiado de todos los tiempos. No hay, por ello, excusa alguna que pueda justificar su desconocimiento o, peor aún, su olvido. Ocurrió en el corazón de nuestro

continente y fue llevado a cabo por una sociedad cultural y tecnológicamente avanzada como la alemana de principios del siglo XX. No hubiera sido posible sin el beneplácito de la gran mayoría de la sociedad, de manera activa o pasiva.

Quizás radique ahí la gran tragedia de esta historia. Fueron los propios vecinos de las víctimas los que se transformaron, mayoritariamente, en cómplices de sus asesinatos, por acción u omisión. La cosificación del diferente, su deshumanización, permite que hablemos hoy en día no de *lo que supuso* el genocidio, sino de lo que supone hoy en día, en presente: existe un vacío irremplazable en miles y miles de pueblos de toda Europa. La fisonomía de gran parte de nuestro continente, sobre todo en su vertiente oriental, es hoy completamente distinta a lo que era antes de la *Shoá*. La presencia del Holocausto es palpable precisamente en la ausencia de millones de personas, de su cultura, su religión, su lenguaje, sus costumbres.

Quizás una de las lecciones más importante que pudiéramos aprender es la fragilidad de nuestras democracias y lo relativamente sencillo que es para las sociedades aceptar el sufrimiento y la deshumanización del *otro*, de aquel que piensa, reza o ama de manera distinta. Y como estos ingredientes crean el caldo de cultivo para potenciales genocidios.

Hace falta que existan principios básicos en las sociedades que, sin ser muchos, estén profundamente arraigados en ellas. Nociones fundamentales que protejan la dignidad y el valor intrínseco de la vida humana y los derechos individuales y colectivos. De manera que, cuando se alcen voces que quieran crear enemigos con los que justificar la violencia, la mayoría de nosotros esté dispuesta a dar un paso al frente y alzarse contra las injusticias y las violaciones de los derechos humanos de cualquier miembro de nuestra sociedad.

“Auschwitz, no hace mucho, no muy lejos” empezó su andadura en Madrid, con más de 600 objetos originales, 400 imágenes y 100 historias. Guardo en mi corazón algunos instantes muy emotivos durante mis visitas a la exposición, ya que, aunque desde joven me he interesado por la Shoá nunca había tenido la oportunidad de visitar Auschwitz y creo que el gran mérito de vuestro proyecto es mantener viva la memoria de las víctimas y hacerlo de forma clara - cruda a veces - pero sin caer en la tentación del “espectáculo” tan propia de nuestros tiempos. ¿Qué objetos, imágenes o historias de las muchas que exponéis te gustaría destacar como un reflejo de aquel sufrimiento colectivo?

—No es tarea sencilla escoger entre tanto material. Detrás de cada objeto, de cada imagen, hay siempre una persona con una historia que contar y una vida que recordar. Lo más importante de un objeto no es realmente lo que vemos en él, sino lo que podemos aprender conociendo su historia.

Particularmente significativo son aquellos objetos que nos recuerdan el proceso de exterminio llevado a cabo en Auschwitz. Siempre me ha emocionado un pequeño jersey de un niño o niña de aproximadamente 4 o cinco años. No sabemos realmente mucho de su dueño, más allá de que, probablemente, se trate de un menor húngaro que fue deportado al campo en la primavera o verano de 1944. Con toda probabilidad fue conducido (quizás junto a sus familiares más directos) al corazón de uno de los crematorios de Birkenau, donde le espera la cámara de gas.

Ese fragmento textil es lo único que ha quedado sobre la faz de la tierra de esa persona, a la que ni siquiera podemos poner nombre. El Holocausto fue más allá de la aniquilación física del pueblo judío; se pretendía borrar también de la memoria colectiva su existencia.

Retornando al origen de la exposición, yo puedo recordar a mi hermano. Puedo hacerlo con fotos, con vídeos y puedo hablar de él y recordarle. Eso era algo que también se pretendía arrebatar en la *Shoá*. Esa capacidad de nombrar y recordar. Y por ese ese objeto, como los demás, es tan valioso. Porque nos permite certificar que existió una vez una persona, que fue vilmente asesinada y que recordarla es un deber moral que tenemos como sociedad.

El Genocidio es esencialmente horror, sufrimiento y muerte, pero incluso en aquel infierno industrializado hubo también espacio para la belleza, para la esperanza y para el heroísmo de algunas personas que arriesgaron sus vidas por proteger a sus hermanos perseguidos. ¿Qué historias inspiradoras te gustaría destacar?

—Algunos supervivientes decían que el campo, el lager, era un lugar donde, irremediablemente, se descubría naturaleza interior de cada persona. Hubo actos de auténtica generosidad, en un lugar creado y diseñado para destruir la empatía humana y enfrentar a los prisioneros entre ellos por la propia supervivencia.

Aunque son conocidas diversas historias – como la de Maximiliano Kolbe, que cedió su vida para lograr salvar la de otro recluso – personalmente me quedaría con pequeños actos de generosidad

entre compañeros que nos reconcilian con la naturaleza humana y nos permiten saber que, incluso en las peores condiciones, es posible demostrar bondad.

Visitando en una ocasión la muestra junto a un superviviente, este me narraba el impacto que le producía ver los moldes de pasta de varias gafas expuestos en una vitrina. Él era miope y, al ingresar en Auschwitz, un miembro de la SS le había propinado un puñetazo y roto sus gafas. Sobrevivir sin ver bien hubiera sido un milagro, y solo lo consiguió gracias a unos pocos compañeros que consiguieron ayudarlo en la actividad cotidiana del campo hasta que lograron obtener unas gafas de la sección conocida como *Kanada*, donde las pertenencias de las víctimas eran enviadas.

Su mirada a aquella vitrina, a aquellas gafas, consiguió transportarme hasta aquel momento. “Estoy vivo solo gracias a mis compañeros”, me comentó con lágrimas en sus ojos.

La segunda ciudad elegida para Auschwitz Expo fue Nueva York, una ciudad a la que nuestra *Fundación Inspiring Committed Leaders* está muy ligada al tener allí nuestra sede central ¿Cómo ha sido la colaboración con vuestra contraparte neoyorquina, el Museo de la Herencia Judía? ¿Dónde estáis exponiendo en la actualidad y que balance hacéis tras todos estos años y tres grandes ciudades visitadas?

—Poder trabajar con el *Museo de Herencia Judía* y llevar la muestra a Nueva York ha sido un hito de suma importancia para el proyecto. En primer lugar, porque Nueva York es en cierto modo la capital del mundo. Y llevar esta historia al corazón de Manhattan, a unos pocos kilómetros de la sede central de la ONU, es en sí mismo un mensaje de incalculable valor.

Asimismo, hemos podido incorporar a la muestra durante su estancia en el museo más de 100 objetos de su propia colección. Eso ha enriquecido la exposición con historias y conexiones locales, además de objetos de increíble valor histórico. Actualmente la muestra se encuentra en Kansas City (Misuri), en la sala de exposiciones temporales de *Union Station*. A pesar de que se abrió el pasado mes de junio en una situación de ciertas restricciones impuestas por la pandemia, la recepción no ha podido ser mejor y 240.000 personas han adquirido ya su entrada para poder visitarla. Trabajar con *Union Station* ha sido todo un placer y esperamos que puedan alcanzar los 300.000 visitantes cuando se cierre su estancia allí, que además marcará el final de la gira americana.

El balance que hacemos de estos años es que, a



pesar de haber conseguido ya el primer millón de visitantes, nos queda mucho trabajo por hacer para poder continuar acercando esta historia a millones de personas en todo el mundo. Nos gustaría pensar que vivimos en un mundo donde Auschwitz fuera *irrelevante*, donde no fuera necesario tener que explicar lo que ocurrió allí porque la sociedad lo viera tan lejano e imposible de repetir que fuera considerada *historia antigua*. Pero ese no es el mundo en el que vivimos. Quizás hoy en día sea más necesario que nunca conocer no sólo lo que allí sucedió, sino sobre todo comprender cómo pudo llevar a suceder y lo que eso implica para nosotros en nuestros propios días.

Expo Auschwitz acaba de recibir el galardón en la edición de este año de los ***New York Summit Awards***, unos prestigiosos premios internacionales que reconocen el valor y la potencialidad de la cultura y el liderazgo hispano en el mundo y muy especialmente en los Estados Unidos ¿Qué destacarías de ***Expo Auschwitz*** como proyecto

español en los Estados Unidos? ¿Qué lecciones aprendidas crees que pueden trasladarse a otros emprendedores hispanos para trabajar en los Estados Unidos?

—Recibir esta distinción es todo un honor para el proyecto. Como compañía española, crear esta exposición junto al *Museo Estatal de Auschwitz-Birkenau* ha supuesto un hito de difícil superación en nuestra trayectoria. Y poder llevarla por todo el mundo es una responsabilidad que asumimos convencidos de su potencial para dejar huella en muchas comunidades.

Especialmente en Estados Unidos, donde creemos que *Musealia* está construyendo una buena reputación basada en la calidad de nuestro trabajo y en nuestros valores como compañía. En la medida de lo posible, intentamos que el español continúe presente como idioma en la muestra, lo que abre también una conexión de cada museo al que vamos con la comunidad latina local.

En nuestra experiencia, el mercado americano es un ecosistema muy competitivo donde se valora la claridad, la consecución de los objetivos y la profesionalidad de cada uno de los miembros de una compañía. Para nosotros ha sido vital comprender y adaptarnos a ciertos aspectos de su cultura empresarial, sin olvidar nunca que la clave para penetrar en este mercado es la calidad, tanto de los productos como de la gestión.

Luis Ferreiro es director de Musealia

Fernando Navarro es vicepresidente de ética y RSC de la Fundación Inspiring Committed Leaders

<https://www.musealia.net/>



DUDAS y REALIDAD del POSMODERNISMO ACTUAL

Por Pedro Rodríguez Castañeda



En mi último artículo hacía referencia a dos hechos muy significativos, la DANA que padecemos en España con desastres terribles y la llegada de Mr. Donal J. Trump a la presidencia de los Estados Unidos de América. En ambos casos se podría decir que hay un nexo importante y, este lazo común, no es otro que la política mal entendida.

Efectivamente la política solo tiene un significado, “la ciencia y arte para la organización y administración del Estado”, pero en estos momentos da la impresión, sin tener en cuenta la ideología existente en cualquier país, que a todo dirigente que se precie solo le interesa mantenerse en el poder utilizando cualquier arma, sea esta destructiva, emocional, engañosa, o contraria a lo expresado en su programa y pretendiendo conseguir, tipo dictadura, el control de todos los poderes: Ejecutivo, Legislativo y Judicial.

Actualmente con el nivel tecnológico existente en comunicación, digitalización e Inteligencia Artificial (IA), la tecnología se ha convertido en una amenaza, o lo que es igual, la amenaza ha quedado asociada a la promesa, llevándonos esta tecnología, como manifestaba el gran filósofo alemán Hans Jonas “a una tierra de nadie respecto de la ética”.

La ética así diseñada es imposible que nos instruya sobre las reglas de la bondad y de la maldad, y al no poder diferenciar una cosa de otra, nos encontramos con un vacío total por el relativismo existente de los valores.

Ante esta situación planteada, cualquier persona puede darse cuenta de que la suerte del hombre, la supervivencia física y la integridad de su esencia pueden verse comprometidas y, por lo tanto, la ética también puede estar implicada. Necesitamos una ética de respeto, superando la ética de la prudencia, casi siempre establecida, y posteriormente llegar a la metafísica. En ese momento podremos preguntarnos algo muy determinante, ¿por qué debe haber hombres en el mundo? y si los hay, ¿debemos garantizar la existencia futura?

Queridos lectores, una vez que hemos llegado a este punto, sería necesario entrar en cuestiones de gran importancia, como la relación entre el ser y el deber, la causa y el fin, la naturaleza y el valor, que planteados ontológicamente nos conducen a un deber inexcusable de todos los hombres, especialmente de todos los que están en una situación de privilegio. Sí, hablo de “la responsabilidad”.

Hablar de cultura de responsabilidad nos obliga a considerar estas tecnologías, por las consecuencias que pueden tener para los ciudadanos, pérdida de libertad, manipulación e intereses siempre dirigidos en beneficio de unos pocos, aunque el planteamiento siempre se haga como un progreso científico que mejora nuestra calidad de vida al ser útiles en nuestro día a día. Por lo tanto, sin analizar en profundidad estas consecuencias no se podrán incluir para conseguir un discurso moral.

Hay que precisar que la cultura de la responsabilidad, cuando habla de fines y se convierten en referentes morales, no es otra cosa que ética de la responsabilidad que aparece con el análisis, desarrollo y medición de las consecuencias transmitidas a nivel universal por las nuevas tecnologías.

Si las tecnologías descritas anteriormente se utilizan de forma general para conseguir dinero o poder se estará poniendo en juego el mundo humanizado.

El gran filósofo moralista austriaco Kurt Baier manifestaba: “la auténtica razón de ser de la moralidad es producir razones que se impongan a las razones del autointerés, sobre todo, en aquellos casos en que la adhesión de cada cual a su propio interés sea perjudicial para todos”.

La ética y la moralidad, para los gobernantes, debería ser impartida con mucho interés por todos los gobiernos, cosa que no se hace. Hay grandes filósofos desde épocas muy lejanas hasta nuestros días que merece la pena estudiar consiguiendo con ello un criterio propio no impuesto por los dominadores, de esa manera se podría mejorar el mundo político actual que tenemos.

Permitidme que os haga una somera enumeración de los filósofos que según mi criterio merecen la pena leer en profundidad, aunque haya otros muchos. Voy a empezar por los sofistas griegos, siglo V a.C. Sócrates, Platón, Aristóteles, pasando por la ética cristiana Tomás de Aquino, Agustín de Hipona, siglos XVI, XVII, XVIII Thomas Hobbes, David Hume, Adam Smith, Jean-Jacques Rousseau, Immanuel Kant, siglo XIX Friedrich Hegel, Darwin, Nietzsche y en el siglo XX William Russell, los modernistas y los posmodernistas, que no voy a nombrar para no crear posibles tensiones.

Es prácticamente imposible sacar conclusiones de un tema tan importante en un artículo dirigido a personas muy diferentes con distinto nivel intelectual, económico y social, pero voy a intentar exponer mi opinión con algunas frases que pueden ayudar a pensar y que podrían favorecer la voluntad de cada uno de los lectores. De esta manera conseguiríamos tomar decisiones con libertad ajustándonos a la realidad.

- Ningún ideal ha de ser más importante que la vida y la libertad.
- El hombre actual se detiene poco a reflexionar sobre el sentido de la vida.
- La vida verdadera ha de tender a la sencillez.
- Hagamos el esfuerzo necesario para averiguar si lo que nos dicen, especialmente los políticos, es verdad.
- No debemos aspirar a que todos los deseos los tengamos que satisfacer.
- La política realista ha de ajustarse a las necesidades de los ciudadanos, para lo que necesitamos políticos formados, capacitados y responsables, solo así, conociendo cómo satisfacer las necesidades ejercerán correctamente su trabajo. No podemos consentir que su única misión sea dejarse llevar por la idea del que la impone.

Si esto se cumpliera la política evolucionaría positivamente, se precisarían menos políticos y podríamos exigir a los elegidos más sabiduría para mejorar la sociedad y no sus intereses personales.

Sobre la autora

Pedro Rodríguez Castañeda

Licenciado en Ciencias Químicas, especialidad Industrial, en la Universidad de Valladolid. Máster en Dirección y Administración de empresas, por ESDEN. Máster en Formación para directivos Gustav Kaeser y Máster en estudios avanzados de Filosofía, por la Universidad Complutense de Madrid. Doctor en Filosofía por la Universidad Complutense de Madrid.

Publicado originalmente en GraZie Magazine

<https://graziemagazine.com/dudas-y-realidad-del-posmodernismo-actual/>



La Realidad que Nadie Reconoce

La verdad que el mundo no quiere ver

Vivimos en un mundo donde la apariencia ha reemplazado a la esencia, donde la prisa borra los detalles y donde, a menudo, se confunde el brillo con el valor. Se premia lo visible, lo inmediato, lo que deja huella... aunque sea superficial. Sin embargo, hay una verdad silenciosa, profunda, incorruptible: **la realidad auténtica no necesita aplausos para ser verdadera.**

Nos educaron para cumplir, para esforzarnos, para hacer las cosas bien, incluso cuando nadie mira. Nos enseñaron que el valor de una acción no está en su eco, sino en la intención con la que fue gestada. **Y eso es lo que la vida recuerda, aunque el mundo olvide.**

Hacemos cosas con amor, con entrega, con ese cuidado invisible que solo quien ama sabe poner. Pero muchas veces nadie lo reconoce. No pasa nada. Porque lo verdadero no necesita testigos. Lo auténtico no exige premios.

El alma sabe cuándo algo fue hecho desde la verdad. El tiempo también.

Hay personas que, desde su pedestal de valores confusos, juzgan, clasifican o desprecian lo que no entienden. Pero el valor real no se mide en precios, se siente. Y no todos tienen el corazón suficientemente limpio para percibirlo.

Por eso, cuando hagas algo, hazlo con el alma. Hazlo con esa fuerza invisible que no necesita razones. Hazlo porque sí. Porque puedes. Porque es tu forma de estar en el mundo. Y aunque el reconocimiento no llegue, aunque nadie lo recuerde, la vida, sí. **La vida nunca lo olvida.**

En GraZie Magazine creemos en el valor de lo invisible, en la belleza de lo auténtico, en la fuerza de lo que nace desde el corazón. No escribimos para llenar páginas, sino para sembrar emociones. Para quienes aún creen que lo verdadero no necesita artificios. Porque en un mundo de espejos, lo más valiente es ser cristal. <https://graziemagazine.com/la-realidad-que-nadie-reconoce/>

A man in a dark suit and white shirt is looking through binoculars. He is standing in front of a large number of national flags on poles, which are slightly out of focus. The flags are of various colors and designs, including the Union Jack, the Swiss flag, and the German flag. The text is overlaid on the right side of the image.

**En
busca
de
la
unidad
en
un
mundo
fragmentado**



Por **Dr. Javier Barraca Mairal**
Profesor Titular de Filosofía en la URJC

Un sujeto nuevo -o más bien una forma renovada de subjetividad- parece querer emerger de las cenizas de la fragmentación en la que habitamos. Se trata de aquel que ya no solo busca ser responsable, sino sensible integralmente, conectado en lo íntimo o implicado desde el corazón con la realidad y los valores. Y, muy en especial, aspira a redescubrir el valor característico de “lo humano”. He aquí un sujeto que -ante la avalancha invasora de la IA y de una tecnologización incesante- anhela regresar a la raíz de sí, a lo humano mismo, al núcleo de su condición, presente en su propio ser y en el de sus congéneres. Pero ¿por qué sucede esto?

Tal vez, lo descrito ocurre a causa del anhelo de restablecer cierta unidad, la unidad interna y externa por parte del sujeto. Dicho anhelo, en el fondo, responde a una tendencia natural y esperable, debido a que la unidad constituye uno de los trascendentales del ser. De este modo, la unidad representa una dimensión inseparable del ser, del bien, de la belleza. Además, su valor se proyecta antropológicamente, alcanzando nuestra condición interpersonal y social. De manera que el ser humano no puede dejar de apreciar la unidad. Por eso, López Quintás se ha referido a ese impulso unitivo como una vocación y una tarea del sujeto: <<(…) el valor más alto de nuestra vida es crear formas elevadas de unidad, es decir, de encuentro>>.

Una clave práctica para restaurar la unidad deseada se encuentra en el sano y hasta necesario cultivo del cuidado integral -físico, mental, social, espiritual- de sí (“le soin de soi” según Ricoeur). Esto, porque la llamada que recibe cada cual a apreciarse y cuidarse integralmente, a cultivar ese saludable celo respecto de sí mismo, no proviene del individualismo ni el egoísmo, sino de una benéfica autoestima de la que brota también el “nosotros”. De hecho, el nosotros es una forma de unidad, ya que no hay “nos-otros” sin “nos” (forma en plural del yo) y sin “otros”. Cuando nos cuidamos adecuadamente, cuidamos a los otros, y así cuidamos a su vez al nosotros que conformamos juntos. Este es, pues, un camino reintegrador, una vía que rescata la unidad de los sujetos desde los fragmentos.

El impulso descrito conecta con la infancia en su sentido más genuino. En medio de incontables manipulaciones, hoy, se precisa más que nunca un corazón de niño, un volver a ser niños - que no inmaduros-, ya que estos pueden servir de símbolo de quien vive con ilusión (Marías) o, aun más, con esperanza. La esperanza -que abraza y congrega en su calidez nuestros fragmentos- no consiste según Havel en creer que todo lo que emprendemos o anhelamos saldrá tal como deseamos, sino en la convicción de que cuanto vivimos al final tendrá un sentido, un significado profundo. La esperanza y el sentido también, por tanto, restauran la unidad, sueldan entre sí los cristales de un mundo interior y exterior rotos.

Otro camino hacia la recuperación de la unidad se halla en la fraternidad, la hermandad humana, que trasciende a la mera solidaridad. Todos somos ciertamente diferentes, pero también compartimos unos valores comunes, valores tan decisivos como la libertad, la verdad o la amistad. Esos valores universales forman parte igualmente de nosotros, ya que nos ayudan a ser quienes realmente somos. Por eso, y a causa de su indisoluble ligadura con el sentido de lo real, debe restablecerse una adecuada reivindicación actual de lo verdadero, sin cuyo concurso no caben siquiera la relación auténtica ni la comunicación. Según ello, estos valores compartidos, y la confraternidad vivida ante el calor de su hoguera, nos vinculan y ligan recíprocamente. Así, el latido de lo único, presente en la persona humana, no excluye lo universal, lo comunitario, sino que lo reclama. Cada cual supone una llamada singular en sí, y escucha a su vez la llamada única del otro. El yo y el tú no representan polos contrapuestos, sino elementos de un contraste que se interpelan mutuamente y hacen factible la unidad en lo humano. Y es que lo humano mismo no es ni pura individualidad ni abstracta colectividad, como enseñó Buber. Hay belleza, en síntesis, en nuestro ser en común, como la hay en la unidad de nuestra propia persona. Ambas bellezas son indivisibles, y lo son en cuanto representan un eco de esa unidad de nuestra dignidad.

Por otro lado, parte de esa belleza de la persona y de sus vínculos la refleja el Arte contemporáneo más actual. Así lo manifiesta, por lo que respecta al cine, la hermosa serie de películas *Azul, Blanco, Rojo*, en cuyo pasaje final todos los acontecimientos y personajes principales convergen. El cine ilumina, de este modo, nuestra unión en lo humano hondamente, ya que la vida de las personas las entrelaza en un devenir de influencias mutuas, en un creativo coexistir, en una historia en la que vienen a desembocar cual afluentes los relatos encarnados que traza cada sujeto y que se hilvanan entre sí cuando nos lo contamos los unos a los otros. La vida nos une en cuanto teje una tela de interacciones continuas con nosotros. Conforman, en fin, una densa malla o red que nos conecta: la de nuestro narrativo convivir, la unidad del relato-vital compartido.

En las cosas, objetos y vivencias que disfrutamos juntos, también cabe buscar la unidad frente al segmento o la disociación. En el mundo, cuando se lo contempla con gratitud, no habita solo la materia desnuda y separada, pues en él se revela una huella o signo de algo diferente e inmaterial, una voz amorosa, una llamada o soplo del espíritu, una gracia -y no la mera gravedad denunciada por Simone Weil-, no el simple peso mostrenco que nos aplasta. Nuestros alimentos, productos, actos, obras, discursos colaboran a entrelazarnos, a anudarnos, a vincularnos con lo que nos integra al remitirnos a otro lugar, otra esfera. Los seres que pueblan este mundo, cuando se los interpreta como señales o símbolos, nos traen un mensaje que viene de lejos. Nos ayudan, como escalones, a sintonizar con aquello que nos eleva y a la vez nos adentra o sumerge paradójicamente en lo más hondo de nosotros, en lo cardinal. Lo simbólico, base de la cultura (Cassirer), obra siempre en efecto el misterio de reunir, agrupar, concentrar lo real en un mismo punto. La música de Rosalía y el largometraje “Los domingos”, recientemente, han hablado de esta vivencia unificadora del símbolo y de su rastro o herida en el espíritu. Ahora, es una generación entera, un mundo -que ya están aquí- los que viven en busca de esa belleza espiritual, presente en lo real y lo próximo, pero que trasciende el instante desde dentro de él.



Cobra, en este tiempo, pujanza el anhelo del brillo de sentido o propósito, de un horizonte orientador que unifique todo lo descompuesto. Una hoguera se enciende así, en mí y en mi entorno más cercano, y llena nuestro vacío gracias a cierta presencia de lo invisible. “La verdadera vida está ausente” (Lévinas); sí, pero a la par se encuentra muy cerca, incluso aquí mismo, al alcance de nuestra mano a pesar de ser inaprehensible. La llamada de lo alto, que lo une todo, nos roza, se insinúa suavemente, late a nuestro lado y se dirige a cada cual pronunciando su propio e inconfundible nombre, pidiéndonos que la acojamos.

Byung-Chul Han muestra cómo, en medio de una sociedad troceada y adictiva, debemos recuperar la verdadera atención, aquella que capta la relación de todo con todo. Se trata, en concreto, de esa forma de atención “contemplativa”, como la que suscitan el amor o el afecto, frente a la ansiedad que divide, rompe, quiebra cuanto alcanza. Nos reclama entonces una atención que es oración, devoción, escucha, espera, apertura honda a la realidad, a las interacciones reales. Esta atención a la persona requiere sosiego interior, no vértigo. Aquí entra en juego la mirada de alcance o perspectiva, la visión de conjunto o sintética, la que reúne en sí, bajo sus alas, a todas las criaturas a las que vislumbra ya sean estas pasadas, presentes o futuras.

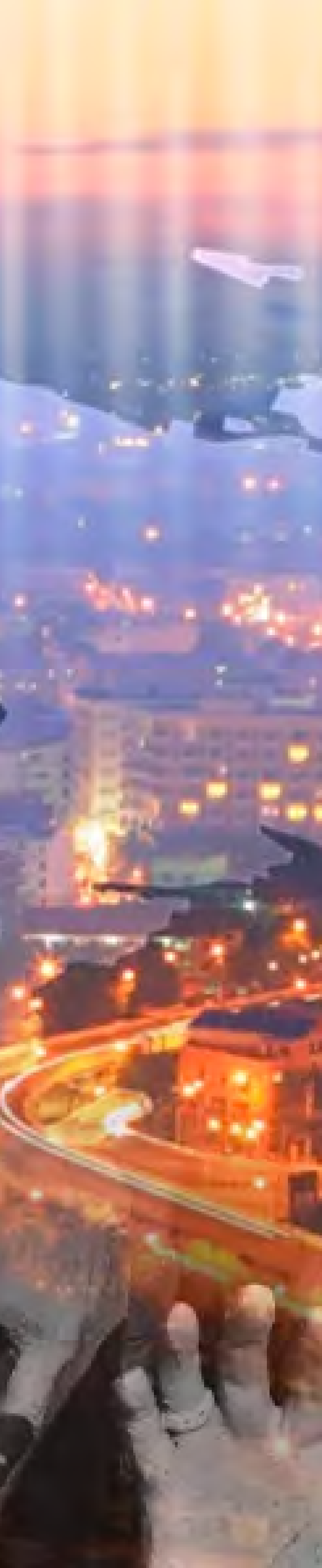
En definitiva, en medio de la fragmentación o rotura de nuestro escenario e intimidad, bajo su presión, un impulso legítimo se alza en cada cual y en el nosotros. Es el impulso orientado a intentar encajar las piezas de la vida y del convivir, la llamada a reconstruir el mosaico de la existencia quebrado en mil teselas dispersas. Lo que está en riesgo en este afán no es baladí ni un pasatiempo anodino, sino la recomposición fecunda de las relaciones y vivencias, además de la de nuestro propio y quebradizo interior.

Artículo publicado originalmente en GraZie Magazine

EN BUSCA DE LA UNIDAD DE UN MUNDO FRAGMENTADO | <https://graziemagazine.com/en-busca-de-la-unidad-en-un-mundo-fragmentado/>







Del Holoceno al Antropoceno

Por **Pedro Rodríguez Castañeda**

Después de mis últimos artículos publicados donde hacía referencia a la situación política actual, marcada especialmente por la llegada de Mr. Trump con el sistema de aranceles planteado, y sobre la situación vivida por la Dana en España, quiero hacer una reflexión sobre la vida que nos espera en los próximos años si no somos capaces de tomar decisiones inteligentes para remediarlo.

Pero permitidme, antes de iniciar esta reflexión, para aclarar conceptos y ayudar a que la lectura sea comprensible, definir holoceno y antropoceno:

Holoceno: periodo geológico superior de la época cuaternaria, que se inicia con la revolución neolítica y el fin de la última glaciación, donde la especie humana fue dominante.

Antropoceno: época geológica que es la tercera y última de la era cuaternaria que llega hasta la actualidad, marcada por el impacto significativo y global de la actividad humana en el planeta.

Parece que efectivamente la etapa que estamos viviendo, de incremento de la temperatura y riesgos meteorológicos, nombrado cambio climático, es consecuencia de la actividad galopante del ser humano y de la sociología creada para dar la sensación de que es la mejor manera de hacer.

Según el naturalista Joaquín Araujo Ponciano “la principal característica de esta civilización es de una torpeza literalmente ontológica. Consiste en pretender vivir sin la vida, y cuando se empieza a vivir sin la vida se acaba viviendo contra la vida...”

En efecto, si pensamos y analizamos nuestro comportamiento terrenal, podemos darnos cuenta de que realizamos acciones dirigidas para conseguir nuestro deseo con placer, que no es otra cosa que el hedonismo, y además nos dejamos llevar por el consumismo, siempre propuesto por unos pocos para conseguir su propio beneficio económico. Lo que acabo de decir en principio no parece que sea preocupante, sin embargo, se debe conocer que todo proceso económico está marcado por la entropía, medida del desorden o caos en un sistema, y sometido a la segunda ley de la termodinámica: “la cantidad de entropía en el universo tiende a incrementarse en el tiempo”.

Las sociedades industriales donde vivimos se han separado de la naturaleza y, como comentaba anteriormente, estamos viendo un incremento constante de la temperatura, añadimos cada día más gases de efecto invernadero debido a los 1.500 millones de coches, camiones y autobuses, 105.000 aviones que operan al día aproximadamente y un aumento constante en la actividad industrial.

El incremento de actividad ha producido incendios por todos conocidos como los ocurridos en Australia, la Amazonia, California, Canadá y en otras muchas zonas del mundo, así como deshielo de glaciares, destrucción de tierra fértil y desaparición de especies. Pero lo que es más grave, estamos poniendo en peligro nuestra especie. Esta opinión no es mía, lo han expuesto grandes científicos de todo el mundo y han vaticinado un futuro desolador para nuestro planeta, con la desaparición de miles de millones de habitantes, además de incrementar, aún más, llegado ese momento, las diferencias sociales y económicas de todos los que consigan permanecer.

A este panorama citado, tan desagradable, se le añade la falta de alimentos, la escasez de agua dulce, la contaminación con sustancias peligrosas, sean plásticos o residuos nocivos en general, que amenazan cada día más a la biosfera, irremplazable y única para el “homo sapiens”.

Siguiendo con el tema planteado es preciso tratar y resaltar el asunto de las tierras raras, tan demandado por todas las potencias industriales, cuyo interés es, sobre todo, conseguir energías renovables, ya que el consumo de energía no podrá mantenerse con la energía actual. Estas tierras raras, así llamadas, se centran en productos químicos como el molibdeno



(Mo), el neodimio (Nd), el cobalto (Co), y otros materiales como el cobre (Cu) y el aluminio (Al), productos naturales limitados, que lo serán aún más, con un crecimiento continuo que estamos viviendo.

Especial atención debemos tener con el litio (Li), tan demandado para sustituir los cientos de millones de motores de combustión interna por motores eléctricos o baterías, que producen una gran contaminación y forman parte de las sustancias peligrosas citadas anteriormente.

Después de todo lo expuesto, considero que lo más importante actualmente es que seamos conscientes de la situación que vivimos, y tomar las medidas necesarias para abordar el calentamiento global y la crisis financiera que tenemos por el incremento constante de la actividad.

A este respecto se hizo público el 21 de julio de 2008 el nuevo pacto verde (Green New Deal) para solucionar el triple crack de la crisis del crédito, el cambio climático y los elevados precios del crudo, proponiendo: "menos desplazamientos, no ir en contra de la termodinámica y adaptar la economía mundial a los límites biofísicos del planeta". Junto con la Conferencia de las Partes (COP) que se celebra anualmente con las naciones que han ratificado la Convención Marco de las Naciones Unidas sobre Cambio Climático (CMNUCC), la última celebrada del 11 al 22 de noviembre de 2024 en Bakú, Azerbaiyán (COP 29), puede ser el inicio para conseguir un cambio positivo para la naturaleza y para todos sus habitantes.

Ante estas líneas, tan duras, me pregunto ¿cómo podremos solucionar este gran problema para los habitantes actuales y, sobre todo, para las generaciones futuras?

La primera propuesta debería llevarnos a una solución política, apoyada por todas las organizaciones mundiales establecidas que pagamos todos los ciudadanos con nuestros impuestos y esfuerzos diarios. ¿Será posible con el egoísmo personal y las soluciones totalitarias mostradas por dirigentes como Trump, Putin, Xi Jinping...?

Cada uno puede tener su opinión, pero me da la impresión, a la vista de las actuaciones que percibimos cada día, que



solo reaccionaremos cuando no tengamos más remedio, sea por guerra mundial o catástrofes insoportables.

Si seguimos creciendo, sin control, destruiremos la biosfera terrestre, la atmósfera, la geosfera, la hidrosfera... y la principal medida a tomar es conseguir la sostenibilidad del planeta.

Esto no es fácil, se necesita información clara y precisa, compromiso personal, especialmente de los dirigentes y de los técnicos de todo el mundo. Para incidir en esto quiero citar al periodista y novelista inglés George Orwell, nacido en la India en 1903, cuando escribía: “en tiempos de engaño universal decir la verdad se convierte en un acto revolucionario”.

Para terminar este comentario voy a exponer algunas frases que pueden ayudar a mejorar la situación que soportamos:

- La ciencia bien entendida induce humildad y la humildad bien llevada socava el antropocentrismo (teoría que afirma que el hombre es el centro del universo).
- Los seres humanos somos seres emotivos y racionales, entender nuestros actos supone un profundo amor por la vida.
- Necesitamos el arte y la ciencia para conversar con el mundo y sentirnos en él como en nuestro hogar.
- Lo valioso no es el bienestar material, sino la armonía entre lo material y lo espiritual.
- Aceptemos nuestra finitud, la inmanencia y el amor, reduzcamos el modelo mecanicista y evitemos el modelo reduccionista de lo que significa ser humano.

Queridos lectores hagamos el esfuerzo necesario para prevenir cualquier desastre innecesario en la naturaleza y hagámoslo socialmente porque la sociología de la posmodernidad que vivimos ha demostrado que la individualización genera ansiedad, incertidumbre y angustia a los individuos.

Artículo publicado originalmente en GraZie Magazine

Del Holoceno al Antropoceno | <https://graziemagazine.com/del-holoceno-al-antropoceno/>



Acción y carácter activo

Por Pedro Rodríguez Castañeda

Después de este verano caluroso y especialmente incendiario que anima a escribir estas líneas, invito a los ciudadanos a la acción y a tener un carácter activo, característica muy asumida en la sociedad actual, pero posiblemente, dirigida en la mala dirección. Sí, me refiero a que nuestra sociedad casi nos obliga a realizar actividades concretas, no por lo atractivo que sea la actividad en cuestión, sino porque existe un interés económico en beneficio del promotor. Entre estas actividades podríamos resaltar las que son placenteras, sea música, arte, viajar, consumos muy generalizados relacionados con nuestro aspecto y excesos en comidas y bebidas.

La acción y el carácter activo, sobre todo después de lo dicho, considero que se han de dirigir principalmente para conseguir una sociedad responsable, donde debe ser prioritario trabajar y conseguir la verdad. Con esta priorización se podrían evitar desastres como los incendios citados, las DANAS, y cualquiera de las deficiencias que vivimos en estos momentos. Conseguiríamos una humanización en nuestra sociedad y nos alejaríamos de las corruptelas y de la mala utilización del poder, siempre diferenciando a los personajes que tienen ese poder, en mayor o menor grado, por su conocimiento, su capacidad y su bien hacer, sean políticos, empresarios, jueces, fiscales, técnicos, periodistas o cualquier otra ocupación que pueda estar en contacto con decisiones que nos afectan a todos los ciudadanos.

La vida humana es lo que une a los hombres y además nos distingue, resaltando que la mística es la característica humana por excelencia.

La experiencia de la vida, como todos sabemos, es corporal, intelectual y espiritual, o, dicho de otra manera, la vida humana es material, humana y divina.

Santo Tomás de Aquino lo expresaba con mucha claridad, “la fe es la vida del alma, la que nos permite gozar de la Vida”.

En el momento actual estas frases pueden resultar poco apetecibles e incluso opuestas a la forma de entender la vida para muchas personas, sobre todo, por la situación que vivimos de descontrol, de manipulación geopolítica e intereses personales, no sociales como lo denominan los llamados progresistas. Esta posición está llevando a la sociedad en general a un incremento constante de la violencia, no solo con armas o agresiones físicas, que también, sino que se está incrementando la violación de la dignidad de las personas y la violación del orden de la realidad. Especialmente el hombre occidental ha perdido el soporte cultural y religioso tradicional e intentamos centrarnos solamente en el futuro, sin darnos cuenta de que solo con un cambio radical de la mente, el cuerpo, y el espíritu conseguiríamos resolver nuestras necesidades.

En definitiva, para ese cambio radical expuesto, es necesario acercarnos a la contemplación, que no es otra cosa que observar y reflexionar con atención sobre algo o alguien, ya sea una obra de arte, la naturaleza, un pensamiento espiritual, o incluso una persona. La meditación profunda también busca la conexión con la divinidad o la comprensión con la verdad, consiguiendo una calma mental y la mejora de la concentración y el bienestar emocional. Por esta razón podemos distinguir tres tipos de contemplación:

- a.- Contemplación estética o artística: observar una obra de arte o un paisaje por su valor estético.
- b.- Contemplación filosófica o intelectual: reflexionar sobre verdades importantes o sobre la vida misma.
- c.- Contemplación religiosa o espiritual: meditar sobre asuntos divinos o conectar con lo sagrado.

Al haber iniciado estas líneas sobre la acción, puedo decir que la contemplación así definida no implica pasividad, sino todo lo contrario, es un movimiento interno de la inteligencia que busca la verdad y, por ello, es algo diferente que podemos denominar acción, aunque no sea una acción práctica.

Ante este mundo que nos imponen, ¿tenemos entonces que sobrepasar nuestros límites?, ¿de qué límites hablamos? Esto que puede tener muchas maneras de interpretarse, he considerado que la mejor manera de hacerlo es utilizando la filosofía, donde sobrepasar nuestros límites es trascendencia, y esto implica superar los límites de la realidad concreta o de la experiencia sensorial.

La visión de la realidad es la visión que la realidad tiene en nosotros, de esta manera es como se hace real la cosa. No es la antigua visión o nueva de las cosas, sino la visión de las cosas tal y como la realidad se revela en mí. Cuanto más vacío y puro me encuentro, más clara es la visión y menos distorsionada es la imagen, lo que implica que somos espejos de la totalidad de las cosas. Esta es la dignidad específica del hombre, decían los escolásticos cristianos, poder especular, ser “speculum de lo real”.

Para terminar este artículo debemos, según mi criterio, tomar en consideración tres aspectos de gran trascendencia:

- 1.- Nuestro activo es existencial y la verdad se conquista poniéndola en práctica.
- 2.- Ser contemplativo es esencial y ayuda a descubrir la verdad.
- 3.- La mística no quiere penetrar en el interior del Ser, sino que deja que la verdad se revele, que la realidad se realice y que fluya libremente.

Si esto fuera una referencia en nuestra vida conseguiríamos tener un corazón más puro y nos ayudaría a ser más libres.

Artículo publicado originalmente en GraZie Magazine

ACCIÓN Y CARACTER ACTIVO | <https://graziemagazine.com/accion-y-caracter-activo/>





Hacer bien lo que se hace

Este artículo de Ángel Gutiérrez Sanz nos invita a reflexionar sobre la importancia del “cómo” en nuestras acciones. Más allá del papel que nos toque desempeñar en la vida, lo que realmente nos engrandece es la pasión, la honestidad y la entrega con la que llevamos a cabo cada tarea. Un texto que nos recuerda que lo ordinario, cuando se hace con amor, deja de serlo para convertirse en extraordinario.

El gran teatro del mundo

En este gran teatro que es el mundo, cada humano nace para representar su papel, sin que nadie sepa de antemano cuál será éste. Unos harán de jefes, otros de subordinados. Unos nacen para tomar grandes decisiones, otros para cumplir órdenes. Unos para generales, otros para ser soldado. Unos arquitectos, otros albañiles. ¿Cuál será mi suerte en este reparto de papeles? Es la pregunta que nos hemos hecho todos en algún momento de la vida, porque ello nos importa a todos; incluso nos hemos ido acostumbrando a juzgar a las personas en razón del papel representado en este drama.

Las gentes anónimas, con las que nos topamos cada día, seguirán siendo unos perfectos desconocidos mientras no sepamos a qué se dedican, pero nada más saber su profesión ya tenemos preparada nuestra tabla de valoración para aplicarla, y a unos les consideramos “señores importantes”, otros en cambio nos parecen “pobres hombres”.

El valor del cómo

No debiera ser así, pues lo importante no es en qué campo trabajamos, sino el modo en que lo hacemos. No el personaje que nos ha tocado en suerte, sino su representación. El Oscar ha de ser para quien mejor supo interpretar su papel, fuera rey o mendigo.

Todos somos necesarios y lo que cuenta es hacer bien y honradamente lo que hacemos. Las obras engrandecen cuando están bien hechas. Grandes gestas han quedado cuestionadas por la historia, porque sus dueños las desvirtuaron o simplemente no supieron rematarlas. Hombres hubo, y no pocos, que sin hacer nada grande supieron poner pasión en lo que hacían, ganándose así admiración y respeto.

Si un día aprendemos a valorar en su justa medida “el cómo” de nuestro quehacer, sabremos que vale más un buen peón que un mal ingeniero, más un buen sacristán que un mal obispo.

Lo ordinario hecho extraordinario

Después de haber sabido que la magnitud de nuestras obras hay que medirla por la pasión con que las realizamos, no debiera preocuparnos que nuestra misión quedara reducida a los afanes cotidianos. No hay acción pequeña si se hace con esmero.

Cuando ponemos el corazón en todo lo que hacemos, allí le encontraremos a la hora de recoger los frutos. Lo ordinario bien hecho deja de serlo y se convierte en una acción maravillosa.

Grandeza en lo humilde

Con dedicación y entrega podemos convertir el trabajo más modesto en sublime ejercicio. ¿Quién podrá medir tanta grandeza oculta en el humilde faenar de millones de hombres y mujeres?

En el ama de casa que trajina infatigable en las faenas de la casa para que todo esté a punto en el momento justo, se esconde un ángel del hogar. En el honrado trabajador que no se deja llevar por la rutina y realiza su labor con el celo y tesón del primer día, podemos ver un ejemplo de profesionalidad.

En el humilde ejercicio de la hermanita de la caridad que consagra su vida al servicio de los más necesitados, podemos encontrar no sólo muestras de entrega generosa, sino también mucho heroísmo.

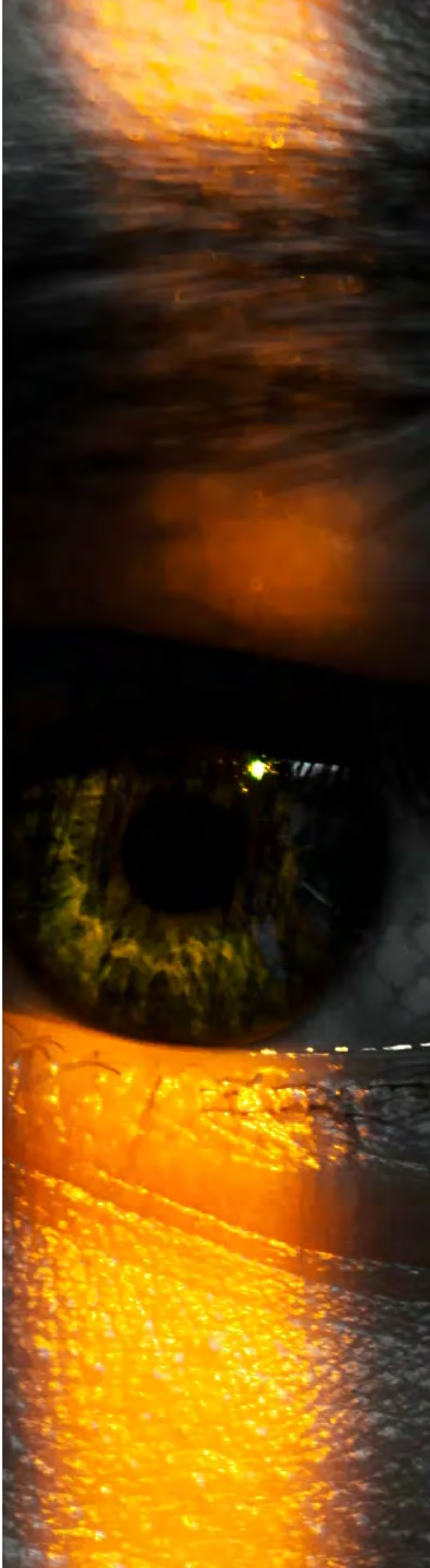
El juicio final de nuestra obra

Al final, sólo al final, seremos juzgados según la interpretación que hayamos hecho del papel que se nos asignó en el reparto del gran teatro de la Historia Universal. No acertar en esto es, de alguna manera, haber fracasado en nuestro proyecto personal.

En GraZie Magazine creemos que el verdadero valor del ser humano no se mide por el cargo, la fama ni los títulos, sino por la pasión y la bondad con que desempeña su tarea, grande o pequeña. Cada trabajo, cada esfuerzo, cada gesto cotidiano forma parte del camino que nos ha sido encomendado. Hacer bien lo que hacemos no es solo un deber, es una manera de honrar nuestra vida y de sembrar esperanza en quienes nos rodean. Porque en cada obra honesta se refleja la dignidad de la persona, y en cada paso dado con amor se construye un mundo más humano.

Artículo publicado originalmente en GraZie Magazine

HACER BIEN LO QUE SE HACE | <https://graziemagazine.com/hacer-bien-lo-que-se-hace/>



El club de los “ya vale”

Existe una extraña epidemia de la que casi nadie habla. No aparece en los informativos, no tiene vacuna y, por lo visto, tampoco preocupa demasiado. Se llama hacer las cosas de cualquier manera.

Empieza de forma inocente. Alguien dice: «Total, nadie se va a dar cuenta». Otro responde: «Con esto ya vale». Y, cuando la enfermedad alcanza su fase más contagiosa, aparece la frase definitiva: «Si todos lo hacen...».

Es fascinante comprobar la facilidad con la que convertimos una chapuza en una explicación razonable. Da igual que se trate de una acera mal reparada, un correo escrito con prisas o una promesa a medio cumplir. Siempre encontramos una excusa convincente. Los seres humanos tenemos un talento extraordinario para justificar lo que podría haberse hecho un poco mejor.

Lo curioso es que casi nadie pretende hacer las cosas mal. Simplemente nos hemos acostumbrado al «más o menos». Ese territorio donde nada está realmente bien, pero tampoco lo bastante mal como para molestarse en arreglarlo.

Y así vivimos.

Aceptando el tornillo que sobra después de montar un mueble porque, total, parece aguantar. Colgando un cuadro ligeramente torcido convencidos de que nadie lo notará. Hasta que llega la visita de turno y lanza la pregunta que más duele:

—¿Ese cuadro siempre ha estado así?

Claro que sí. Lleva meses decorando la pared con una inclinación muy... personal. Pero, entre tanta prisa y tanta improvisación, existe otra especie mucho menos llamativa.

Son esas personas que hacen bien su trabajo aunque nadie las mire.

El camarero que recuerda cómo te gusta el café. La mujer que limpia un portal como si fuera la entrada de su casa. El electricista que recoge hasta el último trozo de cable antes de marcharse. El profesor que prepara una clase con el mismo entusiasmo de siempre. El conductor que espera unos segundos más porque ha visto a alguien correr hacia el autobús.

No salen en las noticias.

Nadie les dedica una estatua.

Y, sin embargo, uno sospecha que el mundo sigue girando gracias a ellos.

Vivimos en una época en la que todo parece necesitar un aplauso. Resulta curioso que las cosas mejor hechas sean, casi siempre, las más silenciosas.

Quizá porque la profesionalidad no hace ruido.

La educación tampoco.

La honradez, mucho menos.

Son esas virtudes discretas que apenas llaman la atención, pero que sostienen el día a día de todos sin pedir reconocimiento.

Tal vez por eso nos sorprende tanto encontrarlas. Cuando alguien hace bien su trabajo lo comentamos como si hubiera ocurrido un milagro.

«¡Qué amable ha sido!»

«¡Qué profesional!»

Hemos llegado al punto de considerar extraordinario lo que debería ser perfectamente normal.

Quizá sea momento de desconfiar un poco más del famoso «ya vale».

Porque casi siempre que alguien pronuncia esas dos palabras, en realidad quiere decir otra cosa:

«Podría hacerlo mejor... pero hoy no me apetece.»

Y esa pequeña diferencia, casi invisible, es la que acaba separando las cosas que simplemente se hacen... de las que realmente merecen ser recordadas.



Dr. **Álvaro** **Martínez** ONCÓLOGO

**EL ONCÓLOGO QUE UNE CIENCIA
Y HUMANIDAD PARA CAMBIAR
LA MEDICINA**

Con más de 45 premios internacionales, pionero en radioterapia y protonterapia defiende una medicina más ética, humana y preventiva:

“Curar también es acompañar”



Hay encuentros que se convierten en una auténtica clase magistral sobre la vida, la medicina y el sentido profundo de nuestra profesión. Entrevistar al doctor Álvaro Martínez no solo ha sido un privilegio, sino también una lección de humanidad, conocimiento y entrega.

Reconocido como uno de los grandes referentes mundiales en oncología radioterápica, el Dr. Álvaro Martínez acumula más de 45 premios nacionales e internacionales, entre ellos la Medalla de Oro de la Sociedad Americana de Oncología Radioterápica (ASTRO), la distinción más alta en su especialidad. Ha sido pionero en tratamientos de protonterapia y está especializado en el abordaje de múltiples tipos de cáncer: mieloma múltiple, vejiga, colon, ovario, páncreas, piel no melanoma, cuello de útero, riñón, hígado, mama, cabeza y cuello, próstata, pulmón, estómago, testículos, esófago... podríamos decir que es especialista en prácticamente cualquier tipo de cáncer.

Su conocimiento se refleja en más de 350 publicaciones en las revistas médico-científicas más prestigiosas del mundo. El Dr. Martínez ha sido jefe de residentes en el Centro de Cáncer Memorial Sloan Kettering de Nueva York, presidente del Departamento de Oncología Radioterápica de Beaumont Hospital Royal (Michigan) y profesor en la Facultad de Medicina de Oakland (California)... entre otros cargos de relevancia internacional.

Pero más allá de sus méritos científicos —que son extraordinarios—, lo que más me impresionó al conocerle fue su sensibilidad para comprender a cada paciente más allá de la enfermedad; su capacidad de observación; su visión ética de la medicina; su humildad al hablar del trabajo en equipo, y su firmeza al exigir un cambio urgente en las políticas de prevención del cáncer.

Conversar con él es comprender que la medicina necesita menos prisa y más propósito. Que no todo se trata de tecnología, sino de empatía. Que la verdadera innovación está en combinar ciencia y conciencia.

Dr. Álvaro Martínez, con su amplia experiencia en el tratamiento de distintos tipos de cáncer, ¿a qué cree que se debe el aumento constante de casos en la población?

—**Dr. Álvaro Martínez:** El cáncer es una enfermedad multifactorial. Hay causas genéticas claramente demostradas, como en el caso del cáncer de mama asociado a los genes **BRCA1** y **BRCA2**. Por eso es vital ofrecer asesoramiento genético: un simple test puede alertarnos del riesgo de desarrollar ciertos tumores, y así establecer medidas de vigilancia precoz.

Luego está la alimentación, los déficits nutricionales o excesos, que afectan al sistema inmunológico. Si tus defensas están bajas, los virus como el VPH pueden activarse y provocar transformaciones celulares cancerígenas. Por otro lado, el exceso de consumo de alimentos procesados y con aditivos químicos también puede contribuir al desarrollo de la enfermedad. Es importante que las personas sean conscientes de su dieta y busquen un equilibrio nutricional.

También hay casos en los que no se encuentra una causa clara. Personas sanas, no fumadoras, con buena dieta, que desarrollan un cáncer. A eso se suma que vivimos más: la longevidad expone más nuestras células a factores externos.

Por suerte, los avances en diagnóstico precoz han aumentado el número de casos detectados en fases tempranas, lo que mejora la curabilidad y reduce la necesidad de tratamientos agresivos. El mensaje es claro: hágase revisiones, valore un test genético, y preste mucha atención a la dieta. “La alimentación es uno de los factores más importantes de riesgo de cáncer”.

¿Qué hay detrás de su decisión de convertirse en oncólogo?”

—Desde niño supe que sería médico. Acompañaba a mi padre, también médico, y nunca tuve dudas. Me formé en cirugía general y mi idea era regresar a Colombia tras dos años en EE.UU., pero comprendí que mis talentos podrían desarrollarse más plenamente allí. Fue una decisión dolorosa para mi familia, pero necesaria.

Estados Unidos me permitió impulsar teorías, investigar, colaborar con otros profesionales brillantes. Recibí reconocimientos como la Medalla de Oro, pero ese honor también es de mis padres, mi esposa (con quien llevo 41 años), y de mis colaboradores científicos. Siempre he tenido claro que los logros se alcanzan en equipo.

Uno de mis mayores orgullos es saber reconocer el talento de otros. Eso permite avanzar más rápido. Yo no tuve a nadie que reconociera mi talento, por eso me esforcé en apoyar a quienes tienen ese brillo especial.

A lo largo de su trayectoria, ha sido sin duda una referencia para muchos profesionales. ¿Recuerda algún alumno o caso que le haya dejado una huella especial?

—Sí, y quiero compartir uno muy especial que para mí fue muy importante. En una ocasión, un gran colega mío en España —uno de los jefes más respetados del país— me habló de una joven residente con gran inteligencia y deseo de superación. Quiso conocerme antes de viajar a Estados Unidos y coincidió que yo había sido invitado por la Sociedad Española de Oncología Radioterápica para impartir unas conferencias.

La entrevisté y, desde el primer momento, percibí que tenía un talento excepcional. Me identifiqué con ella porque vi que estaba algo desorientada, necesitaba enfoque. Le dije: “Eres brillante, pero si te dispersas en todas las direcciones no llegarás a ninguna parte. Tienes que centrarte”.

Vino a trabajar conmigo a EE.UU. durante varios meses y allí, tanto yo como mi equipo, supimos reconocer sus capacidades y talentos. Quisimos que se quedara. Finalmente, estuvo con nosotros cuatro años y su evolución fue vertiginosa. Tenía una visión poco común, un impulso innovador y una clara vocación por el paciente.

Con el tiempo regresó a España y no dejó de avanzar. Hoy es la Dra. Elisabeth Arrojo, fundadora de este centro en el que hoy me entrevista (INMOA). Elisabeth ha creado algo único: un modelo que une oncología, inmunología e hipertermia, una integración que no existe en ningún otro lugar del mundo. Ella sabe ver lo que mucha gente no ve.

Elisabeth forma parte de ese pequeño grupo de profesionales que no se mueve por reconocimiento o dinero, sino por el deseo de avanzar en la medicina y transformar la vida de los pacientes. Ese es el verdadero sentido de esta vocación.

Crear médicos como ella no es fácil. Las facultades son fábricas de profesionales, pero solo un 1% o 2% logran destacar como lo ha hecho Elisabeth. Y es a esos perfiles a los que hay que apoyar, porque son quienes harán que la medicina de verdad progrese.

“Dr. Martínez, desde su experiencia, ¿diría que estamos avanzando en la curación del cáncer?”

—Sí y no. Los avances existen, pero el proceso es lento porque debe ser ético. Los tratamientos nuevos pasan por comités, protocolos y estudios clínicos rigurosos que pueden tardar años. No se puede experimentar a la ligera cuando se trata de seres humanos.

Además, muchos médicos desconocen o desconfían de nuevas terapias y no remiten pacientes, y la sanidad pública muchas veces impide derivar a centros donde se desarrollan tratamientos innovadores.



El apoyo a la investigación viene de universidades, colaboraciones internacionales y, sobre todo, de la filantropía. En EE.UU. hay una fuerte cultura de donación. España empieza a despertar a esta realidad. Ejemplo de ello es Amancio Ortega, que ha financiado equipos de radioterapia y ahora ha donado millones para instalar 10 unidades de protones.

Ojalá se gestione bien esa oportunidad y se convierta en un referente también para pacientes de otros países.

¿Cree usted que la radioterapia, tradicionalmente asociada al tratamiento del cáncer, puede tener un papel esperanzador en enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer?
—Parece que la radioterapia tiene muy buen potencial. Pero uno, como médico, debe ser muy prudente y no prometer lo que aún no está demostrado. Hace once años comencé a investigar en Alzheimer, motivado por una razón muy personal: a mi madre le diagnosticaron esta enfermedad, y como médico e hijo, necesitaba entenderla para intentar ayudarla.

Me sorprendió descubrir ciertas similitudes entre los procesos del Alzheimer y otras enfermedades tratadas con radioterapia. Eso me llevó a conectar puntos que nadie más había relacionado, y decidí iniciar un estudio pionero. En EE.UU. conté con el apoyo de un radiofísico y un radiobiólogo, y comenzamos a trabajar con ratones genéticamente modificados.

El proceso fue muy complejo y costoso: solo desarrollar una colonia de ratones implicó una gran inversión, sin contar los equipos adaptados para irradiar cerebros tan pequeños. Yo mismo financié gran parte del proyecto con regalías de mis patentes, invirtiendo cerca de 7,5 millones de dólares durante diez años antes de tratar al primer humano.

Los resultados en animales fueron esperanzadores: los ratones tratados estabilizaban su deterioro e incluso mejoraban, a diferencia de los no tratados, cuya enfermedad progresaba. Eso convenció a la FDA de autorizar el estudio en humanos.

Sin embargo, hacer esta investigación en EE.UU. es muy difícil por motivos regulatorios. Por eso elegí España para la siguiente fase. Aquí conté con el respaldo de cinco grandes jefes de oncología radioterápica. Uno de ellos es el investigador principal del estudio, y yo actúo como asesor científico internacional.

Actualmente solo falta la aprobación final del Comité de Ética. Si se concede, España será pionera en tratar el Alzheimer con radioterapia y en demostrar qué dosis es más efectiva. Esto podría posicionar a la medicina española como referente mundial en esta enfermedad. Y, como digo, eso sería un auténtico bombazo.

Hoy sabemos que una mala alimentación puede ser responsable de hasta casi un 40% de los casos de cáncer. ¿Qué estamos haciendo mal como sociedad?

Lo primero es el impacto de la comida rápida y de los alimentos ultraprocesados, como los embutidos industriales cargados de aditivos que permiten que duren meses en el supermercado. Estos productos contienen sustancias que el cuerpo no reconoce como naturales, y muchos de ellos son potencialmente cancerígenos.

No digo que no se pueda comer un embutido jamás, pero si lo consumes con frecuencia —varias veces a la semana— tu organismo no tiene capacidad de compensarlo a largo plazo. Lo mismo ocurre con las hamburguesas, patatas fritas y otros alimentos de comida rápida. Todo esto se ha convertido en un hábito cultural, especialmente entre la población joven, que muchas veces no tiene tiempo, recursos o costumbre de prepararse comidas saludables en casa.

Hay una diferencia enorme entre comer un pan fresco del día, sin aditivos, y un pan de supermercado que dura tres meses. Lo mismo ocurre con la mayonesa, los productos empaquetados, y los preparados que se consumen por comodidad.



Dra. Elisabeth Arrojo - ONCÓLOGA | Dr. Álvaro Martínez - ONCÓLOGO

El problema es que hemos normalizado estos hábitos sin darnos cuenta de lo mucho que afectan a nuestra salud. Y muchas personas prefieren ir a la farmacia a comprarse un multivitamínico que hacer el esfuerzo de comer mejor.

Lo importante es volver a una alimentación más natural, más fresca, menos intervenida. Eso no solo es más saludable, sino que podría tener un impacto real en la reducción del riesgo de cáncer. Comer bien es una de las formas más eficaces —y a la vez más ignoradas— de prevenir enfermedades.

Algunos estudios sugieren que el amor, la actitud positiva o el acompañamiento emocional pueden influir en el sistema inmunológico. ¿Qué opinión le merece esta visión?

—Bueno, es difícil afirmarlo desde la ciencia. Yo vengo de una mentalidad en la que las cosas deben probarse. No es sencillo demostrar ese argumento, aunque se han realizado estudios que muestran que, cuando una persona está bien emocionalmente, equilibrada —ya sea por amor, compañía o actitud vital positiva—, ciertos marcadores en sangre mejoran respecto a alguien que está deprimido o se siente solo.

Ahora, hacer un estudio poblacional que compare la incidencia de cáncer entre personas felices e infelices es casi imposible, entre otras cosas porque, ¿cómo defines “feliz”?

Lo que sí puedo decir es que hay una correlación positiva, aunque difícil de medir, entre el estado emocional del paciente y su respuesta al tratamiento. Lo he vivido con mis propios pacientes. El sistema inmunológico —clave para eliminar células malignas que todos producimos diariamente— funciona mejor en personas emocionalmente estables.

He tenido pacientes con varios tumores recidivantes y les he preguntado directamente: ¿por qué sigues generando tumores?, ¿qué es lo que buscas? Algunos cambian, dejan de generarlos y no vuelven. Otros siguen igual, y lamentablemente mueren.

Así que sí, creo honestamente que la mente y la psique influyen mucho, tanto en la aparición como en la evolución del cáncer. Pero es muy difícil de medir. Eso sí, nunca subestimemos el poder de una actitud vital positiva.

¿Qué busca identificar en un paciente cuando debe acompañarlo en el proceso de una enfermedad tan compleja como el cáncer?

—Esa es una pregunta muy difícil, porque cada persona la enfrenta en condiciones distintas. Aquellos pacientes que tienen una red sólida de apoyo familiar, amigos o incluso laboral, suelen llevarlo mucho mejor que aquellos que están solos, sin nadie que les acompañe cuando más lo necesitan.

Por eso nuestra misión, tanto mía como la de la Dra. Arrojo, y la de cualquier profesional de la salud, es reconocer rápidamente en qué situación se encuentra cada paciente. Y el tiempo que tenemos para identificarlo es mínimo: hablamos de minutos. Observo cómo se sienta, si me mira a los ojos, si está tenso o relajado, cómo responde. Todo esto me da pistas clave.

Apartirdeahí,adaptomicomunicaciónydecidocómodopodemos ayudarlo. A veces con tratamientos convencionales como radioterapia, hipertermia electromodulada o quimioterapia, y otras veces con apoyo psicológico, nutricional o derivación a asociaciones de pacientes. Pero hay que detectarlo de inmediato para actuar.

Hasta el lenguaje corporal cuenta. A algunos les hablo sentado, a otros de pie, porque cada gesto comunica algo. Y si hay que derivarlo a un cirujano, elijo bien: no cualquiera, sino aquel que sabrá conectar con esa persona. Porque no todo es técnica; también es humanidad.

Doctor, ¿qué deberíamos estar haciendo como sociedad — desde la medicina, la educación y las instituciones— para prevenir el cáncer de forma eficaz?

—Lo primero: no me gusta la palabra “dieta”. Suena a restricción, a sufrimiento. Yo prefiero hablar de una nueva forma de nutrirse. No se trata de comer menos, sino de escoger mejor qué te llevas a la boca.

La nutrición es clave. Si bien el tabaco representa un riesgo de entre el 22% y el 25% de desarrollar ciertos tipos de cáncer, la alimentación inadecuada puede representar hasta un 35%. Y sin embargo, no se le da la misma importancia.

No quiero restar valor a las campañas antitabaco, pero necesitamos campañas serias sobre alimentación. Comer bien no debería ser un privilegio, sino una prioridad. Y para eso hace falta educación, conciencia y acompañamiento.



Custodia Ponce -Directora de GraZie Magazine | Dr. Álvaro Martínez - ONCÓLOGO

Además, debemos identificar a las personas con mayor riesgo: por antecedentes familiares, por hábitos de vida, por predisposición genética. A esas personas hay que hacerles un seguimiento especial, con revisiones más frecuentes y pruebas específicas. Eso también es prevención.

Pero lamentablemente, la prevención no da votos. Los políticos no la priorizan porque no se ve. Nadie les agradece por un cáncer que no ocurrió. Sin embargo, si se entendiera que prevenir ahorra millones al sistema de salud, todo cambiaría.

En EE.UU., entre el 66% y el 70% del presupuesto oncológico se gasta en pacientes que no sobreviven. Solo el 30% se invierte en quienes se curan, esto es una locura. Esto debe cambiar. Y la prevención es la mejor inversión que un país puede hacer. Pero para eso, necesitamos voluntad política y visión a largo plazo.

Después de todo lo que ha vivido, aprendido y aportado, ¿hay alguna reflexión final que le gustaría compartir?

—Sí. Necesitamos mejor comunicación entre los médicos, independientemente de donde trabajemos: en la privada, o en la salud pública. Necesitamos mejor comunicación entre nosotros. Necesitamos que dejemos el “EGO”, el de que yo soy la vaca sagrada y usted no me va a venir a decir lo que tengo que hacer. Entiendan que todos estamos luchando contra el mismo enemigo, entonces unámonos, trabajemos juntos. Los médicos debemos ser más generosos, sin EGO. Hagámoslo por el beneficio de los pacientes.

GRACIAS...

Mi reflexión:

Escuchar al doctor Álvaro Martínez es recibir una inyección de esperanza y sentido común. Con una carrera brillante, una mirada profundamente humana y una honestidad que no negocia con los intereses, su testimonio nos recuerda que la medicina, en su esencia, debe estar al servicio de las personas, no del sistema. Ojalá este tipo de referentes reciban el reconocimiento que merecen. Y ojalá sus palabras, aquí recogidas, sirvan para despertar conciencias y promover un cambio real, desde la prevención hasta la compasión.

Artículo publicado originalmente en GraZie Magazine

Dr. Álvaro Martínez | <https://graziemagazine.com/dr-alvaro-martinez-el-oncologo-que-une-ciencia-y-humanidad-para-cambiar-la-medicina/>



La esperanza también se investiga

Hubo un tiempo en el que escuchar la palabra cáncer era, para muchas personas, sinónimo de silencio, miedo y resignación. Hoy sigue siendo una enfermedad que impone respeto, pero ya no puede definirse únicamente desde el temor. La oncología ha dejado de ser el territorio exclusivo de la lucha para convertirse, cada vez más, en el de la esperanza fundamentada en la ciencia.

Cada avance que llega a un hospital comenzó mucho antes en un laboratorio. Detrás de cada nuevo tratamiento existen años de investigación, ensayos clínicos, equipos multidisciplinares y profesionales convencidos de que siempre hay una forma mejor de cuidar. Esa es la verdadera revolución silenciosa que está viviendo la medicina.

En los últimos años, la oncología ha experimentado un progreso que hace apenas dos décadas parecía inalcanzable. La medicina de precisión permite adaptar tratamientos según las características genéticas de cada tumor. La inmunoterapia ha cambiado el pronóstico de determinados cánceres al ayudar al propio sistema inmunitario a reconocer y combatir las células malignas. Y las terapias dirigidas continúan ampliando las opciones para pacientes que antes apenas disponían de alternativas. Los congresos científicos internacionales siguen presentando resultados que consolidan mejoras en supervivencia y calidad de vida en distintos tipos de cáncer, demostrando que la investigación continúa avanzando con paso firme.

Pero reducir la oncología únicamente a los medicamentos sería quedarse con una parte de la historia. Hoy también se habla de preservar la calidad de vida, controlar mejor los efectos secundarios, acompañar emocionalmente al paciente y tomar decisiones compartidas. La medicina moderna ya no solo pregunta qué enfermedad tiene una persona; también quiere saber qué persona hay detrás de esa enfermedad.

Precisamente esa mirada es la que transmite el Dr. Álvaro Martínez en la entrevista que acompaña estas páginas. Su forma de entender la medicina recuerda algo que nunca debería olvidarse: la tecnología puede ser extraordinaria, pero ninguna innovación sustituirá la confianza que genera un médico que escucha, explica y acompaña.

La investigación seguirá descubriendo nuevos tratamientos. Llegarán medicamentos más precisos, diagnósticos más tempranos e incluso herramientas de inteligencia artificial capaces de ayudar a interpretar millones de datos clínicos para personalizar aún más cada decisión terapéutica. Sin embargo, el mayor avance seguirá siendo el mismo: poner todo ese conocimiento al servicio de las personas.

Porque el cáncer no entiende de estadísticas cuando llama a una puerta. Cada diagnóstico tiene un nombre, una familia, unos proyectos y una historia que merece ser protegida. Por eso la ciencia necesita caminar siempre de la mano de la humanidad.

Quizá esa sea la gran lección que deja la oncología del siglo XXI. Ya no se trata únicamente de vivir más años, sino de vivirlos mejor. De transformar la incertidumbre en información, el miedo en confianza y el tratamiento en un acompañamiento integral.

Todavía quedan muchos desafíos. Hay tumores especialmente complejos, desigualdades en el acceso a determinados tratamientos y preguntas que la ciencia aún no ha conseguido responder. Pero cada estudio publicado, cada ensayo clínico completado y cada profesional que dedica su vida a investigar son un recordatorio de que el futuro no se construye con promesas, sino con conocimiento.

Y mientras ese futuro llega, quizá la mejor noticia sea esta: nunca antes la oncología había contado con tantas herramientas, tanto talento y tanta capacidad para ofrecer esperanza. Una esperanza que ya no nace del optimismo ingenuo, sino del trabajo incansable de quienes creen que detrás de cada avance científico siempre hay algo mucho más importante: una vida esperando una oportunidad.

Redacción GraZie Magazine...

Apocalypse Now

por Ángel de Quinta

Me gusta el cine, ¿qué quieren que les diga? Lo amo, y de ninguna manera puedo evitar que se cuele en mi cabeza, en mi castigada retina, cada vez que veo..., cada vez que oigo... Cuando muchos empezamos a pensar seriamente que lo mejor sería ni ver ni oír, seguramente la opción más saludable. Página 1, párrafo 1 del manual de supervivencia del pobre ciudadano de a pie: no ver, no oír.

Vivimos con el corazón encogido por lo que está ocurriendo a nuestro alrededor. Guerras invasoras en Gaza, Ucrania, desastres naturales, incendios arrasadores en Los Ángeles, y Valencia y los valencianos aún sobre nuestras espaldas y nuestro ánimo. Y digo todos porque, lo admitamos o no, estas situaciones nos minan la alegría, aunque nos neguemos a aceptarlo, aun cuando nos seguimos apoyando en la barra del bar como si tal cosa, yéndonos de puente o pidiendo media con jamón cuando vamos a desayunar una mañana cualquiera, como si nada hubiera pasado. Y claro que ha pasado, y pasa, dejando cada día un poquito más erosionado el pequeño núcleo semicircular del cerebro donde se encuentran las neuronas que contienen nuestra ilusión por vivir.

¿Es bueno residir en la consciencia plena de las cosas? Hoy no. Me refiero a ahora, mientras saco estas palabras adelante con ganas de bajarme una temporada de un mundo loco que nos amenaza todo el rato con lindezas de variado pelaje. Mejor meter la cabeza debajo de tierra, qué listo el avestruz, ese sí que sabe cómo tirar “palante” sin perecer en el intento. Como tan bien hace él, hay que apagar la tele, silenciar el móvil y no abrir, bajo ningún concepto, dispositivo alguno que nos sorprenda con el titular más rastrero imaginable, obra y gracia de esa panda de expertos en destacar la frase más canalla, la más impactante, esa ante la que no nos podemos resistir y nos empuja a entrar de lleno aceptando todas las cookies y tragándonos toda la mierda, la morralla diseñada escrupulosamente -pero sin escrúpulos de ningún tipo- para que no paremos de leer hasta el final y nos comamos la publi enterita, y si de paso nos suscribimos a la página en cuestión, mucho mejor. Así funciona, no hay quien lo remedie, y las verdades en letra pequeña gimiendo bajo los infundios a gran tamaño y a todo color. Vaya por delante que no reniego de los medios informáticos o digitales, ni de las redes sociales ni de la inteligencia artificial (a falta de una poquita de la “natural”) que, bien usadas, son herramientas necesarias en nuestros días. O igual no tanto, no sé, hoy, la verdad, es que no sé qué pensar. De casi nada. Por eso mejor me voy al cine.

Y no al de las plataformas que vemos en casa mientras suena el teléfono, ponemos una lavadora o terminamos de preparar la cena; al cine, ese espacio oscuro de seguridad total en el que nada malo puede sucederte. Como el Tiffany´s de “Desayuno con diamantes”, donde aquella muchacha desvalida se refugiaba cuando la acechaba “un día rojo”. En las dos horas que tarda la película estás a salvo de todo, bueno, caso de que el fulano de la fila de delante no esté encendiendo su smartphone a cada rato, no vaya a ser que suceda algo irremediable mientras dure la proyección, un desastre que solo él pueda evitar contestando el maldito móvil. Días rojos, no se me ocurre mejor forma de describir los tiempos que vivimos, lástima que hoy no pongan esa película -lástima que hoy no hagan esas películas-, pero bueno, igual hay otra que me ayude a escapar lejísimos sin necesidad de moverme de la butaca. ¿Una de

terror? ¿De suspense? ¿Una de catástrofes quizás?

El coloso en llamas (aún recuerdo cuando la vi en el cine de mi pueblo), Tiburón, Terremoto, La aventura del Poseidón... Perfectas para olvidarte de un disgusto y meterte de lleno en otro, pero en otro que dejará de afectarte en cuanto salgan los títulos de crédito finales. Tornado, Titanic, Lo imposible... ¿Hay algo mejor que reír en el cine? ¿Llorar en el cine? ¿Revolverte de angustia y apretar el brazo de tu acompañante hasta que lo retire de dolor?

Más que simplemente sentirlo, hoy diseñamos el placer, el confort, la seguridad blindada con sofisticadas alarmas y cámaras dispuestas por salones y dormitorios. Nuestros coches tienen carrocerías a prueba de bomba y nuestras cocinas se desactivan automáticamente en cuanto notan que están calentando algo que no deben. Y sin embargo somos más frágiles que nunca, si alguien pudiera explicármelo...

La guerra de los mundos, Contagio, Independence Day... todos huyendo de no se sabe qué, corriendo a buscar refugio donde sea, desorientados, desamparados, muchas veces sin hacer caso de las indicaciones del protagonista (¡para eso es el protagonista hombre!), el cura del Poseidón, por poner un ejemplo: ¡haced el favor de seguir al cura! ¿o no veis que es Gene Hackman? El héroe de mis películas de chaval encontrado muerto en su cama, junto a su esposa y su perro, otra noticia que nos acaba de sacudir. Y es que se nos mueren los héroes, amigos, y nos quedamos con los políticos groseros y abusones que vocean y apuntan con el dedo a falta de una mejor arma. Sí, nos quedamos con el malo de la película, a la espera de que aparezca el bueno, el que al final todo lo arregla.

Casi todos estos filmes responden a un mismo esquema: nos muestran un escenario apacible, idílico, mientras nos van presentando a los personajes y sus circunstancias, así te vas encariñando con ellos, o también para que los vayas calando, porque siempre están los buenos y los malos, claro. El villano, qué sería del cine catastrofista sin un buen cabrón sin escrúpulos que, o bien niegue la ruina que está a punto de caer por culpa de su desmedida ambición, o se disponga a sacar tajada de la desgracia colectiva sin importarle un pimiento el sufrimiento de los prójimos. ¿Nos suena de algo?

Se parece mucho, pero no es igual. En la realidad, por desgracia, no todo es tan simple, creo yo. No siempre está tan claro quién es la víctima o el verdugo, el responsable y el irresponsable, el inconsciente, el desalmado o el inepto, y, de verdad, no sé quién es el más peligroso de todos estos prototipos. El cine imita a la vida, y la vida es bien generosa cuando se trata de ofrecer inspiración a los que quieren adentrarse en las cavernas de la debilidad humana. Lo malo es que la película acaba -The End- y vuelves a casa tan fresco, pero la vida no, o sí, de repente.

De repente el mundo da un vuelco y ya nada es lo que era, o peor aún, sigue siendo lo

que siempre fue. En un minuto, en un segundo, “in ictu oculi” el problema de la hipoteca, del máster de tu hijo, del alquiler del mes, del novio que te ha dejado... en un segundo ya no te va a preocupar más. Cuesta decirlo, pero es perentorio tener esto en cuenta día y noche, no para vivir amedrentados, al contrario, para vivir sin tanto miedo a dejar de vivir, y, parece de cajón, aprender a exprimir cada instante de esa cosa tan rara llamada existencia.

Los últimos días de Pompeya, la vi de pequeño y recuerdo que me impresionó. Lo tranquilos que vivían aquellos romanos en sus cosas, ahí, matándose unos a otros -pero sin exagerar-, asaltando, violando, o torturando cristianos en el anfiteatro, y en lo mejor de la fiesta va ese maldito volcán y acaba con todo de un plumazo, o de un “llamaretazo”, mejor dicho. Pobres, si alguien les hubiera contado que veinte siglos después iban a servir de reclamo turístico... Me pregunto cómo gestionarían entonces la catástrofe ¿Quién se haría cargo de paliar sus terribles efectos? ¿Quién atendería a los pocos supervivientes, a los que se quedaron sin casas y sin nada? Y lo más importante, ¿a quién le echarían la culpa de todo? Porque de alguna manera eso nos ayuda a encajar el golpe, tener a alguien a tiro a quien poderle hacer responsable, culpable, condenable por permitir que suceda lo que -más vale que nos vayamos preparando- es muchas veces inevitable. Suerte que entonces los bulos corrían mucho más lentos, y las calumnias a golpe de tuit, y los linchamientos públicos sin juicio previo. Lo de contrastar información nos queda cada vez más lejano, encima cuando ya no leemos periódicos, cuando solo leemos frases sueltas, mensajes lapidarios que sacan muchas veces lo peor de nosotros mismos, bramando más por venganza que por justicia.

Moonfall, en la que el cielo, literalmente, cae sobre las cabezas de los humanos, o 2012, tremenda, el apocalipsis final de una tierra cansada de sus habitantes. Porque esa es otra, solo nos acordamos de cómo estamos castigando al planeta cuando él nos castiga a nosotros. Mientras luce el sol y se queda buena tarde, allá que vamos, a consumir como bellacos, a gastar, a contaminar, a ensuciar los mares y las arenas, a tirar el vasito del yogur al cubo de orgánicos, las toallitas higiénicas por el inodoro, a protestarle a la cajera por cobrarnos la bolsa de plástico, y las distopías -a falta de utopías- en las series y películas de las plataformas digitales pareciéndose cada vez más a la realidad, obviando lo que nos grita la ciencia, y metiéndonos a lo grande, y casi sin darnos cuenta, en la ciencia-ficción. Pero no tenemos remedio, seguimos acordándonos de Santa Bárbara solo cuando empieza a tronar, ya luego pasa la tormenta y volvemos a ser lo que somos.

Y somos generosos, y solidarios, y cercanos cuando tenemos que serlo, dejando a

un lado lo que pensemos del vecino, de los colores que gasta y del pelaje que lleva, arremangándonos a ayudar, a sacar fango de su puerta sin importarnos que hace una semana no nos diera los buenos días ni recogiera la caca del chucho. Ese es el pueblo, el que es capaz de dejarlo todo a un lado y sentir como suyo lo que le pasa al otro, y la juventud, tantas veces denostada por los que pensamos que nosotros éramos mucho mejores, míralos, recorriéndose España de punta a cabo para estar ahí, para echar una mano, unos brazos, un abrazo. Apostados en la puerta del súper haciendo acopio de víveres para mandarlos donde hagan falta, tragándose la rabia de saber que están haciendo, con su trabajo de hormiguita, mucho más que los que deberían perder el sueño por no haber sido capaces de paliar como Dios manda el antes o el después del desastre. Y los inmigrantes que vienen de la gran puñeta para sacar cuello como puedan, de lugares en los que hay terremotos, o incendios, o danas día sí y día también, los que hemos visto hasta las cachas de barro aprovechando que en esos momentos nadie iba a querer echarlos de aquí. Estas son las cosas que nos reconcilian con la vida, nos dan esperanza y ayudan a espantar las nubes negras del bajío apocalíptico que nos envuelve.

Y el cine, claro, ese refugio en el que nos sentimos seguros mientras fuera se abre el cielo, se estrellan los aviones (Aeropuerto, otra de las grandes) o estallan los volcanes. El lugar perfecto para esperar, mientras vemos cómo todo se derrumba en la pantalla, a que fuera por fin escampe.



Artículo publicado originalmente en GraZie Magazine

Apocalypse Now | <https://graziemagazine.com/apocalypse-now/>

CUANDO LA JUSTICIA CAMINA DESCALZA

El Camino de los Valores y la fuerza de CREER en los jóvenes (up2u Project)

Por **Custodia Ponce** | Directora de GraZie Magazine

No hay camino que no empiece con una pregunta. Y este —**el Camino de los Valores 2025**— comenzó con una que aún me sigue resonando:

¿qué sucede cuando la justicia se hace humana, cuando la palabra “inclusión” deja de ser un término técnico y se convierte en una mano tendida?

Este año no caminé sobre la tierra húmeda, ni llevé mochila ni botas. Mi travesía fue otra: la de quienes acompañan desde detrás, sincronizando medios, enlazando voces, acercando historias a las pantallas y los titulares. Aun así, me sentí caminante. Porque cuando algo se vive con el alma, **la distancia no existe.**

En este viaje no físico descubrí que la **esperanza también se coordina**, que la **empatía también se organiza**, y que, a veces, las segundas oportunidades necesitan micrófonos, medios y palabras que las hagan visibles.



Samos: el punto de partida de lo esencial

Todo comenzó en Samos, donde las piedras parecen guardar memoria. Allí arrancó una nueva edición de este proyecto que, desde 2016, impulsa la magistrada **Reyes Martel** con una fe inquebrantable: creer en las segundas oportunidades.

No era una simple caminata. Era un acto de reconciliación. Más de 150 personas —jóvenes en situación de vulnerabilidad, educadores, magistrados, voluntarios y representantes de distintas comunidades— caminaron **por la salud mental**.

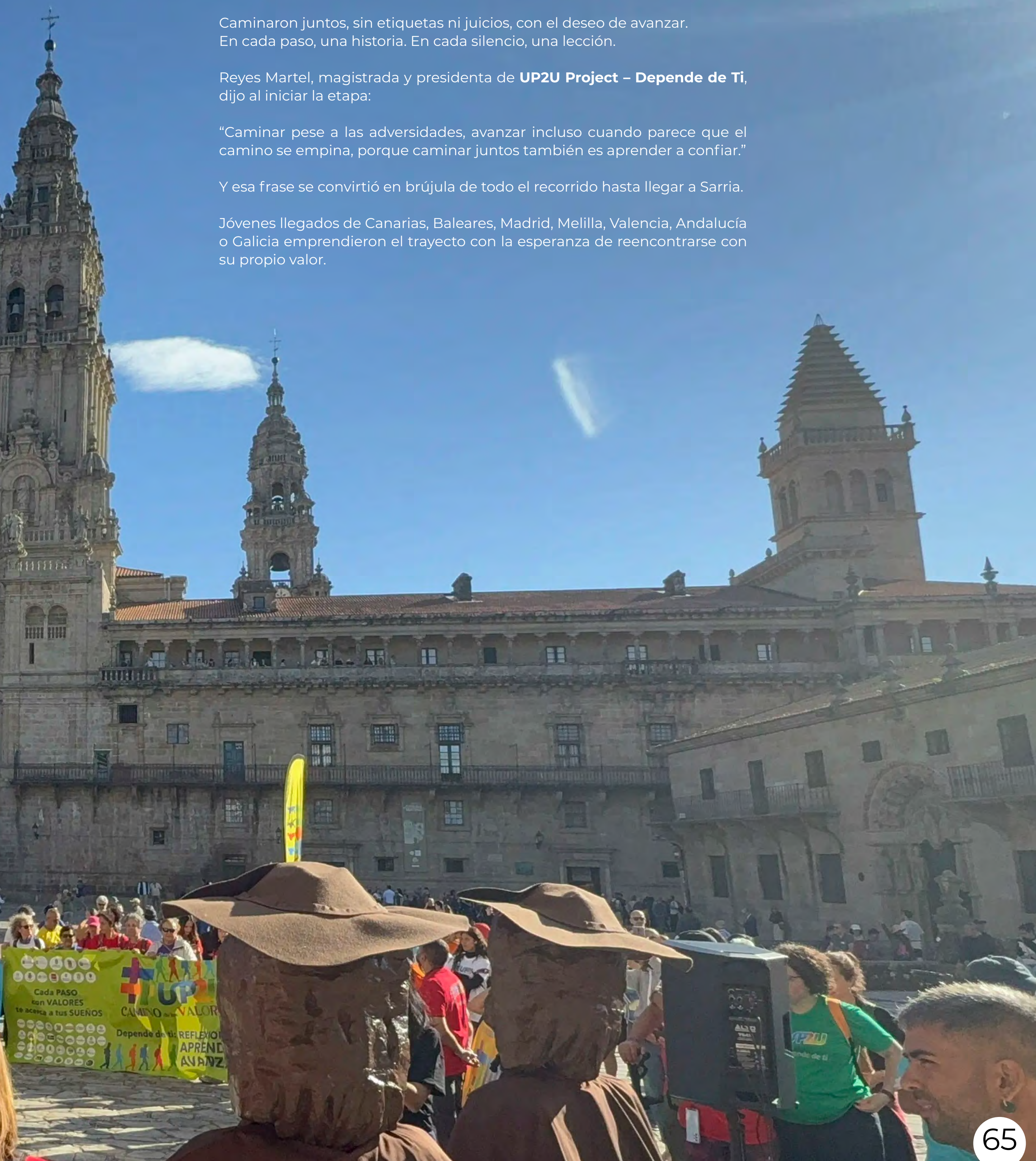
Caminaron juntos, sin etiquetas ni juicios, con el deseo de avanzar. En cada paso, una historia. En cada silencio, una lección.

Reyes Martel, magistrada y presidenta de **UP2U Project – Depende de Ti**, dijo al iniciar la etapa:

“Caminar pese a las adversidades, avanzar incluso cuando parece que el camino se empina, porque caminar juntos también es aprender a confiar.”

Y esa frase se convirtió en brújula de todo el recorrido hasta llegar a Sarria.

Jóvenes llegados de Canarias, Baleares, Madrid, Melilla, Valencia, Andalucía o Galicia emprendieron el trayecto con la esperanza de reencontrarse con su propio valor.



Entre aldeas y miradas

De **Sarria a Portomarín**, el Camino se llenó de gestos que no caben en los telediarios. Un alcalde que abre los brazos, una alcaldesa que ofrece palabras de aliento, un educador que escucha sin interrumpir, una joven que, por primera vez, siente que pertenece.

Son pequeñas escenas que resumen el propósito de **UP2U Project**: *educar en valores para reparar, acompañar para transformar*.

A lo largo de las etapas hubo risas, cansancio, confesiones espontáneas y silencios hondos.

Porque, en el fondo, **caminar también es terapia**, y la escucha —esa que no juzga ni interroga— puede ser la mejor medicina.

Entre el verde húmedo de Galicia, entendí —aunque fuera desde la distancia— que la justicia había dejado el estrado para hacerse camino: **cercana, imperfecta, humana**.

Palas de Rei: la voz que recuerda cuidar

En **Palas de Rei**, se recordó, una vez más, a los caminantes la importancia de cuidar la mente, de no rendirse.

Porque **la salud mental no es un lujo: es una forma de dignidad**.

Algunos jóvenes compartieron ante las cámaras de **Telecinco** lo que les duele, lo que los impulsa, lo que sueñan. Y comprendí —una vez más— que cuando se les da voz, **ellos también**

enseñan a los adultos a mirar de otra manera.

Santiago: la llegada que no termina

El **12 de octubre**, los caminantes divisaron Santiago desde el **Monte do Gozo**. Entraron en la **Praza do Obradoiro** al ritmo de los *papagüevos* de *Gran Canaria*, símbolo de alegría y raíz.

Había lágrimas, abrazos y una emoción difícil de describir: la de quienes llegaron juntos.

Entre ellos, los protagonistas —los jóvenes— y quienes los acompañaron: **Reyes Martel, Candelaria Delgado, Julián Sánchez Melgar, Eva Saavedra, Ildefonso de la Campa, Víctor Vázquez Portomeñe, Marcelino Agis**, y representantes de los **ayuntamientos del Camino Francés y de Canarias**.

Todos unidos en un mismo gesto: **apoyar, creer, agradecer**.

Los **embajadores de honor** de este año —la doctora **Elisabeth Arrojo**, la actriz y periodista **Miriam Díaz-Aroca** y el exjugador **Fernando Romay**— enviaron mensajes de aliento para seguir caminando pese a las adversidades.

No fue una llegada, fue un recordatorio: la meta no es llegar, sino permanecer en lo aprendido.

Caminar por dentro

Mientras los medios publicaban imágenes —Telecinco,



prensa nacional, radios locales— pensaba en todo lo invisible: los educadores que cuidan, los voluntarios que acompañan, los magistrados que creen en la prevención, los jóvenes que, sin saberlo, nos devuelven el sentido.

He aprendido que no se trata solo de comunicar, sino de sostener la esperanza.

De traducir al lenguaje del alma lo que la sociedad olvida mirar: que nadie está terminado, que cada historia puede reescribirse si alguien decide quedarse cerca.

El Camino de los Valores —que cada año impulsa la **ONG UP2U Project – Depende de Ti**— me ha recordado que comunicar desde la verdad también es acompañar.

Que informar con humanidad es otra forma de justicia.

Y que, a veces, contar el camino de otros es la manera más hermosa de encontrar el propio.

Hoy entiendo que caminar por la salud mental es caminar por todos nosotros.

Porque acompañar, en realidad, es amar sin condiciones. Y porque la verdadera justicia no solo dicta sentencias: **escucha, abraza, educa y confía.**

Cuando cierro los ojos y pienso en esta experiencia, no veo titulares ni logotipos, sino rostros.

Rostros de jóvenes que se atreven a volver a empezar.

Rostros de personas que, desde su lugar, siguen creyendo que la bondad aún tiene futuro.

Y entonces comprendo que el verdadero milagro no está en llegar a Santiago... sino en **seguir caminando...**

Artículo publicado originalmente en GraZie Magazine

CUANDO LA JUSTICIA CAMINA DESCALZA | <https://graziemagazine.com/cuando-la-justicia-camina-descalza/>





AV

UNA CIUDAD

Por Ángel Gutiérrez Sanz



CON ALMA

Hay ciudades que se visitan... y otras que se sienten. Ávila pertenece a estas últimas. En este texto, Ángel Gutiérrez Sanz nos invita a descubrirla no solo como destino histórico o monumental, sino como un lugar con memoria, alma y silencio, donde el tiempo encuentra pausa y la mirada interior encuentra sentido.

Ávila: tierra de piedra y espíritu

El reciente recorrido por la ciudad de Ávila, que mi esposa y yo realizamos con la ilusión propia de quien regresa a un lugar lleno de historia y significado, nos ha dejado un recuerdo imborrable.

Ávila de los Caballeros es una ciudad recoleta, hecha de piedras y de sol, que parece navegar en medio de un mar rocoso bajo un cielo infinitamente azul. Ávila de atardeceres encendidos y de lentos amaneceres; ciudad que, sin prisas, se despierta al ritmo acompasado del tañer de las campanas. Ávila austera y recia, que siempre dio más de lo que recibió.

Vocación histórica y legado eterno

Desde sus históricos muros nos llega la memoria de hombres y mujeres admirados y respetados más allá de sus fronteras: Fernando Álvarez de Toledo, Sancho Dávila, Juan del Águila, Alonso Madrigal, Isabel la Católica o Jimena Blázquez, entre otros muchos.

Ávila de eternidades, que quemas los espíritus en abrasadas llamas. Ávila sanjunanista, símbolo de la interior morada, donde afloran silenciosamente los sentimientos místicos que Luis de León supo armonizar con melodiosas cadencias.

La ciudad que sostiene el tiempo

Pienso que tienes todos los elementos necesarios para ser portadora del estandarte de aquella España medieval, mística y guerrera, pero eso no es todo: algunas de las raíces de la vieja Europa se esconden en tu suelo y beben de tu fuente.

Algún día podremos desvelar el secreto que guardas para ti; algún día podremos saber por qué, sin nadar en el mar de la opulencia, pareces poseerlo todo.

Quienes te visitan tienen la impresión de que el tiempo se ha detenido en tu contorno, que tus construcciones milenarias cimentadas en la roca son testimonio histórico, que viene desde lejos y que están ahí para recordarnos que las gentes pasan, pero la identidad de los pueblos permanece.

Ávila universal

Es así como lo ha reconocido la UNESCO, al declararte Patrimonio de la Humanidad.

Patrimonio de la Humanidad es también tu hija predilecta: Santa Teresa de Jesús, con quien compartes universalismo.

Teresa de Ávila y Ávila de Teresa son dos nombres unidos por lazos indisolubles, que se complementan mutuamente.

Una para la otra y ambas para todos.

Lo primero que percibe el viajero al llegar a esta vetusta ciudad, es la presencia invisible de esta mujer singular. Se la encontrará a lo largo y a lo ancho de todo su recorrido por la ciudad. En las plazas, en las calles, en los templos, en los claustros, en los corredores, en los lugares más recónditos.

Como centinela de la ciudad, a la puerta del Alcázar de la muralla se yergue majestuosa, la estatua con la figura de Teresa mirando al cielo y desde el silencio de la piedra parece decir al viajero presuroso: olvídate por un momento de las prisas y el trasiego, detén tus pasos y quédate conmigo por un momento, que tengo una cosa importante que decirte: **“Nada te turbe nada te espante, todo se pasa.... ¡solo Dios basta!”**

Artículo publicado originalmente en GraZie Magazine

UNA CIUDAD CON ALMA | <https://graziemagazine.com/una-ciudad-con-alma/>





El colibrí valiente

Redacción GraZie Magazine

Había una vez, en un vasto bosque lleno de vida, una comunidad de animales que vivía en armonía. Este bosque era un lugar de belleza y diversidad, donde cada criatura tenía su papel en el gran ciclo de la naturaleza. Sin embargo, un fatídico día, un incendio descomunal comenzó a arrasar el bosque, poniendo en peligro a todos sus habitantes.

El fuego se extendía rápidamente, consumiendo árboles y plantas a su paso. Los animales, aterrorizados, corrían en todas direcciones buscando refugio. Entre ellos, el majestuoso jaguar, conocido por su aguda observación y valentía, corría a toda velocidad, alejándose del voraz incendio. De repente, el jaguar notó algo extraño: un pequeño colibrí volaba en dirección contraria, hacia el corazón del incendio.

Sorprendido y curioso, el jaguar siguió observando al colibrí, quien pronto pasó de nuevo volando sobre él, esta vez en dirección opuesta, hacia el lago. El jaguar se dio cuenta de que el colibrí repetía este trayecto una y otra vez, volando hacia el lago, recogiendo unas pocas gotas de agua en su pequeño pico, y volando de vuelta hacia el fuego para dejarlas caer sobre las llamas.

Intrigado por este comportamiento tan inusual, el jaguar decidió preguntar al colibrí sobre lo que estaba haciendo. Con voz grave y llena de autoridad, el jaguar le preguntó:

—¿Qué haces, colibrí?

El colibrí, sin detener su vuelo, respondió:

—Voy al lago a recoger agua con mi pico para echarla al fuego y tratar de apagar el incendio.

El jaguar, incapaz de contener una sonrisa, replicó:

—¿Estás loco? ¿Crees que vas a apagar el incendio tú solo con esas gotas de agua?

El colibrí, sin perder la calma y con una convicción inquebrantable, contestó:

—Sé que solo no puedo apagarlo. Pero este bosque es mi hogar. Me alimenta, me da cobijo a mí y a mi familia, y le estoy agradecido por eso. Yo contribuyo a su crecimiento polinizando sus flores. Soy parte de él y él es parte de mí. Sé que solo no puedo apagarlo, pero debo hacer mi parte.

Las palabras del colibrí resonaron profundamente en el jaguar y en los otros animales que habían oído la conversación. De repente, los espíritus del bosque, conmovidos por la dedicación del pequeño colibrí y su sentido de pertenencia, decidieron intervenir. Milagrosamente, enviaron un fuerte chaparrón que apagó el incendio y salvó el bosque.

Reflexión Comparativa

El cuento del colibrí valiente nos ofrece una poderosa lección aplicable a nuestro mundo moderno. Vivimos en una época donde los problemas globales, como el cambio climático, la desigualdad social, y la pérdida de biodiversidad, parecen tan vastos y abrumadores que muchas veces nos sentimos impotentes para hacer la diferencia. Sin embargo, el pequeño colibrí nos recuerda que cada uno de nosotros tiene un papel que desempeñar.

En la historia, el colibrí no se deja vencer por la magnitud del problema. A pesar de su tamaño y de las pocas gotas de agua que puede llevar, actúa con valentía y determinación porque entiende que su hogar depende de cada pequeño esfuerzo. Esto nos enseña que nuestras acciones, por pequeñas que parezcan, son importantes. Si todos contribuimos con lo que podemos, juntos podemos lograr un cambio significativo.

En nuestro mundo, necesitamos más colibríes: personas dispuestas a hacer su parte, a tomar medidas, por pequeñas que sean, para cuidar nuestro entorno y a los demás. La solidaridad y la acción colectiva son cruciales. No podemos quedarnos de brazos cruzados esperando que otros resuelvan los problemas. Cada gesto cuenta, cada acción suma.

Así, inspirados por el colibrí, es esencial que cada uno de nosotros se comprometa a contribuir con su grano de arena para construir un mundo mejor, más justo y más humano. No importa cuán grande o pequeño sea tu esfuerzo, lo importante es actuar y hacerlo con el corazón. Si todos hacemos nuestra parte, juntos podemos lograr maravillas, al igual que los espíritus del bosque que enviaron la lluvia para apagar el fuego.

Llamado a la Acción

Hagamos un compromiso con nosotros mismos y con las futuras generaciones. Seamos como el colibrí, valientes y decididos a proteger nuestro hogar, nuestro planeta. Convirtamos nuestra gratitud en acción, y trabajemos juntos por un mundo más solidario y más humano. Cada pequeña acción cuenta, y juntos podemos hacer una gran diferencia.

“Sé que solo no puedo apagarlo, pero debo hacer mi parte.”

“El bosque es mi hogar. Me alimenta, me da cobijo a mí y a mi familia, y le estoy agradecido por eso.”

“Cada pequeña acción cuenta, y juntos podemos lograr maravillas.”

“Si todos contribuimos con lo que podemos, juntos podemos lograr un cambio significativo.”

“Seamos valientes y decididos a proteger nuestro hogar, nuestro planeta.”

Artículo publicado originalmente en GraZie Magazine

Fábula de EL COLIBRÍ VALIENTE | <https://graziemagazine.com/el-colibri-valiente/>





FÁBULA

El festín de los espinos

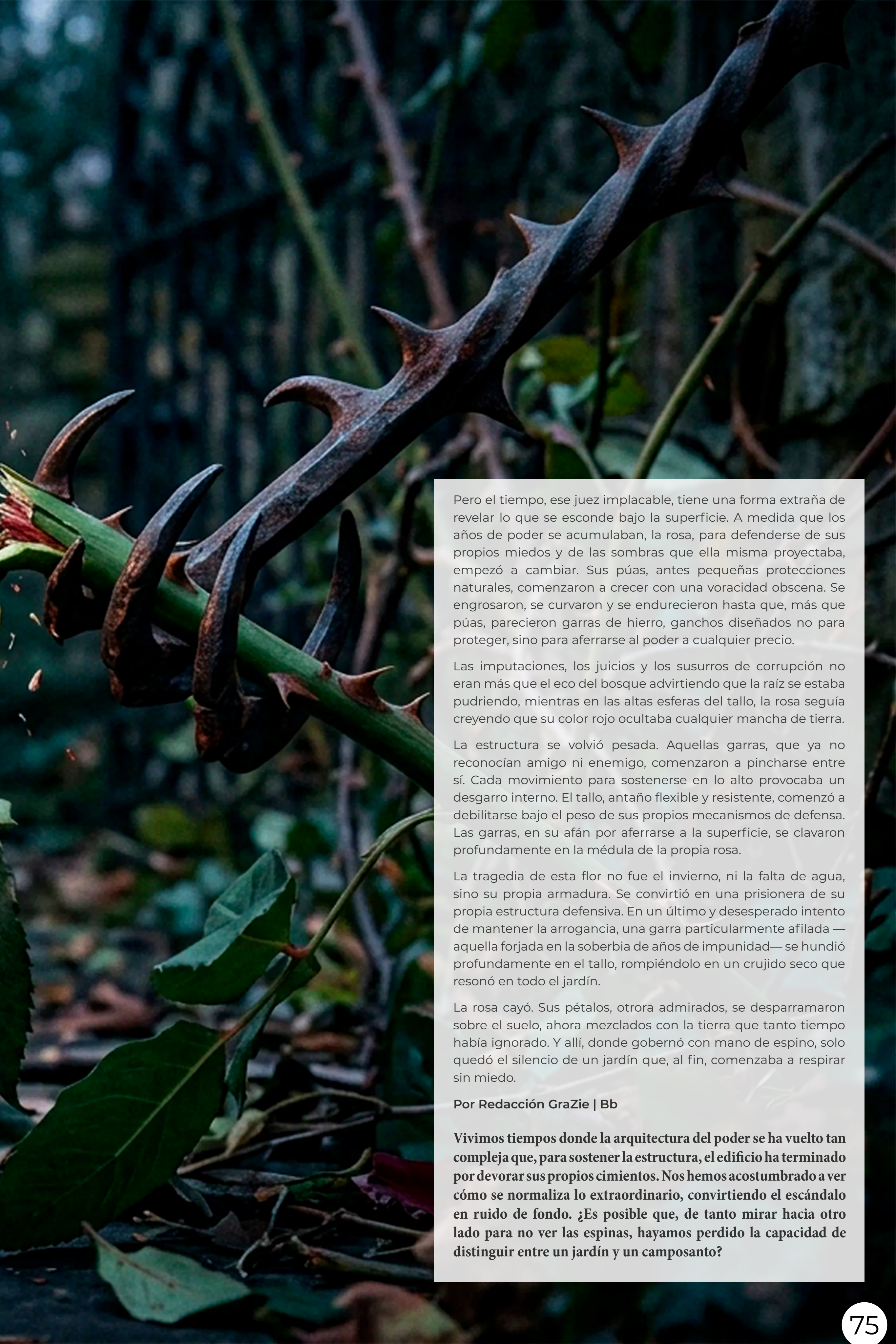
Crónica de una rosa que devoró su propio tallo

La realidad a veces se viste de gala para ocultar el desorden de una alcoba donde las sábanas se han enredado demasiado. Observamos hoy cómo la arquitectura del poder, en su afán por sostenerse, ha terminado construyendo una fortaleza de espinas que, irónicamente, no protege al jardín, sino que lo sangra.

En un jardín que antaño fue el orgullo del valle, donde la brisa soplaba libertad y los pétalos eran terciopelo de esperanza, creció una rosa de inigualable belleza. Era roja, intensa, una joya que atraía a las multitudes desde todos los confines. La gente venía a contemplarla, a jurarle lealtad, cegados por la promesa de su aroma perpetuo.

Durante décadas, esta flor gobernó el parterre. Se sentía invencible, exhibiéndose ante el sol con una arrogancia que rayaba en el desdén. Convencida de que su belleza era un derecho divino y no un regalo de la tierra, comenzó a vivir en un mundo irreal, una burbuja de cristal donde las leyes de la botánica no parecían tener vigencia.





Pero el tiempo, ese juez implacable, tiene una forma extraña de revelar lo que se esconde bajo la superficie. A medida que los años de poder se acumulaban, la rosa, para defenderse de sus propios miedos y de las sombras que ella misma proyectaba, empezó a cambiar. Sus púas, antes pequeñas protecciones naturales, comenzaron a crecer con una voracidad obscena. Se engrosaron, se curvaron y se endurecieron hasta que, más que púas, parecieron garras de hierro, ganchos diseñados no para proteger, sino para aferrarse al poder a cualquier precio.

Las imputaciones, los juicios y los susurros de corrupción no eran más que el eco del bosque advirtiéndole que la raíz se estaba pudriendo, mientras en las altas esferas del tallo, la rosa seguía creyendo que su color rojo ocultaba cualquier mancha de tierra.

La estructura se volvió pesada. Aquellas garras, que ya no reconocían amigo ni enemigo, comenzaron a pincharse entre sí. Cada movimiento para sostenerse en lo alto provocaba un desgarramiento interno. El tallo, antaño flexible y resistente, comenzó a debilitarse bajo el peso de sus propios mecanismos de defensa. Las garras, en su afán por aferrarse a la superficie, se clavaron profundamente en la médula de la propia rosa.

La tragedia de esta flor no fue el invierno, ni la falta de agua, sino su propia armadura. Se convirtió en una prisionera de su propia estructura defensiva. En un último y desesperado intento de mantener la arrogancia, una garra particularmente afilada —aquella forjada en la soberbia de años de impunidad— se hundió profundamente en el tallo, rompiéndolo en un crujido seco que resonó en todo el jardín.

La rosa cayó. Sus pétalos, otrora admirados, se desparramaron sobre el suelo, ahora mezclados con la tierra que tanto tiempo había ignorado. Y allí, donde gobernó con mano de espinos, solo quedó el silencio de un jardín que, al fin, comenzaba a respirar sin miedo.

Por Redacción GraZie | Bb

Vivimos tiempos donde la arquitectura del poder se ha vuelto tan compleja que, para sostener la estructura, el edificio ha terminado por devorar sus propios cimientos. Nos hemos acostumbrado a ver cómo se normaliza lo extraordinario, convirtiendo el escándalo en ruido de fondo. ¿Es posible que, de tanto mirar hacia otro lado para no ver las espinas, hayamos perdido la capacidad de distinguir entre un jardín y un camposanto?



EL BANQUERO DE LOS POBRES

Artículo publicado originalmente en GraZie Magazine

CUANDO EL TIEMPO NOS MIRA | <https://graziemagazine.com/el-banquero-de-los-pobres/>

Trazando un Nuevo Horizonte: La Inspiradora Historia de Fatima y el Banquero de los Pobres

Redacción GraZie Magazine

En la bulliciosa ciudad de Dhaka, la capital de Bangladesh, había una joven llamada Fatima. Criada en una familia humilde, Fatima soñaba con un futuro mejor. Sin embargo, las dificultades económicas siempre parecían estar un paso adelante, obstaculizando sus aspiraciones.

Fatima se encontraba atrapada en un ciclo interminable de pobreza. Trabajaba incansablemente en un pequeño taller de costura, pero apenas lograba ganar lo suficiente para alimentar a su familia. Cada día, regresaba a casa con las manos cansadas y el corazón lleno de preocupación por el mañana.

Un día, mientras caminaba por las polvorientas calles de Dhaka, Fatima escuchó murmullos sobre un hombre que estaba cambiando vidas en las aldeas cercanas. Era Muhammad Yunus, conocido como el “Banquero de los Pobres”. Intrigada, Fatima decidió investigar más.

Descubrió que Yunus había creado un banco revolucionario, el Banco Grameen, que otorgaba pequeños préstamos a personas como ella, que no tenían acceso a los bancos tradicionales. Inspirada por esta esperanza, Fatima decidió dar un paso hacia el cambio.

Biografía de Muhammad Yunus:

Muhammad Yunus, nacido en Bangladesh en 1940, es un economista indio reconocido mundialmente por su innovador trabajo en el campo del microcrédito. Después de presenciar la devastación de la pobreza en su país, Yunus fundó el Banco Grameen en 1976, con el objetivo de proporcionar pequeños préstamos a personas desfavorecidas que no tenían acceso a los servicios financieros convencionales.

Su visión y compromiso con la lucha contra la pobreza le valieron numerosos reconocimientos, incluido el Premio Nobel de la Paz en 2006. A través de su liderazgo y sus esfuerzos incansables, Yunus ha demostrado cómo el empoderamiento económico puede ser una fuerza transformadora para las comunidades marginadas en todo el mundo.

- “Si los más pobres no tienen acceso a su primer dólar, no van a ser capaces de generar otro.”
- “El mundo está lleno de oportunidades. Si no encuentras una, créala.”
- “La pobreza no es creada por los pobres. La pobreza es la creación de las instituciones que diseñamos.”
- “No hay que esperar a que las condiciones sean perfectas para comenzar. Empieza donde estás, utiliza lo que tienes, haz lo que puedas.”
- “La falta de oportunidades es el mayor tipo de pobreza.”

La historia de Muhammad Yunus y su trabajo con el Banco Grameen nos recuerda el poder transformador del compromiso y la compasión en la lucha contra la pobreza. Su legado continúa inspirando a millones de personas en todo el mundo a perseguir sus sueños y trabajar hacia un futuro más justo y equitativo.

Con coraje y determinación, Fatima se unió a un grupo de mujeres de su comunidad para solicitar un préstamo. Bajo el sistema de “garantía solidaria”, se comprometieron a apoyarse mutuamente en el reembolso del préstamo. Fatima recibió un modesto préstamo que le permitió comprar más tela para su taller de costura.

Con el tiempo, el pequeño negocio de Fatima comenzó a florecer. Con cada puntada, cada venta, su confianza crecía. No solo estaba cambiando su propia vida, sino que también estaba empoderando a otras mujeres en su comunidad. Se convirtió en un ejemplo viviente de cómo el coraje y la perseverancia podían romper las cadenas de la pobreza.

A medida que el Banco Grameen se expandía, más y más personas como Fatima encontraban esperanza y oportunidades para un futuro mejor. Las aldeas resonaban con el sonido del progreso, alimentado por el poder de los microcréditos y el espíritu emprendedor.

Fatima se convirtió en una defensora de los principios del Banco Grameen, compartiendo su historia con otros y alentándolos a creer en sus propios sueños. Desde las calles polvorientas de Dhaka hasta las remotas aldeas de Bangladesh, el legado de Muhammad Yunus continuaba transformando vidas, una pequeña ayuda a la vez.



“No dejes entrar al

Redacción GraZie Magazine

La frase “no dejes entrar al viejo” está asociada con Clint Eastwood y tiene un significado profundo y personal para él. Se originó en el contexto de la película “The Mule” (2018), dirigida y protagonizada por Eastwood. La frase es parte de una reflexión sobre el envejecimiento y la actitud ante la vida.

Clint Eastwood, quien tenía 88 años cuando filmó “The Mule”, se inspiró en la letra de la canción “Don’t Let the Old Man In” de Toby Keith. La canción fue escrita después de que Eastwood le contara a Keith sobre su enfoque hacia la vida y el envejecimiento, mencionando que no permite que la vejez lo controle ni lo defina. La letra de la canción captura este espíritu, enfatizando la idea de mantener una mentalidad joven y activa, sin importar la edad.

La frase refleja la filosofía de Eastwood de vivir plenamente y seguir adelante con energía y propósito, resistiéndose a los estereotipos y limitaciones que a menudo se asocian con la vejez. Es un llamado a no rendirse ante el paso del tiempo y a seguir persiguiendo pasiones y objetivos, manteniendo siempre una actitud positiva y proactiva.

En resumen, “no dejes entrar al viejo” simboliza la resistencia al envejecimiento pasivo y la adopción de una mentalidad joven y vigorosa, a pesar de los años que uno pueda tener.

No Dejes Entrar al Viejo: Un Manifiesto de Vitalidad

La Inspiración de Clint Eastwood

Clint Eastwood, una leyenda del cine, nos dejó una lección invaluable con su frase «no dejes entrar al viejo». A sus 88 años, cuando dirigió y protagonizó la película «The Mule» (2018), Eastwood demostró que la edad no es más que un número y que la vitalidad es una cuestión de actitud. Inspirado por una conversación con el cantante Toby Keith, quien escribió la canción «Don’t Let the Old Man In» a partir de esa charla, Eastwood encapsuló una filosofía de vida que puede servir de guía para aquellos que se sienten relegados por el paso del tiempo.

Escuchar la Canción: [Don't Let The Old Man In – TOBY KEITH](#)

La Sociedad y la Edad

Vivimos en una sociedad que frecuentemente asocia la juventud con la productividad y la creatividad, relegando a las personas mayores a un segundo plano. Esta visión es no solo injusta sino también miope. Las personas mayores poseen una riqueza de experiencia y sabiduría que puede ser invaluable para las generaciones más jóvenes. Sin embargo, es común que muchas personas, al llegar a una cierta edad, se sientan inútiles o excluidas del tejido social activo.

Esta percepción puede llevar a una autoimpuesta retirada de la vida pública, afectando negativamente la salud mental y emocional de los individuos. Es crucial desafiar estos estereotipos y reconocer que la contribución de cada persona es valiosa, sin importar su edad.

La Vitalidad como Actitud

Eastwood nos muestra que no dejar entrar al viejo no significa negar el envejecimiento, sino enfrentar la vida con energía y pasión sin importar los años. Significa mantenerse activo, curioso y comprometido con el presente. La vitalidad no está ligada únicamente a la juventud física, sino también a una mentalidad abierta y un espíritu indomable.

Para aquellos que sienten que su edad les ha robado la relevancia, es vital recordar que nunca es tarde para aprender algo nuevo, para contribuir a la comunidad o para embarcarse en una nueva aventura. La vida no tiene una fecha de caducidad para la pasión y el propósito.

Seguir Adelante con Propósito

Imagínate un mundo donde cada persona, sin importar su edad, se siente valorada y útil. Un lugar donde la experiencia se celebre y donde cada etapa de la vida sea vista como una oportunidad para crecer y aportar. Este mundo es posible si adoptamos la filosofía de no dejar entrar al viejo.

Sigue adelante con propósito, involúcrate en actividades que te apasionen, comparte tu sabiduría y experiencias, y mantén una mentalidad abierta a nuevas ideas y oportunidades. Al hacerlo, no solo mejorarás tu propia vida, sino que también enriquecerás a quienes te rodean.

Recuerda que la edad es solo una cifra, y la verdadera juventud reside en el espíritu. Como Clint Eastwood, desafía las expectativas y vive cada día con la convicción de que siempre hay más por descubrir, más por aprender y más por ofrecer.

Artículo publicado originalmente en GraZie Magazine

NO DEJES ENTRAR AL VIEJO | <https://graziemagazine.com/no-dejes-entrar-al-viejo/>

viejo"





Longevidad con propósito

EL ALMA NO SE JUBILA

El arte de habitar el tiempo cuando el reloj deja de ser una urgencia y se convierte en un lienzo de cien años.

Redacción GraZie Magazine

La humanidad ha logrado el milagro de estirar los días, pero ha olvidado llenar las horas. Nos obsesiona la biología de la permanencia mientras descuidamos la metafísica del para qué. Vivimos en la era del agetech, donde los algoritmos prometen juventud eterna, pero la verdadera longevidad no reside en el recuento de latidos, sino en la intensidad de aquello que nos hace despertar.

La Geografía del Mañana

Estamos ante un cambio de paradigma que el Stanford Center on Longevity define como un mapa vital inédito. Ya no somos seres lineales que aprenden, trabajan y mueren. La vida se ha vuelto circular. Sin embargo, la estructura social nos sigue empujando a un retiro formal a los sesenta y cinco años, creando un vacío de tres décadas donde el cuerpo resiste pero el rol social se desvanece.

El Pulso del Sentido

La ciencia más rigurosa ha comenzado a entender que el alma es el mejor conservante. Investigaciones de Harvard Health subrayan que existe un vínculo indisoluble entre la longevidad y el propósito vital. Quien tiene un «porqué» encuentra siempre el «cómo» biológico. No es la ausencia de arrugas lo que define un envejecimiento exitoso, sino la presencia de una misión que trascienda el bienestar individual.

La soledad y la falta de dirección son, en el siglo XXI, más corrosivas que el tiempo. El «hackeo» real no está en la suplementación química, sino en la capacidad de seguir siendo útiles, de seguir siendo aprendices, de seguir siendo asombro.

El Retorno a lo Humano

Debemos reimaginar la vejez no como una sala de espera, sino como una segunda navegación. El alma no entiende de jubilaciones; solo entiende de expansión. Si vamos a habitar este mundo durante un siglo, que no sea para acumular inviernos, sino para sembrar sentidos.

Artículo publicado originalmente en GraZie Magazine

LONGEVIDAD CON PROPÓSITO | <https://graziemagazine.com/longevidad-con-proposito/>



LA JUVENTUD ETERNA

Redacción GraZie Magazine

¿Una Búsqueda Infinita o una Ilusión Pasajera?

En un mundo obsesionado con la búsqueda de la eterna juventud, la ciencia y la tecnología han convergido para explorar nuevos horizontes en el retraso del envejecimiento. Desde avances médicos hasta innovaciones en estilo de vida, la promesa de mantener la vitalidad y la energía de la juventud ha capturado la imaginación de muchos.

En la era del progreso científico y tecnológico, la búsqueda de la juventud eterna ha pasado de ser una fantasía literaria a un objetivo científico y cultural tangible. Sin embargo, la pregunta que surge es: ¿realmente deseamos una juventud eterna, o estamos persiguiendo una ilusión que podría tener consecuencias inesperadas?

En el ámbito científico, los avances son innegables. La investigación sobre la reversión del envejecimiento y la mejora de la longevidad está en pleno auge. ¿Pero qué significa realmente tener una juventud eterna? ¿Es simplemente una cuestión de alargar la vida biológica, o estamos hablando de un cambio más profundo en nuestra percepción del tiempo y la experiencia humana?

Desde el punto de vista cultural, la obsesión por la juventud eterna se refleja en la moda, la publicidad y la búsqueda incansable de tratamientos cosméticos. La idea de mantenerse joven se ha arraigado en nuestra psique colectiva, creando un estándar casi inalcanzable de belleza y vitalidad. Pero, ¿a qué costo? ¿Estamos sacrificando la aceptación de la realidad y la sabiduría acumulada con los años en pos de una juventud perpetua?

La tecnología, por su parte, nos ofrece herramientas para mejorar y mantener nuestra salud a medida que envejecemos. Sin embargo, la dependencia excesiva de la tecnología para alcanzar la juventud eterna plantea interrogantes éticos y sociales. ¿Estamos dispuestos a sacrificar la autenticidad y la conexión humana genuina en aras de una vida más larga?

La cultura de la juventud eterna también puede llevarnos a una trampa psicológica. La constante búsqueda de la eterna juventud podría generar insatisfacción y ansiedad, dejándonos siempre anhelando un estado idealizado en lugar de apreciar el valor intrínseco de cada etapa de la vida.

En última instancia, la juventud eterna plantea preguntas fundamentales sobre la naturaleza misma de la existencia humana. ¿Es la finitud una parte esencial de nuestra humanidad? ¿La búsqueda de la eterna juventud es un intento de eludir nuestra propia mortalidad y, por ende, nuestra conexión con la vida misma?

En lugar de obsesionarnos con la juventud eterna, podríamos encontrar más significado en abrazar cada etapa de la vida con gratitud y aceptación. La verdadera riqueza no radica en evitar el envejecimiento, sino en vivir una vida plena y significativa, independientemente de cuántos años tengamos. La juventud eterna podría ser una quimera, pero la plenitud de la vida es una realidad que todos podemos abrazar aquí y ahora.

–RELATO– Una historia de «La Juventud Eterna»

Renacer: El Viaje de Ana hacia la Juventud Eterna

En un pequeño pueblo, Ana, una mujer mayor, contemplaba con nostalgia su álbum de fotos. Cada imagen era un recuerdo, un fragmento de juventud que parecía esfumarse con el tiempo. A sus ochenta años, Ana anhelaba la vitalidad y la energía perdida.

Un día, mientras paseaba por el parque, conoció a Lucas, un joven científico fascinado por la idea de la juventud eterna. Intrigado por la sabiduría y la calidez de Ana, Lucas compartió sus investigaciones sobre el rejuvenecimiento celular.

Juntos, Ana y Lucas emprendieron un viaje de descubrimiento. A medida que trabajaban en el laboratorio, también compartían historias de sus vidas. Ana encontró en Lucas un amigo y un confidente, mientras que Lucas admiraba la perseverancia y la experiencia de Ana.

Con el tiempo, los experimentos de Lucas dieron frutos. Desarrollaron un tratamiento que no solo revertía el envejecimiento celular, sino que también revitalizaba el espíritu. Ana, con el corazón lleno de esperanza, decidió probar el tratamiento.

Con cada sesión, Ana sentía cómo su energía regresaba, cómo su piel recuperaba su lozanía y cómo su espíritu se llenaba de alegría. Pronto, el pueblo entero estaba maravillado por la transformación de Ana. Su vitalidad era contagiosa, su sonrisa luminosa.

Pero lo más importante fue el cambio en la percepción de Ana. Aprendió a valorar cada arruga como un mapa de sus vivencias, cada cana como un recordatorio de su sabiduría. Descubrió que la juventud eterna no residía en la piel sin arrugas, sino en el corazón lleno de amor y gratitud.

La historia de Ana y Lucas se convirtió en un símbolo de esperanza y conexión. Juntos, demostraron que la juventud eterna no se encuentra en el eludir el paso del tiempo, sino en abrazar cada momento con plenitud y aceptación. Y así, en la sonrisa radiante de Ana, el pueblo encontró la verdadera fuente de la juventud eterna: el amor y la conexión humana.

–REFLEXIÓN–

El relato de Ana nos recuerda que la verdadera juventud no se mide en años, sino en la pasión por la vida y la gratitud por cada momento. A través de su viaje de autodescubrimiento, Ana nos enseña que la belleza radica en la aceptación de uno mismo y en el amor compartido con los demás. Nos invita a reflexionar sobre la importancia de valorar cada etapa de la vida y encontrar la plenitud en la conexión humana.

Artículo publicado originalmente en GraZie Magazine

LA JUVENTUD ETERNA | <https://graziemagazine.com/la-juventud-eterna/>

EL ALZHEIMER: Desafiando el olvido

Redacción GraZie Magfazine
FOTOGRAFÍA: Alba García-Heras Ponce





Una Reflexión sobre el Alzheimer

El Alzheimer, una enfermedad neurodegenerativa que afecta a millones de personas en todo el mundo, no solo es un desafío médico, sino también un llamado de atención para la sociedad en su conjunto. Este trastorno, que roba gradualmente la memoria y la capacidad cognitiva, no solo afecta a quienes lo padecen, sino que también tiene un impacto significativo en sus familias y comunidades. En este contexto, es fundamental abordar el Alzheimer desde una perspectiva que combine empatía y acción.

En primer lugar, es crucial reconocer que el Alzheimer no solo es una carga individual, sino un desafío colectivo que requiere la atención y el apoyo de la sociedad en general. Las personas diagnosticadas con Alzheimer merecen respeto y comprensión, y es fundamental desterrar el estigma que a menudo rodea a las enfermedades mentales.

La Empatía:

La empatía desempeña un papel clave en este proceso. Comprender las luchas diarias de quienes viven con Alzheimer y sus cuidadores no solo fomenta la solidaridad, sino que también impulsa la conciencia pública sobre la importancia de crear comunidades compasivas. La educación y la sensibilización son herramientas poderosas para combatir la ignorancia y construir una red de apoyo para aquellos afectados por la enfermedad.

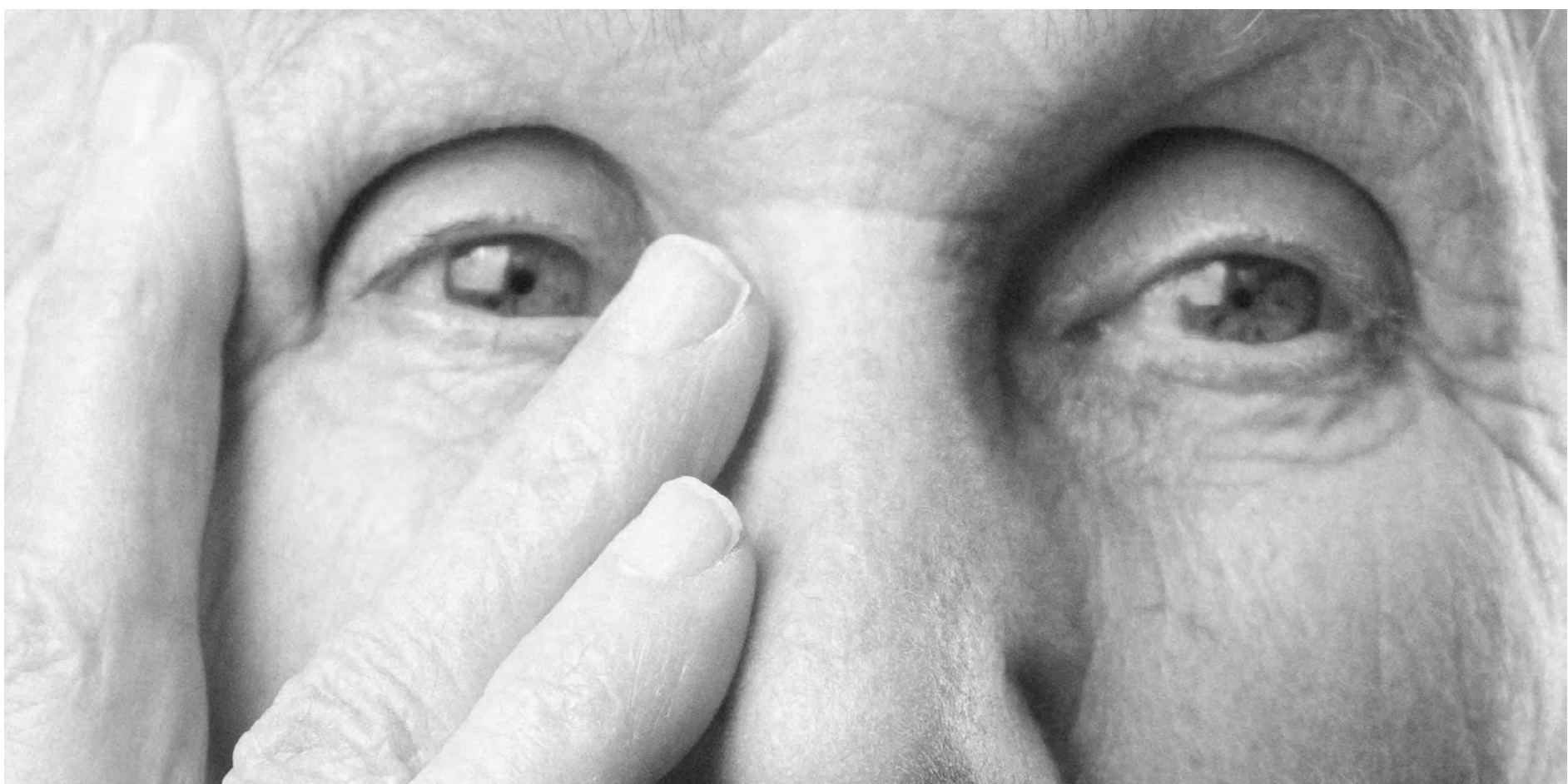
La acción también es esencial. Los gobiernos, las instituciones médicas y las comunidades deben unirse para aumentar la inversión en investigación del Alzheimer. La búsqueda de tratamientos efectivos y, en última instancia, de una cura, no solo aliviará el sufrimiento individual, sino que también aliviará la carga económica y emocional que recae sobre las familias y la sociedad en su conjunto.

Creación de entornos:

La creación de entornos amigables para quienes viven con Alzheimer y sus cuidadores es un paso crucial. Esto implica no solo la accesibilidad física, sino también la implementación de programas de apoyo emocional y recursos educativos. La inversión en la formación de profesionales de la salud y cuidadores también es imperativa para garantizar un nivel de atención de calidad.

Además, es fundamental promover la investigación y la adopción de prácticas que puedan ayudar en la prevención del Alzheimer. Estilos de vida saludables, la estimulación mental y social, y la atención temprana son aspectos que deben considerarse en la lucha contra esta enfermedad.

En última instancia, enfrentar el Alzheimer requiere un esfuerzo colectivo basado en la empatía y la acción. Al reconocer la gravedad de la situación y abogar por cambios significativos en la atención médica, la investigación y el apoyo social, podemos construir una sociedad que se enfrenta de manera valiente a este desafío, ofreciendo compasión y esperanza a quienes lo necesitan. La lucha contra el Alzheimer es una tarea de todos, y es hora de que actuemos juntos en esta causa.





Recuerdos entre sombras

La Lucha Contra el Alzheimer de una Mujer Anónima

Recuerdos entre Sombras:

La Lucha contra el Alzheimer de una Mujer Anónima

En una pequeña localidad de la Axarquía malagueña, nació una mujer cuya historia es un canto a la resiliencia y al amor. Ella vino al mundo en tiempos difíciles, marcados por la posguerra española, donde la escasez y el hambre eran compañeros cotidianos. A pesar de los desafíos, esta mujer, la cuarta de doce hermanos, aprendió desde niña el valor del trabajo y la solidaridad familiar.

Su infancia transcurrió entre los campos de almendros, olivos y viñedos, donde cada jornada significaba luchar por un puñado de alimentos para su numerosa familia. Aunque la educación formal era un lujo inalcanzable, ella encontró en la vida misma su mejor maestra, aprendiendo lecciones de coraje y gratitud.

Con el paso de los años, esta mujer se convirtió en una esposa dedicada y madre ejemplar. A pesar de las responsabilidades y las dificultades, supo mantener viva la llama del amor y la esperanza en su hogar. Y aunque la enfermedad ha borrado parte de su memoria, su espíritu persevera, recordándonos la fuerza del alma humana frente a la adversidad.

Hoy, su historia es un testimonio de amor y sacrificio, un tributo a todos aquellos que luchan contra el Alzheimer y otras enfermedades que roban los recuerdos. En cada palabra de este relato, queremos honrar su vida y la de tantos otros que enfrentan esta batalla silenciosa con valentía y dignidad.

HOMENAJE

Este relato no es solo la crónica de una vida, sino un homenaje a los millones de personas que, como nuestra mujer anónima, enfrentan cada día el desafío de perder sus recuerdos, de ver desvanecerse las huellas de su identidad. A través de su historia, recordamos a todos aquellos que han tejido sus vidas con hilos de amor y sacrificio, solo para ver cómo esos hilos se deslizan suavemente entre los dedos de la memoria.

Cada uno de los olvidos de nuestra protagonista es un recordatorio de la fragilidad de la mente humana, pero también de la fortaleza del espíritu que persiste a pesar de la adversidad. En sus momentos de claridad, cuando la niñez resurge en su mirada, vemos a todas las personas afectadas por el Alzheimer como niños atrapados en un laberinto de tiempo, buscando la salida hacia la eternidad de los recuerdos.

Así, en este relato, rendimos homenaje a aquellos cuyas mentes se deslizan entre los pliegues del pasado, a las familias que sostienen con amor y paciencia la carga de la enfermedad, y a los investigadores y profesionales de la salud que buscan incansablemente una cura.

Que la historia de nuestra heroína sea un eco suave que resuene en la conciencia colectiva, recordándonos la importancia de la empatía, el apoyo y la búsqueda incansable de soluciones para aquellos que viven con el Alzheimer. En cada palabra, en cada acto de compasión, renovamos nuestro compromiso de no dejar que la oscuridad del olvido apague la luz de la humanidad que reside en cada individuo afectado por esta terrible enfermedad.

Artículo publicado originalmente en GraZie Magazine

EL ALZHEIMER: Desafiando el olvido | <https://graziemagazine.com/el-alzheimer-desafiando-el-olvido/>

Nutrición con Propósito alimenta tu salud

Cuando comer bien es un acto de amor propio

No comemos solo por necesidad. Comemos por hábito, por impulso, por emociones, por cultura, por ansiedad, por tradición... y a veces, por olvido. Por olvido de lo que somos, de lo que necesitamos y de cuánto nos queremos realmente.

En un mundo donde la alimentación se ha convertido en un campo minado de modas, reglas contradictorias y desinformación, hablar de nutrición con propósito es un acto de sensatez y responsabilidad. Así lo demostró la experta en nutrición y dietética M^a José Quintana en la jornada “Nutrición con Propósito: Alimenta tu Salud”, celebrada en el marco del programa 12-0: La Prevención vence al Cáncer, impulsado por el CNPC (Centro Nacional de Prevención del Cáncer) y el INMOA (Instituto Médico de Oncología Avanzada).

Durante esta charla inspiradora, se recordó algo tan esencial como olvidado: comer bien no es una moda, es salud. Y la salud empieza en cada decisión que tomamos, cada día, cada plato.

Más allá de las calorías

“Dejemos de contar calorías y empecemos a contar propósitos”. Esta fue una de las frases más poderosas que resonó en el auditorio. Porque nutrirse va más allá de los números, de las proteínas o los gramos de azúcar. Se trata de preguntarnos:

- ¿Qué me aporta este alimento?
- ¿Estoy comiendo por hambre física o emocional?
- ¿Cómo quiero sentirme después de comer?

La alimentación con propósito nace de la conciencia. Del compromiso con uno mismo. De la escucha atenta del cuerpo y de la mente. De la conexión con nuestra historia, nuestro presente y nuestra proyección de futuro. Y sí, también de la prevención.

Prevenir es posible

Según datos compartidos durante la jornada, más del 40% de los cánceres podrían prevenirse con hábitos de vida saludables. La alimentación juega un papel protagonista en esa prevención. No se trata de milagros ni de dietas imposibles, sino de volver a lo sencillo, a lo natural, a lo equilibrado.

Cocinar en casa, evitar ultraprocesados, comer con conciencia, respetar el hambre real, cuidar la microbiota intestinal, mantener un ritmo de comidas estable... Pequeños gestos que, sostenidos en el tiempo, construyen una salud grande.

Y, por supuesto, adaptarse a cada etapa de la vida. Porque no necesita lo mismo un adolescente que un paciente oncológico o una mujer en la menopausia. La nutrición, como la vida, debe ser personalizada, amable y realista.

Alimentar cuerpo, mente y espíritu

Uno de los momentos más emotivos de la jornada fue cuando se habló de la alimentación como vínculo afectivo. Comer es también una forma de cuidado. Un lenguaje con el que nos decimos “me importo”, “me respeto”, “quiero estar bien”.

Por eso, no se puede hablar de salud sin hablar de emociones. Una alimentación con propósito también cuida el alma, porque cuando te alimentas desde el amor, todo tu sistema responde con más equilibrio, más serenidad, más fuerza.



Maria José
Dietista - N



#12-0

JORNADAS

La prevención derrota al cáncer



Villanueva
Nutricionista

Te invitamos a vivir esta experiencia

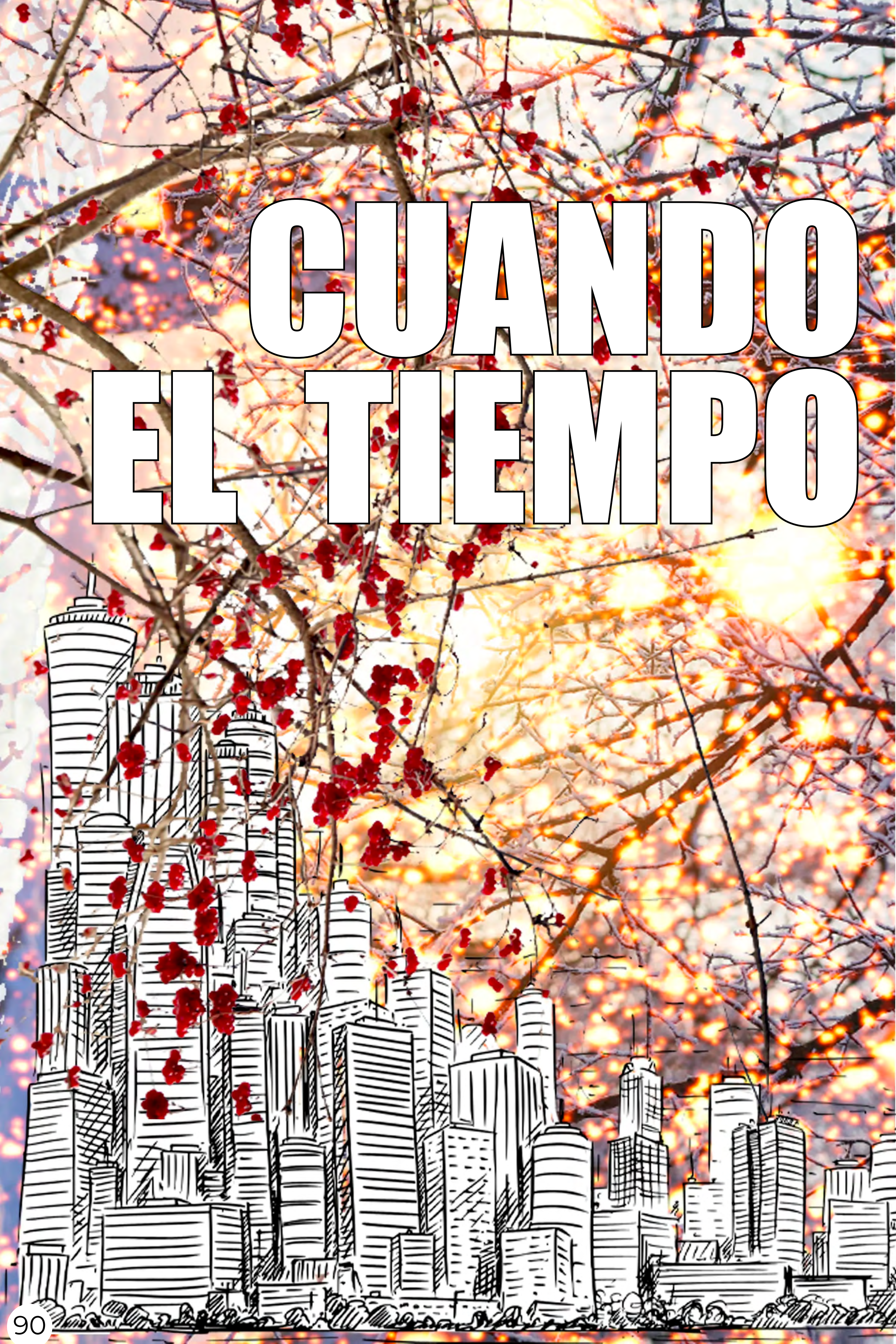
Si aún no has visto la jornada completa, puedes hacerlo ahora en el canal de YouTube de la Dra. Elisabeth Arrojo. Te encontrarás con un contenido práctico, directo, lleno de sabiduría profesional y calor humano. Un vídeo para ver con papel y bolígrafo... o mejor aún, con mente y corazón abiertos.

Artículo publicado originalmente en GraZie Magazine

Nutrición con Propósito | <https://graziemagazine.com/nutricion-con-proposito-alimenta-tu-salud/>



CUANDO EL TIEMPO



NOS MIRA

una reflexión para cerrar el año

“Cerrar ciclos también es agradecer lo vivido, aprender de lo sentido y elegir cómo queremos seguir avanzando”.

Hay años que pasan, sin más, y años que nos atraviesan el alma.

Este 2025 ha sido uno de esos que dejan una huella más profunda. Un año que nos ha obligado a pausar, a preguntarnos, a mirar hacia dentro para poder seguir avanzando con sentido y propósito.

Vivimos en un tiempo acelerado, impaciente, que a menudo nos exige resultados sin dejarnos espacio para escucharnos y comprender lo que realmente vinimos a hacer aquí. Por eso hoy, al cerrar este ciclo, quiero detenerme —y detenerte— en ese lugar donde la prisa se cae y aparece lo esencial: lo aprendido, lo vivido con verdad, lo que nos ha transformado en silencio, lo que nos ha roto para después volver a construirnos.

GraZie Magazine nació para eso: para ofrecer un refugio en medio del ruido; un espacio donde pensar, sentir y mirar la realidad con una profundidad necesaria que... a veces olvidamos. Y este año, más que nunca, siento que ese propósito se ha cumplido.

Un año que nos ha recordado quiénes somos

2025 ha sido un tapiz de historias que inspiran, de voces que nos han abierto sendas, de proyectos que nos recuerdan que la humanidad no es un ideal lejano, sino una forma de estar presentes en la vida.

En GraZie, este ha sido un año en el que —como reflexiona el filósofo Javier Barraca en su ensayo sobre la unidad en un mundo fragmentado— hemos sido llamados a mirar con más hondura,

a reconstruir vínculos, a recordar que la vida solo encuentra sentido cuando se sostiene en la relación y en el cuidado mutuo.

En nuestras páginas y pantallas han resonado conversaciones esenciales:

- La doctora **Elisabeth Arrojo**, con su defensa incansable de una medicina que escucha, que acompaña, que cuida la vida más allá del diagnóstico.
- La magistrada **Reyes Martel**, cuyo trabajo en justicia restaurativa nos muestra cada día que la ley también puede abrazar.
- El filósofo y escritor **Ángel Gutiérrez Sanz**, que volvió a recordarnos —con una lucidez serena— la dignidad del “hacer bien lo que se hace” y la importancia de devolver humanidad a lo cotidiano.



• El oncólogo **Dr. Álvaro Martínez**, cuya trayectoria internacional y compromiso con la investigación nos han permitido acercar al lector a una visión más humana y ética de la ciencia.

• Y la voz cultural de **Antonio Banderas**, cuyo compromiso con la cultura y el talento joven nos recordó que el arte también es un acto de responsabilidad social; una forma de iluminar caminos cuando el mundo parece quedarse sin palabras.

El propio Javier Barraca nos invita, además, a reencontrarnos con lo esencial: la unidad interior, la apertura al otro y la necesidad de construir un mundo menos roto y más consciente.

Estas conversaciones, sumadas a muchas otras, han sido una invitación a detenernos, a cuestionar, a mirar con más atención.

Proyectos que nos recordaron el valor de caminar juntos

Este año hemos acompañado de forma muy especial a UP2U Project – Depende de Ti, un proyecto que ha iluminado el alma social de GraZie.

El Camino de los Valores 2025, liderado por la magistrada Reyes Martel, ha sido un recordatorio vivo de que la inclusión no es un discurso: es un paso compartido, una escucha verdadera, una oportunidad real para quienes buscan empezar de nuevo.

Más de 150 personas —jóvenes, educadores, magistrados y profesionales— caminaron juntas por la salud mental, por la esperanza, por la posibilidad de elegir un futuro diferente... y ahí estuvimos.

Entre los apoyos que han acompañado este impulso, merece mención el compromiso de distintas instituciones que creen en la infancia y en la justicia con mirada humana, entre ellas el Ilustre Colegio de la Abogacía de Madrid, cuya colaboración ha sumado fuerza y coherencia al proyecto y que, además, pronto traerá nuevas noticias y pasos compartidos de cara a este 2026.

Que Telecinco y otros medios nacionales se hicieran eco de esta historia no solo nos llenó de orgullo: nos reafirmó en nuestro papel como medio que quiere —y debe— impulsar conversaciones que transforman.

La cultura, la ciencia y los valores como brújula

En 2025 miramos hacia la ciencia con profundidad humana: desde la prevención y la oncología de precisión hasta reflexiones sobre cómo la medicina futura deberá escuchar tanto como innovar.

Miramos también a la cultura como ese “segundo hogar” donde las emociones encuentran lenguaje, a los jóvenes talentos que buscan un sitio desde la autenticidad, y a las mujeres que lideran con propósito en ámbitos tan distintos como la investigación, el derecho, la empresa o el arte.

Y volvimos a confirmar que nuestra misión no es informar por informar, sino informar para despertar.

Para mover conciencias.

Para construir puentes donde otros solo ven distancia.

Lo aprendido: una invitación a permanecer despiertos

Si algo he aprendido este año es que los ciclos no se cierran cuando terminan, sino cuando se comprenden.

No somos los mismos que en enero, ni queremos serlo.

Porque 2025 nos ha enseñado que:

- La vulnerabilidad también es camino.
- La escucha cura más de lo que imaginamos.
- La empatía cambia trayectorias de vida.
- La comunicación escrita puede acompañar, no solo narrar.
- La humanidad se construye en comunidad.

GraZie Magazine ha sido testigo y parte de ese aprendizaje. Cada persona que ha pasado por nuestras páginas lo ha hecho con generosidad, con verdad y con una luz que no se apaga cuando termina la conversación, sino que continúa abriendo camino.

Mirar hacia adelante: la responsabilidad del propósito

El futuro no es un lugar al que se llega: es un lugar que se construye.

Y en GraZie queremos construirlo desde la coherencia, desde la sensibilidad, desde el compromiso con un mundo más humano, más consciente y más solidario.

Queremos seguir siendo un espacio que inspira, que acompaña, que cuestiona, que impulsa.

Un medio que no se conforme con contar lo que pasa, sino que ayude a que pasen cosas que merecen ser contadas. En 2026 caminaremos con la misma esencia: corazón, rigor y propósito.

Porque la mejor versión de nosotros mismos no llega sola: se cultiva, se comparte y se aprende.

Gracias por caminar con nosotros

A ti, que lees.

A ti, que piensas.

A ti, que sientes las historias como un puente y no como un ruido.

A las personas que han confiado en GraZie, a los protagonistas que han compartido su voz, y a quienes nos permiten seguir creyendo que la comunicación puede transformar.

Cerramos un año...

Pero no cerramos el propósito.

Ese sigue abierto, latiendo, caminando con nosotros.

Gracias por hacer de GraZie un lugar donde la vida se piensa, se siente y se cuenta con alma.

— **Custodia Ponce**

Directora y fundadora de GraZie Magazine

Artículo publicado originalmente en GraZie Magazine

CUANDO EL TIEMPO NOS MIRA | <https://graziemagazine.com/cuando-el-tiempo-nos-mira/>





Ecoss de Enero | El Eco del Tiempo y la Esperanza

Enero. Un mes que llega cargado de propósitos y con la promesa de nuevos comienzos. Es el punto de partida en el ciclo de los meses, la antesala de todo lo que está por venir. En las primeras páginas del calendario, encontramos historias, hitos y nacimientos que nos recuerdan que enero no solo es el inicio del año, sino también el crisol de grandes momentos que han moldeado nuestra historia.

«Si en enero nieva, buen año espera»
«Mes de enero, frío y sincero»
«Lo que en enero se siembra, el resto del año prospera»
«Quien bien comienza, la mitad del camino lleva»

«Año nuevo, vida nueva» dice el refrán, y así lo vivieron muchas de las mentes brillantes que nacieron en este mes. Isaac Newton, el hombre que desentrañó los misterios de la gravedad, llegó al mundo en un frío 4 de enero de 1643. Con su intelecto, dio luz a una nueva era de comprensión científica, demostrando que incluso en las noches más largas del invierno puede surgir la claridad.

Virginia Woolf, nacida un 25 de enero de 1882, encontró en el lenguaje una forma de iluminar las emociones humanas. Su pluma nos recuerda que cada enero es también una invitación a reflexionar sobre quiénes somos y hacia dónde vamos. «Enero es el mes para soñar despiertos», decía, porque es en estos días cuando la imaginación tiene la oportunidad de florecer entre las hojas en blanco de un nuevo capítulo.

Pero enero también está cargado de acción. Martin Luther King Jr., nacido el 15 de enero de 1929, nos enseñó que no basta con soñar; hay que caminar hacia la justicia y la igualdad. Su vida es un recordatorio de que el primer paso hacia un cambio histórico siempre puede darse en el mes inaugural, cuando el optimismo y la resolución están en su punto álgido.

Y si miramos más allá de los personajes, enero nos ofrece momentos que cambiaron el rumbo del mundo. El 1 de enero de 1804, Haití declaró su independencia, marcando el fin de la esclavitud en la primera república negra del mundo. Años más tarde, el 27 de enero de 1945, se liberó el campo de concentración de Auschwitz, un hecho que dejó una huella imborrable y que hoy recordamos en el Día Internacional de Conmemoración en Memoria de las Víctimas del Holocausto. Estos «ecos de enero» nos llaman a valorar la libertad y la dignidad humana.

En nuestras vidas cotidianas, enero es también el mes del «volver a empezar». Las hojas caídas del otoño se convierten en promesas de primavera, y la nieve que cubre el paisaje nos recuerda que incluso en el frío más intenso hay belleza. «Año nuevo, energías renovadas», decimos al desempolvar sueños olvidados o trazarnos metas audaces. Enero, con su aire fresco y sus días aún cortos, nos invita a escuchar nuestra propia voz interior, a reconectar con lo esencial.

Pero no olvidemos el carácter dual de este mes. Si bien está cargado de esperanza, enero también tiene un eco melancólico. Es un mes para recordar a quienes fueron y para comprender que cada inicio lleva consigo las memorias del pasado. «De enero, sólo se espera lo mejor», nos dice un antiguo proverbio, y quizás por eso cada año intentamos ser mejores.

Entonces, cuando miremos el calendario y veamos «enero» escrito con sus letras frías y solemnes, pensemos en todo lo que encierra: en las huellas que han dejado los grandes, en las luchas que se iniciaron bajo su influjo, y en los sueños que todavía podemos alcanzar. Porque al final, el verdadero eco de enero es el que resuena en nosotros mismos.

Como en GraZie Magazine celebramos la superación y la transformación, que este enero sea una invitación a trazar nuevos caminos, inspirados por quienes, en este mes y en otros, dejaron su marca imborrable en el tiempo. ¡Aprovechemos este primer mes como la página en blanco que tanto anhelamos llenar de historias, aprendizajes y logros!

PERSONAJES NACIDOS EN ENERO»

Isaac Newton (4 de enero de 1643):

Físico, matemático y astrónomo inglés, considerado uno de los científicos más influyentes de la historia. Formuló las leyes de la gravitación universal y el cálculo diferencial.

Martin Luther King Jr. (15 de enero de 1929):

Líder del movimiento por los derechos civiles en Estados Unidos, conocido por su lucha pacífica contra la segregación racial y su famoso discurso «I Have a Dream».

Benjamin Franklin (17 de enero de 1706):

Político, científico, inventor y una de las figuras clave de la independencia de los Estados Unidos.

Wolfgang Amadeus Mozart (27 de enero de 1756):

Compositor austriaco y uno de los más grandes genios musicales de la historia, creador de obras maestras como «La flauta mágica» y «Don Giovanni».

Louis Braille (4 de enero de 1809):

Inventor francés del sistema de escritura y lectura táctil para personas ciegas, conocido como el sistema Braille.

Joan of Arc (Juana de Arco) (6 de enero de 1412):

Heroína nacional de Francia y santa de la Iglesia Católica, famosa por liderar las tropas francesas durante la Guerra de los Cien Años.

Virginia Woolf (25 de enero de 1882):

Escritora británica, una de las figuras más destacadas de la literatura modernista y feminista, autora de obras como «La señora Dalloway» y «Al faro».

Elvis Presley (8 de enero de 1935):

Conocido como el «Rey del Rock and Roll», es una de las figuras más icónicas de la música popular del siglo XX.

Edgar Allan Poe (19 de enero de 1809):

Poeta y escritor estadounidense, maestro del relato corto y precursor del género de terror y policiaco.

Che Guevara (14 de enero de 1928):

Revolucionario argentino-cubano, figura clave en la Revolución Cubana y símbolo del movimiento revolucionario global.

ACONTECIMIENTOS HISTÓRICOS EN ENERO

Declaración de Independencia de Haití (1 de enero de 1804):

Haití se convirtió en la primera república independiente de América Latina y el Caribe, tras una exitosa revolución liderada por esclavos contra el colonialismo francés.

Primera llamada telefónica transatlántica (7 de enero de 1927):

Se realizó entre Nueva York y Londres, marcando un hito en la comunicación global.

Nacimiento de la Liga de Naciones (10 de enero de 1920):

Se estableció oficialmente con el Tratado de Versalles, como el primer intento de crear una organización internacional para mantener la paz mundial, antecedente de las Naciones Unidas.

Asesinato de Mahatma Gandhi (30 de enero de 1948):

El líder de la independencia de India y defensor de la no violencia fue asesinado por Nathuram Godse, un nacionalista hindú.

Fin de la Guerra de Invierno (27 de enero de 1940):

Este conflicto, entre la Unión Soviética y Finlandia, concluyó con el Tratado de Paz de Moscú. A pesar de ser numéricamente inferiores, los finlandeses resistieron valientemente al ataque soviético.

Admisión de España en la ONU (14 de enero de 1955):

Tras el aislamiento internacional posterior a la Segunda Guerra Mundial, España fue admitida como miembro de las Naciones Unidas, marcando un paso importante en su reintegración al escenario internacional.

Explosión del transbordador espacial Challenger (28 de enero de 1986):

La tragedia ocurrió 73 segundos después del lanzamiento, matando a los siete miembros de la tripulación y deteniendo temporalmente los programas espaciales de la NASA.

Acuerdo de Paz de París sobre Vietnam (27 de enero de 1973):

Este tratado marcó el fin oficial de la participación militar de los Estados Unidos en la guerra de Vietnam.

OTROS HITOS INTERESANTES

Apple lanza el Macintosh (24 de enero de 1984):

Se presentó el primer ordenador personal con interfaz gráfica accesible para el público general, revolucionando la informática.

El Día Internacional en Memoria de las Víctimas del Holocausto (27 de enero):

Se conmemora desde 2005, coincidiendo con la liberación del campo de concentración de Auschwitz en 1945.



ECOS DE FEBRERO

Entre el Amor y la Esperanza

Febrero. El mes más breve del calendario, pero no por ello menos intenso. Sus 28 (o a veces 29) días parecen estar diseñados para recordarnos que la vida está hecha de momentos pequeños pero trascendentes. Es un mes de contrastes: de fríos que todavía se sienten y de corazones que comienzan a calentarse al compás del amor y la esperanza.

- «Febrero el revoltoso, un día peor que otro.»
- «En febrero, loco; ningún día se parece a otro.»
- «Febrero, febrerín, el más corto y el más ruin.»
- «Por San Valentín, el amor llama a tu puerta.»

«Febrero, loco y amoroso», dice el refrán, y no podría ser más cierto. En medio de sus días invernales, este mes nos regala una fecha icónica: el 14 de febrero, el Día de San Valentín. Pero más allá de flores y chocolates, febrero es un recordatorio de la importancia de cultivar el amor en todas sus formas: el amor por los demás, por nosotros mismos y por el mundo que nos rodea. Porque, como dijo alguna vez Víctor Hugo: «La suprema felicidad de la vida es la convicción de que somos amados».

Históricamente, febrero ha sido testigo de acontecimientos que marcaron el rumbo de la humanidad. Un 11 de febrero de 1990, Nelson Mandela salió de prisión tras 27 años de encarcelamiento, demostrando que incluso en los tiempos más oscuros, la libertad y la justicia pueden florecer. En el arte, encontramos que el 25 de febrero de 1841 nació Pierre-Auguste Renoir, uno de los grandes maestros del impresionismo, cuyo legado nos invita a mirar la belleza en los detalles cotidianos, a encontrar luz y color incluso en los días más grises.

En este mes también recordamos a Galileo Galilei, quien nació un 15 de febrero de 1564. Su valentía para mirar más allá de lo conocido y desafiar las creencias de su época nos inspira a explorar nuevos horizontes, a ser valientes frente a la adversidad y a buscar siempre la verdad.

Febrero es el mes del cambio, del tránsito entre lo viejo y lo nuevo. Es el puente entre el invierno que se despidе lentamente y la primavera que se asoma tímidamente en el horizonte. «Por San Blas, la cigüeña verás», nos dice el calendario popular, marcando el regreso de la vida y el movimiento.

Pero febrero también tiene un lado melancólico. Es un mes que nos invita a reflexionar sobre lo efímero del tiempo. Sus días cortos son un recordatorio de que debemos aprovechar cada instante, porque, como bien dicen, «febrero es un suspiro, pero deja huella».

En nuestras vidas cotidianas, febrero es el momento de reconectar con nuestras emociones. Es un mes para cuidarnos, para escuchar el latido de nuestro corazón y recordar que, aunque el camino pueda parecer frío y solitario, siempre hay algo que nos espera más adelante. «En febrero, busca el sol y el brasero», aconseja la sabiduría popular. Porque, al final, siempre encontraremos calor si sabemos dónde buscarlo.

Así, cuando pasemos las hojas del calendario y lleguemos a febrero, pensemos en todo lo que encierra: en los amores que lo definen, en las luchas que se ganaron bajo su influjo y en los sueños que todavía esperan por realizarse. Porque, aunque breve, febrero tiene la capacidad de dejar una marca profunda, como una pincelada maestra en el lienzo de la vida.

PERSONAJES NACIDOS EN FEBRERO»
Galileo Galilei (15 de febrero de 1564) – Científico revolucionario que nos enseñó a mirar más allá de lo evidente.

Charles Darwin (12 de febrero de 1809) – Padre de la teoría de la evolución, con un legado que cambió nuestra comprensión de la vida.
Rosa Parks (4 de febrero de 1913) – Icono de los derechos civiles que desafió las normas para hacer historia.

Abraham Lincoln (12 de febrero de 1809) – Presidente estadounidense que simbolizó la lucha por la igualdad y la libertad.

Pierre-Auguste Renoir (25 de febrero de 1841) – Maestro del impresionismo que inmortalizó la belleza cotidiana.

Nina Simone (21 de febrero de 1933) – Cantante y activista que con su música rompió barreras sociales y culturales.

Steve Jobs (24 de febrero de 1955) – Visionario que cambió la forma en que nos conectamos con el mundo.

ACONTECIMIENTOS HISTÓRICOS EN FEBRERO

Declaración de la independencia de Estonia (24 de febrero de 1918).

Fundación del Movimiento Scout (22 de febrero de 1907) – Iniciativa global para formar jóvenes con valores.

Salida de Nelson Mandela de prisión (11 de febrero de 1990) – Símbolo de la resistencia pacífica y la lucha por la justicia.

Firma del Tratado de Guadalupe Hidalgo (2 de febrero de 1848) – Evento que marcó la historia de Estados Unidos y México.

Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia (11 de febrero) – Celebración actual que fomenta la igualdad en la ciencia.

HITOS ACTUALES INTERESANTES

El Día Mundial contra el Cáncer (4 de febrero) – Una oportunidad para concienciar sobre la prevención, el diagnóstico y la lucha contra esta enfermedad.

Novedades tecnológicas: Febrero suele ser el mes de anuncios clave en el Mobile World Congress, donde se presentan avances tecnológicos con impacto global.

Iniciativas climáticas: Febrero es testigo de muchas conferencias internacionales sobre sostenibilidad y cambio climático.

En GraZie Magazine celebramos la fuerza del espíritu humano y la magia de lo cotidiano. Que este febrero sea un mes para abrazar nuestras emociones, para amar sin reservas y para descubrir que, aunque sea corto, está lleno de oportunidades para crecer y brillar.

¿Y tú? ¿Qué historia escribirás en este efímero pero vibrante febrero?



ECOS DE MARZO

Cuando la primavera comienza a despertar por dentro

Marzo es el mes en el que el invierno comienza a despedirse con un susurro helado, y la primavera asoma tímidamente con brotes de esperanza. Es un tiempo de transición, de equilibrios sutiles entre el frío y el calor, entre la quietud y el despertar. Como bien dice el refranero popular: «Marzo marceador, de noche frío y de día calor.» Pero este 2025, marzo ha comenzado con un espectáculo celeste que nos recuerda lo pequeños que somos en la inmensidad del universo.

Una alineación planetaria que quedará en la memoria

El 28 de febrero, justo antes de la llegada de marzo, el cielo nos regaló un fenómeno que no se repetirá hasta 2040: la alineación de siete planetas del Sistema Solar. Un desfile majestuoso que culminó su danza celeste el 12 de marzo, justo antes de que Mercurio entrara en retrogradación.

Durante la madrugada del 1 de marzo, entre las 5:00 y las 7:00, el momento óptimo para la observación en España, los planetas formaron una línea diagonal que cruzó el firmamento, extendiéndose desde el horizonte este hasta el sureste. Un instante fugaz en el que la energía cósmica alcanzó su punto máximo, sin ningún planeta en fase retrógrada. Un día que, según astrólogos y estudiosos de los ciclos celestes, destilaba magia pura y oportunidades de manifestación.

Marzo y sus supersticiones celestes

Los fenómenos astronómicos siempre han despertado supersticiones. En la Antigua Roma, marzo era un mes asociado a Marte, el dios de la guerra, por lo que cualquier evento en el cielo era interpretado como un augurio de batallas y cambios. Se dice que una alineación similar a la de este año precedió a la coronación de Carlomagno en el siglo VIII. También se cuenta que en la Edad Media, los astrólogos vaticinaban grandes giros en la historia cada vez que los planetas se alineaban, y algunos textos antiguos sugieren que un fenómeno parecido ocurrió en 1517, el mismo año en que Martín Lutero clavó sus 95 tesis, iniciando la Reforma Protestante.

Otros acontecimientos históricos de marzo

Marzo no solo nos regala espectáculos en el cielo, sino que también ha sido testigo de hechos que marcaron la humanidad:

15 de marzo del 44 a.C.: Asesinato de Julio César en los «Idus de marzo», un suceso que cambiaría el curso de la historia romana.

4 de marzo de 1933: Franklin D. Roosevelt asume la presidencia de EE.UU. en plena Gran Depresión, con su icónica frase:«Lo único que debemos temer es al miedo mismo.»

11 de marzo de 2004: Atentados en Madrid, una fecha que España jamás olvidará.

Personajes nacidos en marzo

Algunas de las grandes mentes y personalidades que nacieron en marzo incluyen:

Albert Einstein (14 de marzo de 1879), cuyo genio redefinió la física moderna.

Gabriel García Márquez (6 de marzo de 1927), escritor de realismo mágico y creador deCien años de soledad.

Alexander Graham Bell (3 de marzo de 1847), inventor del teléfono y revolucionario de las telecomunicaciones.

Marzo hoy: avances y esperanza

En este mes de 2025, la ciencia y la humanidad siguen avanzando con noticias esperanzadoras. Este año, marzo ha traído consigo avances en la exploración espacial, con la NASA probando su primer prototipo de hábitat autosostenible en la Luna. En el ámbito social, iniciativas ecológicas han tomado fuerza, con más países uniéndose a la prohibición de plásticos de un solo uso. Sin duda, un mes de transformación y renovación, al igual que la propia naturaleza en este tiempo de cambio.

Frases típicas de marzo

«Marzo ventoso y abril lluvioso, hacen a mayo florido y hermoso.»

«En marzo, la veleta ni dos horas está quieta.»

«Marzo trae las lluvias, abril las llena, mayo las destila y junio las seca.»

«Marzo marcea y el viento a su aire juega.»

«Si marzo no marcea, abril ventisquea.»

«Marzo con lluvias, buen año de alubias.»

«Marzo, marzadas, aire frío y granizadas.»

«Cuando marzo mayea, mayo marcea.»

«Marzo varía, siete veces al día.»

Marzo es un mes que nos enseña que el cambio es inevitable, pero siempre es el preludio de algo nuevo y mejor. Que su energía nos impulse a seguir adelante, con la certeza de que cada ciclo nos regala nuevas oportunidades.



Ecós de ABRIL

Cuando la lluvia devuelve el color a los días.

Abril es un canto suave que despierta la tierra. Es el mes donde la vida florece sin miedo, donde los colores regresan y los días se alargan como una caricia. Abril llega sin estridencias, pero con una fuerza serena que transforma lo gris en verde, lo dormido en promesa. Como dice el refrán: “En abril, aguas mil”, porque todo lo que está por crecer necesita su riego, incluso el alma.

El alma de abril: renovación, luz y florecer

Abril representa el renacimiento. Tras el letargo del invierno, la naturaleza se despereza y los campos se tiñen de flores. Las personas también sentimos ese efecto: es tiempo de ordenar, de abrir las ventanas y de permitir que entre el sol, tanto en nuestras casas como en nuestro interior. “Abril es ese puente dorado entre el frío que se va y la vida que regresa”.

En muchos lugares del mundo, abril es sinónimo de esperanza. En Japón, florecen los cerezos; en España, comienza la temporada de ferias, y en muchas culturas se celebran ritos de purificación, como si el universo nos diera permiso para comenzar de nuevo.

Efemérides históricas de abril

Abril ha sido también escenario de momentos que marcaron la historia:

4 de abril de 1968: asesinato de Martin Luther King Jr., líder de los derechos civiles en EE.UU., cuya voz aún resuena con fuerza en la lucha por la igualdad.

12 de abril de 1961: el cosmonauta Yuri Gagarin se convierte en el primer ser humano en viajar al espacio.

26 de abril de 1986: accidente nuclear de Chernóbil, recordatorio de los riesgos del progreso sin conciencia.

2 de abril de 1982: inicio del conflicto de las Islas Malvinas entre Argentina y Reino Unido.

Personajes nacidos en abril

Este mes vio nacer a mentes brillantes y corazones creativos:

Leonardo da Vinci (15 de abril de 1452): símbolo del genio universal, artista, científico e inventor.

William Shakespeare (23 de abril de 1564): poeta y dramaturgo eterno, cuya obra sigue emocionando cinco siglos después.

Gabriela Mistral (7 de abril de 1889): poeta chilena, primera latinoamericana en recibir el Premio Nobel de Literatura.

Charlie Chaplin (16 de abril de 1889): el alma del cine mudo, capaz de hacer reír y llorar sin decir una palabra.

Abril hoy: avances, cultura y conciencia

En este 2025, abril llega con una mayor conciencia medioambiental. El 22 de abril, Día de la Tierra, millones de personas en todo el mundo se unen en actos simbólicos para proteger el planeta. Este año, las campañas giran en torno al uso responsable del agua, un recurso cada vez más escaso en muchas regiones.

Además, abril también será recordado por el auge de la literatura, con la celebración del Día Internacional del Libro (23 de abril), que conmemora la muerte (o nacimiento) de dos grandes: Cervantes y Shakespeare. Un mes para leer, para pensar y para crecer.

Frases y refranes típicos de abril

“Abril, abrilite: no sabes si llueve, nieva o el sol se mete.”

“En abril, cortas un cardo y nace mil.”

“Hasta el cuarenta de mayo no te quites el sayo.”

“Marzo ventoso y abril lluvioso hacen a mayo florido y hermoso.”

“Abril sin granizar, no se puede esperar.”

“Abril concluido, invierno ido.”

Una mirada humana a un mes de apertura

Abril es más que un mes. Es un estado del alma. Nos invita a salir del encierro, físico o emocional, y nos recuerda que la vida, como la primavera, siempre vuelve. Que incluso tras las tormentas más largas, hay luz que regresa. Que podemos florecer una y otra vez.



Ecós de MAYO

Cuando la primavera alcanza su voz.

Mayo llega como un suspiro de luz y promesas florecidas. Es el mes en el que la naturaleza parece elevar una oración silenciosa de agradecimiento: brotan las flores, se alargan los días, y el alma humana —aunque aún cansada del invierno— comienza a abrirse al júbilo de lo nuevo. Como dice el refrán: «Mayo florido y hermoso, pone al alma alegre y al cuerpo gozoso.»

En mayo todo parece posible. Es un mes que nos invita a creer en la belleza, a mirar el cielo con esperanza, a escuchar el canto de los pájaros como si fuera un himno a la vida. En mayo se plantan sueños. Se riega la paciencia. Se recoge gratitud.

Mayo y su perfume de historia

Este mes, de aroma a rosas y a campo mojado, ha sido también escenario de momentos decisivos para la humanidad:

1 de mayo: Se celebra el Día Internacional de los Trabajadores, en honor a aquellos que lucharon por una jornada laboral más justa. Un día que nos recuerda que la dignidad del trabajo es también un pilar de la esperanza.

7 de mayo de 1824: Estreno de la Novena Sinfonía de Beethoven, un canto a la fraternidad y a la unión entre los pueblos.

8 de mayo de 1945: Día de la Victoria en Europa, que marcó el fin de la Segunda Guerra Mundial en el continente. Un día en que el mundo respiró, al fin, algo de paz.

25 de mayo de 1963: Fundación de la Organización de la Unidad Africana, ahora Unión Africana, símbolo de la fuerza colectiva de un continente que no deja de renacer.

Nacidos bajo el cielo de mayo

Mayo ha visto nacer a personas que han dejado huella en el mundo con su talento, su humanidad o su visión:

Florence Nightingale (12 de mayo de 1820), pionera de la enfermería moderna y símbolo eterno del cuidado compasivo.

Karl Marx (5 de mayo de 1818), filósofo y pensador que marcó una era con sus ideas.

Audrey Hepburn (4 de mayo de 1929), ícono de la elegancia, la generosidad y la belleza atemporal.

Salvador Dalí (11 de mayo de 1904), maestro del surrealismo que rompió los límites de la imaginación.

Gabriel Fauré (12 de mayo de 1845), compositor francés que con su música dio voz a la delicadeza del alma.

Mayo hoy: un tiempo para inspirarse

Este mayo de 2025 nos encuentra en un mundo que busca equilibrio, humanidad y esperanza. La medicina avanza en terapias que curan sin dolor, las energías limpias se afianzan como una promesa cumplida, y jóvenes de todo el mundo levantan la voz por un planeta más justo y verde. En muchas ciudades se celebran festivales del libro, de la música, del arte. Mayo vibra con el color de las ideas, con la pasión de quienes aún creen que el mundo puede mejorar, y que el cambio empieza por dentro.

Frases típicas de mayo que nos hablan al corazón

«Hasta el cuarenta de mayo, no te quites el sayo.»

«Mayo ventoso, para el labrador hermoso.»

«Mayo entrado, un jardín en cada prado.»

«El que en mayo no rota, en agosto no bota.»

«Mayo, pardo y ventoso, llena el granero y el pozo.»

Cada uno de estos refranes es como un consejo antiguo que, generación tras generación, nos recuerda los ritmos de la tierra y de la vida.

Mayo es una flor abierta, una puerta hacia la esperanza. Que cada lector encuentre en estos días su rincón de belleza, su instante de paz, su chispa de inspiración. Porque mayo no es solo un mes: es una invitación a florecer.



Ecos de JUNIO

Junio, donde florece la luz.

Junio llega como una caricia tibia, entre susurros de luz y promesas de verano. Es el mes en que los días se alargan con generosidad y el alma parece estirarse con ellos. Los campos florecen en su máximo esplendor, las ciudades se llenan de colores y aromas que invitan a detenerse, respirar y agradecer. Porque junio es eso: un suspiro largo, una antesala luminosa hacia el descanso, el disfrute y la introspección.

Dicen que “Junio brillante, año abundante”, y en su brillo hay algo más que sol: hay decisiones que maduran, amistades que se afianzan y emociones que despiertan, como si el corazón también saliera de su capullo.

Un mes que huele a cambio y celebración

Con el solsticio de verano marcando el día más largo del año, el 20 o 21 de junio, este mes representa la cúspide de la luz. Es un tiempo para observar cómo la naturaleza nos da lecciones de plenitud sin estridencias. En muchas culturas, junio es símbolo de fertilidad, de amor y de alianzas, razón por la cual sigue siendo el mes favorito para bodas y compromisos importantes. No es casualidad que el nombre “junio” provenga de Juno, diosa romana protectora del matrimonio y las mujeres.

En junio nos encontramos también con el Día Mundial del Medio Ambiente (5 de junio), una fecha que nos recuerda la importancia de cuidar lo que nos cuida: la Tierra. Una llamada a actuar desde lo cotidiano, desde lo posible. Porque cada gesto importa, cada cambio suma.

Refranes y sabiduría popular de junio

- “Por San Juan, las cigüeñas picotean el pan.”
- “Junio, julio y agosto, ni mujer ni caracol en el campo.”
- “En junio, el veinticuatro, San Juan bautiza al diablo.”
- “Si llueve en San Antonio (13 de junio), llueve todo el verano.”
- “Cuando junio llega, afila la hoz y limpia la era.”

Detrás de cada frase hay siglos de observación, de intuición campesina, de ciclos repetidos y memorias heredadas. Son el alma antigua de nuestros meses.

Acontecimientos históricos de junio

- 6 de junio de 1944:** Desembarco de Normandía, una de las operaciones más decisivas de la Segunda Guerra Mundial.
- 12 de junio de 1898:** Filipinas declara su independencia de España.

17 de junio de 1885: Se funda la Estatua de la Libertad, uno de los símbolos más icónicos del mundo.

18 de junio de 1815: Batalla de Waterloo, que marcó el fin del imperio de Napoleón Bonaparte.

Personajes nacidos en junio

Frida Kahlo (6 de julio de 1907)– aunque nació en julio, fue concebida en un junio cargado de intensidad artística.

Antonio Gaudí (25 de junio de 1852):genio de la arquitectura y alma de Barcelona.

Marilyn Monroe (1 de junio de 1926):eterna musa del cine y del alma humana.

George Orwell (25 de junio de 1903):escritor comprometido, visionario, autor de 1984.

Ana Frank (12 de junio de 1929):símbolo de esperanza y resistencia escrita en voz adolescente.

Junio 2025: lo que nos inspira hoy

Este junio de 2025 llega con avances significativos en sostenibilidad: nuevos pactos medioambientales han sido firmados por líderes internacionales en Bruselas, comprometiéndose a medidas más exigentes contra el cambio climático. En el plano social, miles de jóvenes han llenado las calles de diversas ciudades europeas en marchas por la paz y la justicia climática.

En el corazón de tantas noticias, palpita una pregunta: ¿Qué puedo hacer yo? Y junio responde suavemente: haz lo que puedas, pero hazlo con amor.

Porque junio es la certeza de que todo florece cuando se cuida.



Ecoss de JULIO

Julio: el mes donde el alma respira.

Julio llega con el aroma del verano plenamente abierto, como una promesa de luz, de reencuentros y de pausas necesarias. Es el mes en que el calendario empieza a oler a descanso, donde el alma pide mar, siestas largas, tiempo sin prisa y conversaciones que saben a hogar.

Como dice el refrán: “Por Santiago y Santa Ana, pintan las uvas, y para la Virgen de agosto, ya están maduras.” Julio es eso: un mes que empieza a cosechar lo que sembramos en la primavera, no solo en la tierra... sino también en el corazón.

Tiempo de calor, tiempo de verdad

El calor de julio no solo se siente en la piel, también se cuela en la memoria. ¿Quién no recuerda veranos de infancia con sandías frías, abanicos, helados de limón y las voces de la radio sonando bajo el sol?

Julio es el mes donde el presente se entrelaza con los recuerdos y donde lo sencillo cobra un valor inmenso: una sobremesa lenta, una puesta de sol desde la azotea, o el olor a ropa tendida que baila con el viento.

Frases y refranes populares de julio

- “Julio caliente, quema al más valiente.”
- “Si por San Fermín hace calor, lo hará todo el verano, sin error.”
- “Julio trajo el calor, y agosto el ardor.”
- “En julio, beber y sudar, y el fresco a la sombra buscar.”

Efemérides que marcaron julio

Julio ha sido testigo de grandes momentos de la historia:

- 4 de julio de 1776:** Día de la Independencia de Estados Unidos, un símbolo de libertad y revolución.
- 20 de julio de 1969:** El hombre pisa la Luna por primera vez.“Un pequeño paso para el hombre, un gran salto para la humanidad.”
- 18 de julio de 1936:** Inicio de la Guerra Civil Española, una herida profunda en nuestra historia que nunca debemos olvidar.

Personajes nacidos en julio que inspiran

Julio también es cuna de mentes y corazones brillantes:

- Frida Kahlo** (6 de julio de 1907): artista mexicana cuya vida fue un canto a la resistencia y al dolor transformado en belleza.
- Nelson Mandela** (18 de julio de 1918): líder sudafricano símbolo de perdón, libertad y dignidad humana.

Marcel Proust (10 de julio de 1871): autor deEn busca del tiempo perdido, donde la memoria es un territorio sagrado.

Julio hoy: humanidad en movimiento

En este julio de 2025, el mundo avanza entre desafíos y aprendizajes. Los incendios forestales nos recuerdan la urgencia del cuidado medioambiental, mientras nuevas iniciativas de turismo responsable florecen por todo el Mediterráneo. En la ciencia, se celebran los primeros resultados prometedores de terapias génicas contra enfermedades raras.

Y en la esfera humana, las calles se llenan de festivales, reencuentros, fiestas populares y abrazos que se habían quedado en pausa. Porque julio también es eso: un mes de volver a sentirnos parte de algo, de una comunidad, de una historia que seguimos escribiendo juntos.

Un mes para saborear la vida

Julio no se corre... se camina. Se respira. Se escucha.

Es un mes que nos invita a mirar el cielo estrellado y agradecer, a dejar el móvil a un lado y vivir el momento. A veces, eso es todo lo que necesitamos para volver a nosotros mismos.



Ecos de AGOSTO

Agosto: el arte de detenerse y sentir.

Cuando el sol madura los sueños

Agosto es el mes que huele a salitre, a campo seco y a fruta madura. El mes que se desliza lento entre siestas largas y cielos encendidos. Hay algo profundamente humano en este mes de calor que invita a detenerse, a mirar atrás sin prisa y a proyectar hacia adelante con calma.

Es el mes del reencuentro y la pausa, del viaje interior tanto como del viaje literal. Muchos aprovechan para reconectar con lo que verdaderamente importa: la familia, el amor, la naturaleza, el silencio. Otros simplemente descansan del mundo, en busca de un pedazo de sombra donde volver a sentirse.

Como dice el refrán: “Agosto, frío en rostro”, recordándonos que, incluso en la calidez del verano, la vida guarda contrastes, y que la noche puede sorprendernos con un fresco inesperado. Porque agosto también enseña que el calor no es eterno y que cada ciclo tiene su fin, por eso mismo hay que saborearlo mientras dure.

Agosto ha sido testigo de momentos que han cambiado el curso de la humanidad:

6 y 9 de agosto de 1945: se lanzan las bombas atómicas sobre Hiroshima y Nagasaki. Un recordatorio doloroso de las heridas que la humanidad no debe volver a infligirse.

15 de agosto: fiesta de la Asunción, una celebración que, más allá de lo religioso, simboliza la elevación del alma, la esperanza y la luz.

28 de agosto de 1963: Martin Luther King pronuncia su discurso «I Have a Dream», un canto a la igualdad y a la justicia que sigue resonando con fuerza.

Este mes ha visto nacer a espíritus brillantes:

Gabriel Lobo Lasso de la Vega (8 de agosto de 1555), poeta del Siglo de Oro.

Louis Armstrong (4 de agosto de 1901), cuya trompeta puso alma al jazz.

Coco Chanel (19 de agosto de 1883), mujer revolucionaria que cambió la moda y la percepción de la libertad femenina.

Barack Obama (4 de agosto de 1961), ejemplo de superación y liderazgo con alma.

Frases y refranes de agosto

“En agosto, sandía y melón, buen refresco y buen tizón.”

“Agosto seco, septiembre lluvioso.”

“Por la Virgen de agosto pintan las uvas, y por San Miguel ya están maduras.”

“Agosto relente, agua en la fuente.”

“Hasta el cuarenta de mayo no te quites el sayo... y en agosto, vuélvete a poner.”

“Agosto ardiente, septiembre lluvioso, hacen un otoño hermoso.”

Un presente que también inspira

Agosto de 2025 llega cargado de retos y avances. Las olas de calor, más intensas por el cambio climático, nos recuerdan la urgencia de cuidar del planeta. Sin embargo, también trae buenas noticias: comunidades enteras en zonas rurales están recuperando formas de vida sostenibles, renace la artesanía y crece el turismo consciente.

Además, este verano, la música, el arte y los festivales nos reconectan con la cultura como vehículo de unión y emoción compartida. Porque incluso en los días más calurosos, el ser humano sigue buscando belleza, sentido y comunidad.



SEPTIEMBRE

Ecós de SEPTIEMBRE

El mes de los comienzos que siempre nos reinventan

Septiembre no es solo un mes en el calendario, es un suspiro hondo y necesario después del verano. El aire cambia, se vuelve más fresco, más limpio, como si la naturaleza misma nos invitara a poner orden dentro de nosotros. Es el mes en el que la rutina regresa, sí, pero también en el que germinan los sueños que nacieron bajo el sol de julio y agosto.

Septiembre es un libro abierto. Sus páginas no traen nostalgias de lo que se acaba, sino la promesa de lo que empieza. Es el momento de los nuevos proyectos, de los cuadernos en blanco, de las agendas aún sin tachaduras. La sensación de que todo puede volver a escribirse, de que siempre estamos a tiempo de dar un paso distinto, más firme, más valiente.

En la naturaleza, septiembre es la estación de la cosecha. Se recogen los frutos sembrados con paciencia, recordándonos que la vida también necesita ciclos: sembrar, esperar, recoger. Y quizá eso sea lo que hace tan especial a este mes: su equilibrio entre cierre y comienzo, entre agradecimiento y esperanza.

No importa la edad, ni la etapa vital en la que estemos: septiembre nos recuerda que podemos empezar de nuevo. Es el mes de quienes se reinventan, de quienes no temen volver a empezar. Es un recordatorio de que siempre hay tiempo para regresar a lo esencial, para cuidar lo que importa, para apostar por lo que aún late dentro de nosotros.

Reflexión GraZie

Que septiembre no sea solo un regreso a lo de siempre, sino una oportunidad para escribir lo que aún no hemos vivido. Porque los verdaderos comienzos nunca llegan en enero: nacen en septiembre, cuando el corazón se llena de certezas nuevas y los ojos se abren a todas las posibilidades.

La sabiduría popular siempre ha tenido en este mes un símbolo de cambio y cosecha:

“Septiembre o seca las fuentes o lleva los puentes.”

“Septiembre es frutero, alegre y festero.”

“En septiembre, cosecha y no siembres.”

“Por San Miguel, los higos son miel.”

El mes que inspira renacimientos también ha visto nacer a grandes personalidades que dejaron huella en el mundo:

Leonard Cohen (21 de septiembre, 1934), poeta y cantautor que nos enseñó a mirar la vida con voz profunda.

Agatha Christie (15 de septiembre, 1890), la dama del misterio literario.

Freddie Mercury (5 de septiembre, 1946), una de las voces más icónicas de la música.

Mario Benedetti (14 de septiembre, 1920), escritor que llenó de humanidad y ternura la literatura.

Sophia Loren (20 de septiembre, 1934), símbolo eterno de elegancia en el cine.

Este mes también está marcado por momentos que cambiaron el rumbo de la historia:

1 de septiembre de 1939: inicio de la Segunda Guerra Mundial.

11 de septiembre de 2001: los atentados en Estados Unidos que marcaron un antes y un después en la historia contemporánea.

21 de septiembre: Día Internacional de la Paz, proclamado por la ONU.

27 de septiembre de 1821: entrada del Ejército Trigarante a Ciudad de México, marcando la independencia.



Ecós de OCTUBRE

El mes dorado de los cambios

Octubre se abre paso como un libro de páginas doradas que la naturaleza escribe cada año. El verano queda definitivamente atrás, y con su partida nos regala la serenidad del aire fresco, las tardes más breves y los paisajes teñidos de tonos ocres, rojizos y amarillos. Es el mes en el que los árboles se despojan de lo superfluo, recordándonos que soltar también es un acto de sabiduría.

En octubre, el mundo parece detenerse en un equilibrio perfecto entre la calidez que aún late en los rayos del sol y el frío que anuncia lo inevitable del invierno. Es un mes de contraste: de mañanas húmedas y cielos limpios, de nostalgia por lo que se va y de esperanza por lo que está por venir. En este cruce de estaciones se despierta en nosotros una reflexión profunda: la vida, al igual que el otoño, es cambio constante, y en cada cambio se esconde una nueva oportunidad.

Octubre no es solo transición, es renovación interior. Es el tiempo para revisar lo que hemos sembrado en meses anteriores y para preguntarnos qué queremos conservar y qué debemos dejar caer, como lo hacen las hojas que alfombran los caminos. Es un mes que invita al recogimiento, a la contemplación, al reencuentro con nosotros mismos.

Pero octubre también tiene su magia festiva: las luces de las primeras ferias otoñales, el aroma de la tierra húmeda después de la lluvia, las chimeneas que comienzan a encenderse tímidamente. En su silencio se esconde un canto poderoso, una invitación a reconciliarnos con los ritmos naturales de la vida.

En definitiva, octubre es la escuela del desapego y de la esperanza, porque mientras la naturaleza parece despedirse, en realidad se está preparando para renacer. Y ese es, quizá, su mayor legado: enseñarnos que todo final lleva en su interior la promesa de un nuevo comienzo.

Refranes de octubre

“En octubre, de la lumbre no te cures.”

“Octubre lluvioso, año copioso.”

“En octubre podarás, más lo que dejes crecer, para abril lo tendrás.”

“En octubre, cae la hoja y enciende la lumbre.”

Personajes nacidos en octubre

Pablo Picasso (25 de octubre de 1881) – Genio del arte universal.

Teresa de Ávila (4 de octubre de 1515) – Mística y escritora.

John Lennon (9 de octubre de 1940) – Músico y símbolo de paz.

Oscar Wilde (16 de octubre de 1854) – Escritor brillante e irreverente.

Friedrich Nietzsche (15 de octubre de 1844) – Filósofo transformador.

Acontecimientos históricos de octubre

12 de octubre de 1492: Cristóbal Colón llega a América.

24 de octubre de 1945: Se funda la ONU.

4 de octubre de 1957: Se lanza el Sputnik, primer satélite artificial.

9 de octubre de 1967: Muere Ernesto “Che” Guevara en Bolivia.

3 de octubre de 1990: Reunificación alemana.

Hitos actuales de octubre

Octubre es Mes Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama, un recordatorio de fortaleza, prevención y esperanza.

Es el mes de los Premios Nobel, que celebran la creatividad, la ciencia y la paz.

Muchas culturas celebran el final de las cosechas con festivales que conectan con la gratitud y la abundancia.

Reflexión GraZie

Octubre nos invita a escuchar su eco: el eco de las hojas que crujen bajo los pasos, el eco del viento que sopla trayendo memorias, el eco de nuestra propia voz que nos pide calma. No es un mes de prisa, sino de sabiduría pausada, de reconocer que el tiempo también sabe enseñarnos a través de sus estaciones. Y en esa cadencia otoñal, cada lector puede encontrar la fuerza de comenzar de nuevo, con la certeza de que la vida, como octubre, siempre guarda la promesa de renacer.



ECOS DE NOVIEMBRE

El arte de detenerse un instante

Noviembre tiene algo de pausa y verdad. Es el mes en el que el año comienza a bajar el ritmo, y la vida —como la naturaleza— parece invitarnos a mirar atrás con serenidad y gratitud. Las hojas, que hace solo unas semanas aún se resistían a caer, ya tapizan las calles con ese rumor suave que suena a despedida. Todo huele a leña, a tierra húmeda, a abrigo y reflexión.

Es el mes de los silencios largos y los atardeceres que llegan antes. Pero también, de las conversaciones sinceras y de los abrazos que pesan más porque empiezan a hacer falta. Noviembre enseña que no todo lo valioso hace ruido. Que la belleza también está en lo que se apaga lentamente, en el fuego que no deslumbra pero calienta, en las metas que se cumplen en silencio.

El mes de la memoria y la esperanza

En su comienzo, noviembre rinde homenaje a los que ya no están. Pero no lo hace desde la tristeza, sino desde la gratitud. Recordar es otra forma de mantener la vida encendida. El Día de Todos los Santos y el Día de los Difuntos son fechas que nos reconcilian con el pasado, que nos recuerdan que cada historia, por breve que parezca, deja una huella. Y que nosotros, mientras seguimos, también dejamos la nuestra.

Pero noviembre no solo mira atrás. Es el mes que prepara el renacer, el que siembra sin esperar resultados inmediatos. En sus días hay una calma que impulsa a pensar, a cerrar ciclos, a ordenar lo que vendrá. Porque, sin darnos cuenta, noviembre nos prepara para diciembre, para la última página del calendario, donde cada quien escribe su propio cierre.

Historias y huellas del mes

Noviembre ha sido testigo de momentos que marcaron la historia:

- 9 de noviembre de 1989:** cae el Muro de Berlín, símbolo del reencuentro y la libertad.
- 4 de noviembre de 2008:** Barack Obama se convierte en el primer presidente afroamericano de los Estados Unidos.
- 20 de noviembre de 1975:** muere Francisco Franco, abriendo una nueva etapa política en España.
- 11 de noviembre de 1918:** finaliza la Primera Guerra Mundial.

Cada hecho histórico de noviembre lleva implícito ese mismo mensaje: el fin de algo puede ser, también, el principio de todo.

Nacidos en noviembre

Este mes vio llegar al mundo a mentes brillantes y espíritus sensibles:

- Marie Curie** (7 de noviembre de 1867), pionera de la ciencia y símbolo de la perseverancia femenina.
- Albert Camus** (7 de noviembre de 1913), escritor y filósofo de la dignidad humana.
- Charles de Gaulle** (22 de noviembre de 1890), líder político que cambió el rumbo de Francia.
- Leonardo DiCaprio** (11 de noviembre de 1974), ejemplo contemporáneo de compromiso medioambiental y artístico.

Todos ellos compartieron algo más que una fecha: la capacidad de transformar su tiempo con ideas que todavía nos acompañan.

Refranes de noviembre

El refranero, sabio como siempre, nos recuerda el alma de este mes:

- “En noviembre, el frío vuelve y la leña conviene.”
- “Por Todos los Santos, nieve en los altos.”
- “Si en noviembre oyes tronar, la cosecha bien se dará.”
- “En noviembre, el que cava y siembra, hace bien si se encomienda.”
- “Noviembre, mes de abrigo, fuego y recogimiento amigo.”

Reflexión GraZie

Noviembre no busca deslumbrar: enseña.

Nos invita a reconciliarnos con el tiempo, a dejar que las cosas maduren y reposen. Es el recordatorio de que cada etapa, incluso la que parece más quieta, tiene su propio propósito.

Este mes, más que hacer, se trata de sentir.

Sentir el peso del año vivido, el valor de lo que queda, y la promesa de lo que vendrá.



DICIEMBRE

Ecos de DICIEMBRE

El mes en que los recuerdos encuentran su lugar.

Cuando el último mes del año nos invita a escuchar lo que permanece

Diciembre siempre llega en silencio.

Entra despacio, casi sin hacerse notar, como si supiera que no venimos de correr, sino de sentir. Y, sin embargo, es el mes que más nos mira: el que pone luz en lo vivido, el que revela lo que no dijimos, el que da forma a lo que aún late por dentro.

En GraZie Magazine creemos que despedir un año no es un gesto mecánico, sino un acto de conciencia. Diciembre, con su aire de cierre y renacimiento, nos recuerda que la vida no avanza por inercia: avanza por decisiones, por aprendizajes, por pequeñas verdades que nos transforman mientras se nos escapan entre los dedos.

Este mes ha resonado en nosotros con la misma intensidad que lo ha hecho en el mundo que nos rodea.

En su eco escuchamos la voz de quienes nos han enseñado que la humanidad no se improvisa: se construye. Desde la ciencia que acompaña —como la que defiende la doctora Elisabeth Arrojo— hasta la justicia que abraza —como la que impulsa la magistrada Reyes Martel—; desde las reflexiones que nos llaman a la unidad, como las del filósofo Javier Barraca, hasta quienes ponen belleza en lo cotidiano, como Ángel Gutiérrez Sanz con su “hacer bien lo que se hace”.

Diciembre nos devuelve también la imagen de los jóvenes que caminaron por la salud mental junto a UP2U Project. Su paso firme, su vulnerabilidad sincera y su deseo de encontrar un lugar en el mundo han quedado grabados en la memoria de este año que termina. Ellos nos han recordado que toda sociedad que aspire a un futuro digno tiene la obligación de acompañar, escuchar y cuidar.

En la cultura encontramos otro de los grandes ecos del mes. La entrega de Antonio Banderas al teatro y a la creación ha sido, una vez más, un recordatorio de que el arte no es un adorno social: es un motor de vida. Es esa llama que nos sostiene cuando las palabras no bastan, esa luz que nos ayuda a entender quiénes somos en medio del ruido.

Refranes de Noviembre

«En diciembre no hay valiente que no tiemble.»

«Cuando en diciembre mucho llueve, buen año el que viene.»

«En diciembre, hielos y nieves, si quieres buen año el que viene.»

«Diciembre tiritando, buen enero y mejor año.»

«Diciembre es un viejo que arruga el pellejo.»

«Por Santa Lucía, mengua la noche y crece el día.»

Diciembre nos trajo también silencio.

Y en ese silencio descubrimos algo esencial: que cerrar un año es una forma de honrar lo vivido. Que no se trata solo de mirar atrás, sino de mirar hacia dentro. De reconocer las heridas que nos hicieron más fuertes, los encuentros que nos sostuvieron, las preguntas que aún no sabemos responder.

Este mes nos deja la certeza de que 2025 no ha sido un año que pasó: ha sido un año que nos ha mirado, nos ha examinado, nos ha transformado. Y que enero no será un nuevo comienzo por arte de magia, sino por decisión propia: la de seguir caminando con propósito, con humanidad y con la valentía de mirar el mundo —y mirarnos— de una forma más consciente.

Acontecimientos Históricos

7 de diciembre de 1941 – Ataque a Pearl Harbor, que provoca la entrada de Estados Unidos en la Segunda Guerra Mundial.

10 de diciembre de 1948 – La Asamblea General de las Naciones Unidas aprueba la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

14 de diciembre de 1911 – Roald Amundsen se convierte en el primer ser humano en alcanzar el Polo Sur.

17 de diciembre de 1903 – Los hermanos Orville Wright y Wilbur Wright realizan el primer vuelo controlado de un avión a motor.

26 de diciembre de 2004 – Un terremoto y posterior tsunami en el océano Índico causan una de las mayores catástrofes naturales de la historia reciente.

Diciembre se despide, pero no se apaga.

Sus ecos quedan en nosotros: en la forma en que nos hablamos, en cómo acompañamos, en cómo elegimos ser parte de aquello que construye y no de lo que divide.

Y así, con delicadeza y gratitud, abrimos la puerta a un nuevo año.

No para empezar de cero,
sino para empezar mejor.

un año para recordar, aprender y seguir construyendo.

LO QUE NOS PUSO A PRUEBA

Los conflictos armados siguieron marcando el mundo

Lejosdeencontrarunasolucióndefinitiva,variosconflictos internacionales continuaron dejando un profundo coste humano durante 2025. Miles de personas perdieron la vida y millones se vieron obligadas a abandonar sus hogares en busca de seguridad. Las consecuencias fueron más allá de las fronteras afectadas: aumentó la presión sobre la ayuda humanitaria, crecieron las necesidades de los refugiados y volvió a demostrarse que la paz sigue siendo uno de los mayores retos de nuestro tiempo.

El cambio climático dejó de ser una advertencia

Lasolasdecalor,losincendiosforestales,lasinundaciones y las sequías volvieron a ocupar titulares en numerosos países. Los fenómenos meteorológicos extremos afectaron a cosechas, infraestructuras y ecosistemas, obligando a miles de familias a reconstruir sus vidas tras cada desastre. La comunidad científica insistió durante todo el año en que la adaptación y la reducción de emisiones ya no pueden esperar si se quiere limitar el impacto de las próximas décadas.

La economía continuó poniendo a prueba a millones de familias

Aunque algunos indicadores comenzaron a estabilizarse, muchas economías siguieron arrastrando las consecuencias de los últimos años. El elevado coste de la vivienda, el encarecimiento de productos básicos y la incertidumbre laboral mantuvieron la preocupación de millones de hogares. Para muchas personas, llegar a fin de mes siguió siendo un desafío cotidiano que condicionó proyectos personales y familiares.

La desinformación encontró nuevas herramientas

La expansión de la inteligencia artificial abrió oportunidades extraordinarias, pero también facilitó la creación de contenidos falsos cada vez más difíciles de identificar. Imágenes manipuladas, vídeos sintéticos y campañas de desinformación recordaron que la tecnología necesita avanzar acompañada de principios éticos, educación digital y mecanismos capaces de proteger la confianza en la información.

Las crisis humanitarias siguieron reclamando solidaridad

Millones de personas continuaron necesitando ayuda urgente para acceder a alimentos, agua potable, atención sanitaria y educación. Las organizaciones humanitarias mantuvieron su labor en condiciones extremadamente difíciles, demostrando que la cooperación internacional sigue siendo imprescindible para aliviar el sufrimiento de quienes viven las consecuencias más duras de las crisis.

LO QUE NOS HIZO AVANZAR

La inteligencia artificial aceleró la innovación

2025 confirmó que la inteligencia artificial ya forma parte de la vida cotidiana. Su aplicación en la investigación científica, la industria, la educación y la medicina permitió desarrollar soluciones más rápidas y eficientes. Al mismo tiempo, el debate sobre su regulación impulsó una mayor conciencia sobre la necesidad de garantizar un uso responsable y centrado en las personas.

La medicina dio nuevos pasos hacia el futuro

La investigación biomédica continuó ofreciendo avances esperanzadores, especialmente en el tratamiento del cáncer, las enfermedades raras y la medicina personalizada. Nuevas terapias y tecnologías de diagnóstico mejoraron las expectativas de miles de pacientes, mientras la cooperación científica internacional siguió acelerando el intercambio de conocimiento.

Las energías renovables ganaron terreno

La transición energética continuó consolidándose gracias al crecimiento de la energía solar, eólica y otras fuentes limpias. Cada nueva instalación supuso un paso más hacia un modelo energético menos dependiente de los combustibles fósiles y más comprometido con la sostenibilidad, demostrando que la innovación también puede convertirse en una herramienta para proteger el planeta.

La cooperación internacional siguió dando resultados

A pesar de las tensiones políticas, miles de investigadores, profesionales sanitarios, voluntarios y organizaciones continuaron colaborando en proyectos de salud, educación y ayuda humanitaria. Ese trabajo conjunto permitió responder a emergencias, fortalecer comunidadesvulnerablesymantenervivoelcompromiso con el desarrollo global.

La solidaridad volvió a demostrar su fuerza

Más allá de los grandes titulares, 2025 también estuvo marcado por millones de gestos anónimos. Personas que ayudaron a otras personas tras una catástrofe, voluntarios que dedicaron su tiempo a quienes más lo necesitaban y comunidades enteras que se unieron para reconstruir lo perdido. Esa solidaridad cotidiana recordó que el verdadero progreso no siempre aparece en las estadísticas, sino en la capacidad de una sociedad para cuidar de los demás.

“Cada año termina escribiendo su última página. Lo verdaderamente importante es cómo decidimos comenzar la siguiente.”

2023

Un año de luz

RETOS QUE PUSIERON A PRUEBA
ACERCAN A UN



LO QUE NOS PUSO A PRUEBA



CONFLICTOS ARMADOS

Los conflictos armados continuaron provocando miles de víctimas y desplazamientos forzados en distintas regiones del mundo. La búsqueda de la paz sigue siendo uno de los mayores desafíos globales.

1



FENÓMENOS CLIMÁTICOS EXTREMOS

Olas de calor, incendios, inundaciones y sequías volvieron a evidenciar el impacto del cambio climático. Millones de personas se vieron afectadas y los ecosistemas, cada vez más vulnerables.

2



INCERTIDUMBRE ECONÓMICA

La incertidumbre económica, marcada por tensiones comerciales, inflación y desigualdad, siguió afectando a millones de familias y condicionando el desarrollo en muchas regiones.

3



DESINFORMACIÓN E IA IRRESPONSABLE

La desinformación y el uso irresponsable de la inteligencia artificial aumentaron el desafío de distinguir la verdad de la manipulación, poniendo a prueba la confianza y la convivencia digital.

4



CRISIS HUMANITARIA

La crisis humanitaria continuó golpeando a millones de personas que aún esperan acceso a alimentos, agua potable, educación y atención sanitaria. La solidaridad sigue siendo imprescindible.

5



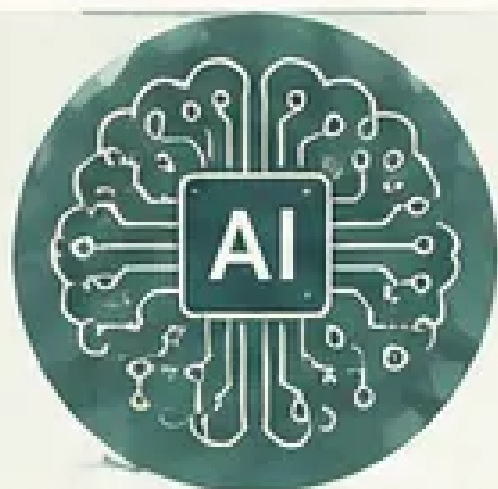
Cerramos estas páginas con la certeza
Nuestro compromiso será siempre el mismo: segu

25: ces y sombras

A AL MUNDO Y AVANCES QUE NOS
FUTURO MEJOR



LO QUE NOS HIZO AVANZAR



LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL AVANZA

La IA dio un salto histórico en 2025, impulsando la investigación científica, la medicina, la educación y la productividad. El reto ahora es garantizar un desarrollo ético, seguro y centrado en las personas.

1



AVANCES EN SALUD Y MEDICINA

Nuevos tratamientos contra el cáncer y otras enfermedades, así como el desarrollo de vacunas y terapias innovadoras, mejoraron la calidad de vida de millones de personas.

2



TRANSICIÓN HACIA UN PLANETA MÁS VERDE

Las energías renovables siguieron creciendo y más países se comprometieron a reducir emisiones. Un paso firme hacia un modelo energético más limpio y sostenible.

3



COOPERACIÓN INTERNACIONAL

A pesar de las diferencias, la colaboración global permitió atender emergencias, impulsar proyectos de desarrollo, educación y salud, y fortalecer el multilateralismo.

4



LA FUERZA DE LA SOLIDARIDAD

Millones de personas, organizaciones y comunidades demostraron que la empatía, el voluntariado y los pequeños gestos diarios siguen siendo el motor que puede transformar el mundo.

5

de que el mundo seguirá cambiando.
ir contándolo con rigor, humanidad y honestidad.



GRACIAS POR LEER

Si has llegado hasta aquí, has recorrido un año de historias, personas, preguntas, descubrimientos y reflexiones.

Pero esta Colección no nació solamente para contar lo que ocurrió.

Nació para detener el tiempo.

Para conservar aquello que merece ser leído más de una vez.

Para recordar que detrás de cada acontecimiento hay personas, decisiones, sueños, pérdidas, esfuerzos y esperanzas.

Gracias por haber dedicado algo que no podemos recuperar: tu tiempo.

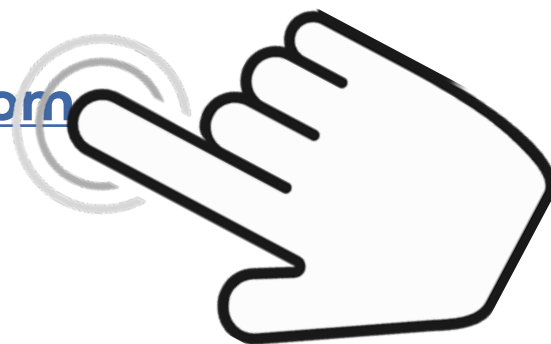
Porque leer también es una forma de detenerse.

Y detenerse, en un mundo que corre demasiado, puede ser una forma de mirar mejor.

Gracias por leer GraZie.

CONTINÚA LEYENDO EN GRAZIE

graziemagazine.com



Las noticias
cuentan lo
que ocurrió.
Las historias
permanecen.

GraZie COLECCIÓN ANUAL 2025



“ Las historias
que leemos hoy
son la memoria
que mañana
nos guiará. ”

Gracias por ser parte de este viaje.
