

Nº 2
JUNIO 2023

RUJCAB

LA REVISTA

El magazine universitario de contenido reflexivo, de opinión y entretenimiento de la Residencia Universitaria de Fundación CB

TU RE SI DEN CIA



38°52'58.0"N 7°00'54.2"W







Redacción

Antonio Santiago Vizuite
Beatriz Bermejo Dorado
Blanca Padilla Romero
Elena Caro García
Enrique Hernández Mayordomo
Enzo Viruel Barbosa
Gala Mayado Ferrero
Jara Fernández Mateos
Juan Luis Ramos Ponce
Lucía Bracero Díez
Lucía Santana García
Manrique Ortega Domínguez
Manuela García Guisado
Marcos Laliena Sánchez
María del Pilar Pavón Garrido
María Sánchez Anguas
Marina Gil Cidoncha
Marta Barbero Mateos
Marta García Hurtado
Martina Gabriela Almagro Salvador
Natalia Sánchez Ruano
Óscar Bote Díaz
Paloma Masot Vaca
Rebeca Gómez Valadés
Vania Araceli Garmendia Chaidez

Dirección

Emilio Jiménez Labrador

Diseño y coordinación

Cristina Berrocal Pagador

Maquetación

Pedro Corchero Murga

Impresión

Línea4 Comunicación

RUCAB, La revista de la Residencia Universitaria de Fundación CB, no se responsabiliza ni comparte necesariamente las opiniones expresadas en este medio, ni de las repercusiones que puedan producirse.

DESCÚBRENNOS



Índice

EDITORIAL	3
UNIVERSIDAD / INTERCAMBIO	
¿Por qué estudiar enfermería?.....	4
Manrique Ortega: proyecto extracurricular y universidad.....	5
Dormir en la Luna.....	7
Superando metas: deporte y universidad.....	8
De FP a la Universidad.....	9
Quiero irme de intercambio/Erasmus, ¿Por dónde empiezo?.....	10
MEDIOAMBIENTE / ACTUALIDAD / SOCIEDAD	
¿Podemos revertir la crisis climática?.....	12
¿Vivimos con una venda en los ojos?.....	13
Los robots artistas.....	14
Conferencia Pedro García Aguado en la RUCAB.....	16
Decir adiós.....	17
VOLUNTARIADO	
Qué se siente al realizar un voluntariado.....	18
Carta del Peregrino.....	20
VIDEOJUEGOS / DEPORTE	
The Legend of LEGO EA Sports FIFA PES eFootball 2K 24 F. C.....	25
El deporte en la residencia.....	27
ARTE	
Sección fotográfica.....	28
Sección pintura: The Great Gig In The Sky.....	29
Sección pintura: Luminiscencia.....	29
Sección pintura: Lápiz y acrílico.....	30
Sección pintura: Reinterpretando 'El Grito de E. Munch'.....	31
Sección narrativa y poema: Mi droga es el amor y 'Cenicienta'.....	32
COTILLEOS / PASATIEMPOS	
Lo que no se cuenta se rumorea.....	33
Hormonas RUCAB.....	35
¿A quién te pareces?.....	36
Sudoku y sopa de letras.....	38
Parecidos razonables.....	39
GALERÍA FOTOGRÁFICA	40

Editorial

Decíamos en nuestro pasado Editorial que “la vida de la residencia ha tenido desde su génesis, además del estudio y de los servicios que se prestan a los residentes, un extenso y profundo componente cultural, con toda clase de actividades educativas, sociales y deportivas, para completar la formación de los estudiantes”. Y por eso, con un ejemplo muy gráfico y concreto, queremos ilustrar el presente Editorial.

Para ello remontémonos a los primeros días de abril de este 2023, donde un grupo de residentes se atrevían y culminaban con gran esfuerzo y éxito un camino de hermandad y convivencia por tierras gallegas.

En más de una ocasión hemos tenido la oportunidad de escuchar el refrán “El Camino no se anda, se vive”; hoy, después de regresar de ese breve pero intenso caminar entre Arcade y Santiago de Compostela, estamos plenamente convencidos de ello.

Lo que la experiencia nos ha permitido es comprobar en primera persona la lección de vida que nos han dado un grupo de afiliados a la ONCE; un grupo de personas que hoy ya podemos considerar amigos. Una experiencia que tenía como objetivo contribuir a reforzar la cultura de la integración a través del esfuerzo compartido.

¿Cómo queríamos hacerlo? Con el testimonio de personas que tienen tras de sí una historia de éxito y de superación, de constancia, de compromiso, de trabajo... Y ese testimonio ha sido toda una magistral lección de experiencia de vida, porque nos han demostrado que cada persona, con los recursos que tiene a su alcance, puede conseguir lo que se proponga.

Y claro que hemos caminado, prácticamente cien kilómetros; pero sobre todo lo que hemos hecho ha sido vivir intensamente cada paso en El Camino. Y lo hemos realizado sin preguntarnos por circunstancias que puedan llevarnos a la discriminación por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Éramos solamente eso: personas libres que realizaban un esfuerzo compartido.

Y entre esas personas libres se encontraban nuestro admirable grupo de residentes; un grupo de residentes con mayúsculas. Residentes a los que desde esta tribuna queremos felicitar públicamente por ser partícipes de este esfuerzo compartido.

¿Por qué estudiar enfermería?



Cuando vas a empezar la universidad, la pregunta que más te hacen es: ¿qué vas a estudiar? En mi caso la respuesta es Enfermería, y no sé si le pasará a todo el mundo, pero por lo menos a otros amigos míos de la carrera también se lo han dicho, y la respuesta que obtenemos es: ¿no te daba la nota para medicina?, “medicina es mejor” o “vas a ser una médica frustrada”. Yo ya no hago caso a ese tipo de comentarios, pero es cierto que al principio resultan molestos. Parece que hay un interés generalizado por infravalorar esta carrera y por enfrentar a sus profesionales comparando las competencias de cada uno.

Hoy vengo aquí para comentar varias razones por las cuales Enfermería es una de las carreras más bonitas e interesantes que estudiar. Es una de las carreras más nobles, ya que consiste en la atención directa del paciente, en los cuidados que se le deben brindar en el día a día de manera tal que se pueda garantizar su calidad de vida en conjunto con el tratamiento médico indicado. Desde mi punto de vista, algunas características y aptitudes que debe tener un profesional en este campo son: ser paciente, empático, tener una actitud crítica, escuchar, ser operativo y precavido en las acciones, ser responsable, tener capacidad de trabajo en equipo, ... Hablando de la carrera como tal en la Universidad de Extremadura, en Badajoz, por ahora me está gustando bastante, aunque debo reconocer que lo que más me entusiasma no son las clases teóricas, sino las prácticas (en concreto las de anatomía y las de fisiología).

Otra preocupación muy habitual en cualquier preuniversitario es si hay que estudiar mucho o poco. El tiempo que vas a dedicar a cada asignatura depende de cada uno, a cada persona le cuesta más o menos una cosa u otra, pero lo que sí puedo decir es que hay tiempo para todo, te vas a poder divertir, relajar y estudiar sin problemas siempre que te organices, es importante ser responsable (aunque no voy a engañaros, fisiología es necesario empezar a estudiarla con tiempo).

En definitiva, es una carrera enriquecedora, totalmente vocacional y gratificante la cual requiere de unos conocimientos técnicos y profesionales muy amplios.

No merece ser comparada con ninguna otra carrera y requiere la misma importancia y respeto que el resto, consiste en trabajo en equipo. En el ámbito de la salud, los unos necesitan a los otros y todos son un equipo, las comparaciones no tienen sentido.

Dicho esto, ánimo a todos los futuros residentes que van a estudiar esta carrera y ...¡¡¡ A disfrutarla, futuros sanitarios!!!

Marta Barrero Mateos
1º de Enfermería



Manrique Ortega: “Involucrarse en un proyecto extracurricular puede ser una de las mejores decisiones en la universidad”

Ser un estudiante universitario es una experiencia emocionante y desafiante. Hay muchas cosas que hacer, desde ir a clase y estudiar para los exámenes, hasta participar en actividades extracurriculares y socializar con amigos. Sin embargo, añadir un proyecto de automoción a la mezcla puede agregar otro nivel de complejidad. A continuación, compartiré mi experiencia personal de compaginar la vida de estudiante universitario con mi proyecto de automoción.

Comprometerse en un proyecto extracurricular puede ser una de las mejores decisiones que puedas tomar. No solo te permite ampliar tu experiencia y habilidades más allá del aula, sino que también te brinda la oportunidad de conocer gente nueva, explorar nuevos campos y hacer realidad tus sueños.

Mi proyecto de automoción comenzó cuando me uní a un equipo de estudiantes universitarios apasionados por el automovilismo. Era un equipo multidisciplinario compuesto por estudiantes de ingeniería mecánica, eléctrica y de software, así como de negocios. Como apasionado por los coches y las carreras, desde niño, siempre había soñado con construir un coche de carreras de

alto rendimiento que compitiera en eventos universitarios. Cuando me enteré de este equipo de estudiantes multidisciplinario que estaba trabajando en un proyecto de automoción, no dudé en unirme a ellos.

Todos estábamos interesados en diseñar y construir un coche de carreras de alto rendimiento para participar en competencias de carreras universitarias. Si bien estaba emocionado por el proyecto, también me preocupaba el hecho de que estaba estudiando algo completamente diferente: biología.

Inmediatamente, me encontré en un equipo lleno de energía y pasión por el automovilismo. Cada miembro del equipo tenía habilidades y conocimientos únicos, y todos trabajábamos juntos con un solo objetivo en mente: construir el mejor coche de carreras posible. Desde el diseño hasta la construcción y la puesta a punto del motor, todos estábamos comprometidos en el proyecto de una manera única.

Para manejar esta situación, decidí crear un horario detallado que me ayudaría a mantenerme al día con mis tareas académicas y con el proyecto

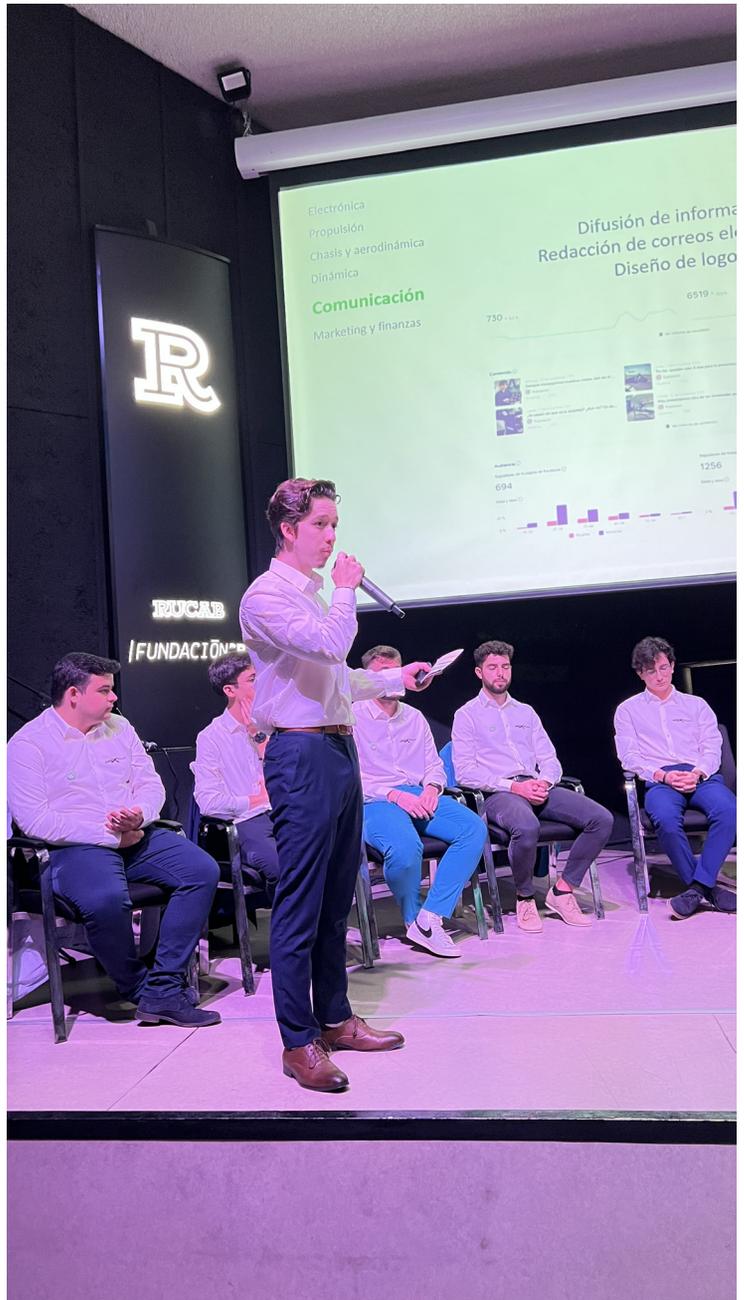


“La superación de estas metas me permitió adquirir habilidades valiosas en resolución de problemas, comunicación efectiva y trabajo en equipo”

de automoción. También aprendí a decir “no” a las actividades extracurriculares que no eran esenciales para mi vida universitaria y a delegar algunas tareas del proyecto de automoción a otros miembros del equipo que tenían más experiencia en áreas específicas. La organización y la disciplina son herramientas fundamentales que aprendí en este proceso.

A través de mi participación en el proyecto, descubrí un mundo de tecnología, ingeniería y mecánica que nunca había considerado antes. Comprender cómo funciona un motor o cómo se diseña una suspensión fue fascinante y desafiante al mismo tiempo. Sin embargo, la superación de estas metas me permitió adquirir habilidades valiosas en resolución de problemas, comunicación efectiva y trabajo en equipo. Esas habilidades son fundamentales no solo en la construcción de un coche de carreras, sino también en mi futuro profesional como biólogo.

En conclusión, involucrarse en un proyecto extracurricular puede ser una de las mejores decisiones que un estudiante universitario puede tomar. Te brinda la oportunidad de descubrir nuevos talentos, ampliar tus destrezas, conocer gente nueva y hacer realidad tus sueños. Como experimenté en este proyecto, la emoción de trabajar así no tiene comparación y las lecciones de vida que aprendes son valiosas. Si bien puede ser exigente y desafiante, los resultados y las experiencias que obtienes son invaluable.



Manrique Ortega Domínguez
4º de Biología

Dormir en la Luna



Imagínate que estás en pleno mes de invierno, es de noche, y el frío hace que no puedas dormir a pesar de tener las ventanas cerradas y la calefacción puesta, por lo que decides levantarte y dirigirte a tu armario en busca de algo con lo que cubrirte.

Así, te encuentras con una gran manta con la que te intentas arropar, que es de longitud digamos "indefinida" pero muy fina.

Pues resulta que esta manta tiene un grosor de 0,4mm, por lo que no te abriga lo suficiente, así que tratas de doblarla para que pase a tener un grosor de 0,8mm, consiguiendo así que estés más calentito.

Aun así, no consigues prácticamente nada, por lo que sigues doblando la manta una y otra vez hasta alcanzar un número total de 40 pliegues en la manta.

Pues aquí viene la bofetada, y es que si doblas la manta un total de 40 veces, ¡estarías en la Luna! Parece sorprendente, pero lo cierto es que, aunque nuestra intuición nos diga que esto no tiene sentido, tiene más del que pensamos, solo basta echar un sencillo cálculo para ver que esto es cierto:

Si doblamos la manta 0 veces tenemos un grosor de 0,4mm, que es el grosor inicial de la manta. Si doblamos la manta 1 vez tenemos un grosor de $2 \times 0,4 = 0,8$ mm. Si la doblamos 2 veces tendríamos un grosor de $2 \times 0,8 = 1,6$ mm, y así sucesivamente.

Al cabo de un cierto número n de pliegues que hagamos en la manta, vemos que tendremos un grosor en la manta de $0,4 \cdot 2^n$ mm. Así, para un total de 40 pliegues tendremos un grosor de $0,4 \cdot 2^{40} = 4,398 \cdot 10^{11}$ mm que es claramente mayor que la distancia a la Luna medida en milímetros ($3,84 \cdot 10^{11}$ mm), lo que prueba que estaríamos durmiendo en la Luna (realmente más lejos incluso).

Físicamente es imposible hacer esto porque no disponemos de tantas mantas en la Tierra como para hacer esto, además de que no podemos hacer tantos pliegues en una superficie plana, por lo que estamos ante un claro ejemplo de cómo las matemáticas superan incluso las barreras que el mundo físico nos impone.

Esto sólo es un ejemplo de otros tantos sorprendentes que te puedes encontrar en la carrera de matemáticas.

Por ende, no me gusta presumir, pero sí hay algo de lo que me gustaría hacerlo, y es estar en la mejor carrera del mundo, donde cada día aprendes de manera exponencial (como en la fórmula de arriba), con los mejores compañeros del mundo y unos profesores increíbles que te enseñan a pensar más allá de lo que la propia intuición nos dice.

Enzo Viruel Barbosa
1º de Matemáticas

Superando metas: deporte y universidad



¡Hola! Soy Paloma Masot Vaca, una chica de 19 años estudiante de Medicina y actual residente en la Residencia Universitaria de Fundación CB, RUCAB. Hoy os vengo a hablar un poco sobre mi experiencia personal a nivel deportivo y universitario.

Desde pequeña siempre he practicado el deporte de mis sueños, la hípica. Durante toda mi vida he desempeñado esta actividad junto con mi familia y amigos, por lo que me considero una persona de lo más afortunada.

Conforme fueron pasando los años cada vez era más complicado compaginar esta afición deportiva que tanta dedicación requiere con los estudios; ya que cada vez la exigencia era mayor, sin embargo, a mí lo que siempre me motivaba a continuar era poder seguir montando, por eso apliqué el lema de mis padres durante toda mi carrera como deportista y estudiante: "si te organizas, hay tiempo para todo".

Nunca he dudado de la carrera que quería estudiar, porque desde pequeña siempre he tenido vocación por la Medicina, lo que me llevaría a tener que estudiar mucho, organizarme y priorizar unas cosas antes que otras. Aun así, la gente me preguntaba, "¿cómo te da tiempo?", "¿en serio te merece la pena estar encerrada todo el día y salir solo para trabajar con un animal?", "deja de montar, te pierdes un montón de planes solo por montar".

Y yo como una niña que era, muchas veces me paraba a pensar y decía ¿a lo mejor no me merece la pena?, pero Sí.

A mí lo que me hacía más feliz durante el día era ir a la hípica y montar a mi yegua, lo que sentía era inexplicable, un sentimiento de complicidad increíble entre un animal de 500 kilogramos y una persona, sin hablar el mismo idioma y sin pensar de la misma manera, pero siempre con la sensación de que nuestras almas y nuestros corazones nos pertenecían mutuamente y que éramos ELLA Y YO.

Así que seguí hasta el final cumpliendo en el Campeonato de España, y en competiciones nacionales e internacionales consiguiendo numerosas victorias. A su vez, lo compaginé con los estudios para conseguir la meta, quería estudiar la carrera de mis sueños, Medicina.

Pude obtener resultados académicos muy buenos y al mismo tiempo, el título de Deportista de Alto Rendimiento. Lo importante de esto, es saber que con esfuerzo todo se consigue y, siempre he sido una niña normal; he salido con mis amigos, me he divertido, he montado, he ido de competición, he ido al colegio, he hecho todos los exámenes, porque como decían mis padres... HAY TIEMPO PARA TODO.



Paloma Masot Vaca
1º de Medicina

De FP a la Universidad



Normalmente la gente suele pasar directamente de Bachillerato a la Universidad, es lo común, lo que dicta una norma ya establecida. Pero aun así hay personas que hemos llegado hasta aquí haciendo un Grado Superior o incluso Medio. Yo conocí el Grado Superior de Educación Infantil cuando estaba en la academia; una chica mayor que yo decía que se iba a matricular, ella se encontraba terminado 2º de Bachillerato y a mí todavía me quedaban tres cursos para decidir qué hacer.

El tiempo pasó y ya estaba en segundo de Bachillerato, y sí, me tocó acabar Bachillerato en plena pandemia.

Parecía fácil o eso decían, pero con tantas tareas que nos mandaban era difícil pensar en otra cosa que no fuera la EVAU. Cuando llegó el momento de decidir, no estaba segura, tenía miedo de confundirme y fallar, quizá por la presión o ansiedad que experimentamos en aquellos momentos, por la realidad que estábamos sufriendo.

Hubo gente que decidió pasar a la Universidad directamente y otros, al igual que yo, optar por un Grado Superior.

Mi elección fue el Grado Superior de Educación Infantil (desde siempre me ha gustado enseñar),

y por suerte me cogieron cerca de mi pueblo. En aquellos momentos solo quería aprender lo máximo posible para enseñar a niños de Educación Infantil.

En el grado aprendí muchas cosas que actualmente me facilitan mucho los estudios. Mi experiencia con las prácticas fue dura y desde el primer día quise seguir formándome, algunos conocimientos los tuve que aprender yo sola; aun así, siempre he mostrado mi entusiasmo y alegría a los niños.

La profesión de maestro/a es así, mostrar una sonrisa a nuestros niños/as, aunque haya días que estemos mal o no tengamos ganas de sonreír.

Al acabar, me di cuenta de que quería dar clase a niños de tres a seis años para así abarcar un mayor rango de edad para impartir clases.

Finalmente, me gustaría despedirme con esta frase: "Se necesita un gran corazón para formar pequeñas mentes"

Rebeca Gómez- Valadés Sánchez
1º de Educación Infantil

Quiero irme de intercambio/Erasmus, ¿por dónde empiezo?



¡Hola! Mi nombre es Vania Garmendia, estudiante de Ingeniería en Biotecnología y vengo de Obregón, México, lugar donde los tacos y las salsas picantes nunca pueden faltar.

De primera mano les puedo contar que vivir un intercambio en un país tan lejos de casa implica mucho compromiso y responsabilidad, es una oportunidad única y que debe disfrutarse y aprovecharse al máximo. Por tanto, cuando alguien planea emprender este proceso, se deben cubrir muchos puntos importantes con anticipación. Aprovecho este espacio para platicarles, desde mi experiencia, algunos de estos puntos y mi vivencia con respecto a ellos.

Lo primero y más importante: definir la universidad a la que te gustaría asistir, ya sea porque te ofrecen el plan de estudio más afín a tus intereses o porque se localiza en un lugar que te

encantaría conocer. En mi caso, la Universidad de Extremadura me ofreció asignaturas afines a mi área de acentuación, el área de salud. Los cambios en el sistema educativo y las formas de evaluar con respecto a mi país son diferentes, por lo que es muy importante tener apertura a esos cambios y aprovechar al máximo todas las experiencias y retos.

Bueno, una vez aceptado en la universidad, es imprescindible que tengas opciones acerca de dónde alojarte, pues representa uno de los mayores gastos. Como estudiantes buscamos un lugar que, obviamente, esté en buenas condiciones, tenga cercanía con la universidad y lugares de interés, así como buen contacto con la ciudad en general. En mi caso, tuve la suerte de encontrar la residencia RUCAB, donde siempre se han mostrado y, hasta la fecha, se muestran interesados en ayudarme en cualquier cosa que necesite. Sus

instalaciones son muy completas, cuentan con todos los espacios necesarios para llevar a cabo nuestras actividades como estudiantes. Además, las amistades que se forman dentro y fuera de la residencia son invaluable, pues he tenido la oportunidad de compartir con ellos mis experiencias y de enriquecerme con las suyas.

Agradezco siempre toda la cercanía y ayuda que me han otorgado todas las personas que conforman la residencia.

Otro punto muy importante a considerar es la documentación que se solicita para poder migrar a otro país (en especial cuando se encuentra fuera de la Unión Europea como en mi caso). Recomiendo realizar estos procesos con la mayor antelación posible para evitar retrasos en el proceso.

Por otro lado, siempre es bueno investigar lugares de interés que se encuentren alrededor del país donde realizamos el intercambio ya que, como estudiantes, contamos con múltiples beneficios que se deben aprovechar. He tenido la oportunidad de conocer distintos lugares dentro y fuera de España, como son Sevilla, Córdoba, Madrid, Valencia, Lisboa, París, Ámsterdam, Berlín, entre otros.

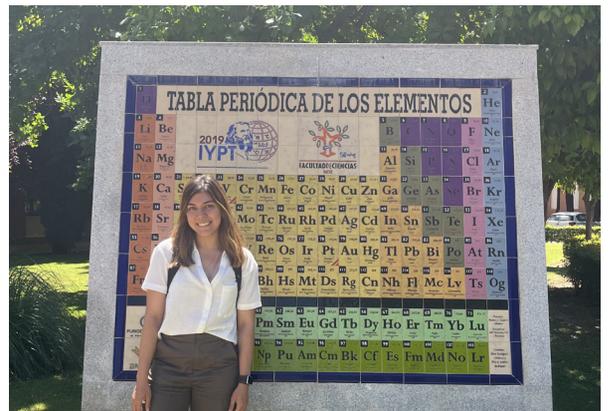
Aun cuando todos estos procesos puedan resultar algo tediosos y consumir mucho de nuestro tiempo, es aún más satisfactorio lograrlo y estar a la espera de todas las nuevas experiencias por vivir.

Desde mi experiencia les recomiendo ampliamente a aquellos que tengan la intención de vivir un intercambio o Erasmus que no se queden con las ganas de vivirlo, es una oportunidad invaluable en la vida como estudiantes que, desde mi experiencia, te ofrece mucho crecimiento tanto académico como personal y, sobre todo, muchas amistades que se conservan para toda la vida.

Aún me quedan unos meses en España y me emociona mucho saber qué nuevas experiencias tendré por delante.

Tengan la seguridad de que México los recibirá siempre con mucha emoción, ¡mucho éxito!

Vania Araceli Garmendia Chaidez
4º Ingeniería en Biotecnología



¿Podemos revertir la crisis climática?



La emergencia climática es un hecho, y una innumerable cantidad de estudios demuestran su evidencia, pero aun así hay personas y organizaciones que se niegan a aceptar sus consecuencias ya que afirman que el cambio climático ha existido siempre, y es algo natural que pasará como ha pasado a lo largo de la historia de la Tierra. Sin embargo, nos encontramos ante una situación nunca vista hasta ahora. Los cambios actuales en numerosos procesos ecológicos están causados por el ser humano y la velocidad con la que están ocurriendo es preocupante. Son muchos los hechos que demuestran este fenómeno de origen antropogénico; la subida de la temperatura del planeta, el deshielo de los polos y en consecuencia el aumento del nivel del mar, la acidificación de los océanos y su contaminación, la emisión de gases de efecto invernadero a la atmósfera y el incremento de fenómenos atmosféricos extremos son solo algunas de las consecuencias que estamos viviendo actualmente y que en los próximos años empeorarán de manera irreversible si la situación no se frena. La intensa actividad humana y los acuerdos mundiales no seguidos por las grandes potencias son factores que acrecientan la situación de crisis. Y es que el cambio climático nos afecta a todos, pero eso no significa que nos afecte a todos

por igual. Desgraciadamente las personas en situaciones socialmente más vulnerables están siendo las más afectadas por este fenómeno, ya que no tienen los medios suficientes para hacer frente a, por ejemplo, la subida extrema de las temperaturas en verano. Y aunque nos afecte a todos de una u otra manera, es igual de importante que todos hagamos algo para hacerle frente.

En estos últimos años se ha demostrado que si toda la sociedad pone algo de su parte y los gobiernos se implican en su totalidad, podemos hacer frente a adversidades tan grandes como una pandemia. ¿Por qué no hacerlo frente al cambio climático? Es vital que la sociedad y las instituciones se involucren, porque todos podemos hacer algo, desde el más mínimo gesto como es reciclar, hasta invertir en investigación para, por ejemplo, mejorar la gestión de residuos como son los microplásticos, que emiten grandes cantidades de gases a la atmósfera. Necesitamos cambiar nuestros hábitos de consumo de alimentos como la carne, ya que, si disminuimos su presencia en nuestra dieta, podremos disminuir hasta dos tercios la huella de carbono que ejercen la agricultura y ganadería intensiva en el medioambiente. En relación con esto, se estima que hasta el 25% de las emisiones de gases de efecto invernadero corresponden al sector de la alimentación.

Llegados a este punto, mi conclusión es que el cambio climático es una realidad y lo que hagamos en el presente repercutirá de manera importante en el futuro más cercano, por ello es necesario actuar ya, pero de qué manera hacerlo depende de Ti.

Enrique Hernández Mayordomo
3º de Biología



Charla sobre Crisis Climática en la RUCAB con Marcelino Núñez, físico y meteorólogo de la Agencia Estatal de Meteorología.

¿Vivimos con una venda en los ojos?



Muchas veces no queremos hablar ni enfrentarnos a ciertos temas, ya sea porque pensamos que no va con nosotros o porque lo consideramos como un tema tabú, del que no damos realmente nuestra opinión, bien sea porque nos da miedo lo que piensen los demás o por temor a ser juzgados o vistos de otra manera.

¡Quizás ese es el verdadero problema, el miedo a sentirnos juzgados, el miedo a lo que puedan creer o pensar sobre nosotros! La mayoría de las veces eso es lo que nos paraliza, lo que nos detiene y no nos deja luchar contra lo que no estamos de acuerdo, contra lo que deberíamos dejar de permitir y hoy en día sigue sucediendo. Uno de los temas tabúes que sigue muy vigente en nuestra sociedad y tristemente sigue existiendo, es la prostitución.

Antes de empezar y adentrarme un poco más en el tema, he de mencionar y aclarar que la prostitución es uno de los pilares y bases más fundamentales y primarias del sistema patriarcal del que desgraciadamente seguimos formando parte. Cabe destacar por otro lado que es un problema relacionado con la desigualdad de género, ya que el 95 por ciento de las personas víctimas de trata con fines de explotación sexual, son mujeres o niñas.

Según Ana de Miguel Álvarez,

filósofa, feminista y profesora de la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid, la prostitución se define como aquella institución que ofrece a los hombres cuerpos de mujeres libres a un precio que varía según el consumidor. De una forma más simple, se podría definir como un tipo de violencia y de explotación sexual, en donde hay sexo entre dos personas: una de ellas quiere y está dispuesta, mientras que la otra no. Es por eso que se trata de una relación asimétrica y basada en lo económico, en donde se paga y se usa el dinero como el principal "método de cambio".

Realmente, te hace reflexionar que España ocupe el tercer puesto de los países que consumen más prostitución a nivel mundial. Es por ello por lo que, según datos recogidos por la OMS, uno de cada cuatro hombres afirma haber consumido prostitución al menos una vez a lo largo de su vida. Estos datos son realmente alarmantes debido a que se percibe como algo normal, como algo que realmente no tiene nada que ver con nosotros y que como ha existido siempre a lo largo de la historia, siempre va a formar parte del mundo en el que vivimos y es muy complicado que vaya a desaparecer.

Otro dato que también me ha chocado bastante y que me hace realmente cuestionarme hasta donde

se está llegando, es la temprana edad que presentan los usuarios que forman parte de este tipo de violencia. Es realmente impactante pensar que el abanico de edad de los consumidores cada vez es menor, así como que un chaval de ocho años pueda tener libre acceso a la pornografía que está estrechamente ligada y vinculada a la prostitución. La prostitución es como la "parte práctica" de esta violencia sexual, mientras que la pornografía abarca más el plano teórico. Generalmente, los consumidores de pornografía recurrirán más fácilmente a la prostitución en un futuro.

El libre acceso a la pornografía se debe a que cada vez existen más aplicaciones que están a nuestro alcance y que visibilizan más de una forma u otra este tipo de violencia. Una de estas aplicaciones que es muy conocida a día de hoy es OnlyFans, donde pueden acceder todo tipo de personas sin apenas ningún requisito y en donde solo el dinero es necesario para obtener cualquier tipo de contenido.

Lo peor de todo es que los clientes y usuarios son los más guardados y protegidos. Ellos son aquellos que se encargan de incitar a gente de más temprana edad, a la vez que son los que deciden y fomentan la incorporación de los "distintos productos". Porque, claro, mientras se obtengan beneficios y se llenen el bolsillo, ¿Qué más da lo que les sucedan a las mujeres o niñas a las que explotan diariamente? y ¿Qué importa si estas personas están alejadas de su familia y se crean una enorme distorsión porque no pueden hacer frente a su día a día?, total, como "no nos incumbe a nosotros" nos resulta indiferente.

Lucía Santana García
3º de Psicología

Los robots artistas



Théâtre D'opéra Spatial.

Hace poco que nos enteramos de los resultados de los Sony World Photography Awards, y resulta que la foto ganadora causó un gran revuelo: a primera vista, *The Electrician* parecía una imagen en blanco y negro tomada por un profesional, pero su autor, Boris Eldagsen, confesó que no era una fotografía como tal, sino que la había hecho una Inteligencia Artificial (una IA). Es increíble que la supuesta foto haya logrado pasar por las manos del jurado sin que nadie se diera cuenta de lo que realmente era, aunque ese resultó ser el propósito del autor: mostrarnos lo sencillo que era engañarnos cuando se trataba de IAs.

Obviamente, Boris renunció a su premio, pero no es la primera vez que ha ocurrido algo así. El año pasado, la obra *Théâtre D'opéra Spatial* fue galardonada en la Feria Estatal de Colorado, y también había sido hecha por una IA (y un poquito de Photoshop). En esta ocasión, el premio sí que tuvo que entregarse.

Hoy podemos decir sin miedo a equivocarnos que hemos entrado de lleno en la era de las IAs.

Ya no queda prácticamente nada que se les escape a estos algoritmos: te componen música, leen cualquier texto con tu voz (o la de cualquier famoso), inventan caras de personas que no existen, hacen anuncios de pizza... Sin contar con los textos que pueden escribir: Chat GPT te elabora resúmenes, artículos y hasta poemas, y está al alcance de todos; incluso se usa ya para los deberes del colegio. Ha dejado a más de uno con la boca abierta, y a algún profesor sin manera de poder evaluar la tarea.

Pero movámonos al ámbito de la pintura. Ya no hace falta que aprendas a dibujar: tienes a Dall-E, a Midjourney, a Craiyon, a WOMBO... Totalmente gratuitas, sin copyright y fáciles de usar; te las puedes descargar en el móvil. Así cualquiera, dándole a dos botones, tiene un dibujo único de sí mismo, o del protagonista de su novela, o de su personaje favorito. Incluso puedes pedirle a la IA que te lo haga en el estilo del artista que más te gusta, o a partir de una foto. No hay nada malo en ello, ¿no?

Bueno, pues precisamente aquí está el caso. Para hacer un dibujo, la IA tiene que buscar cientos de imágenes en Internet, y las procesa, tomando elementos de unas y otras, creando una especie de collage que luego te presentará para que le des el visto bueno. Para muchos artistas, esto es una especie de robo: sus dibujos, colgados en la web desde hace años, están siendo utilizados sin su consentimiento, y a veces para fines comerciales (han sacado hasta portadas de discos, y videoclips dibujados por IAs).

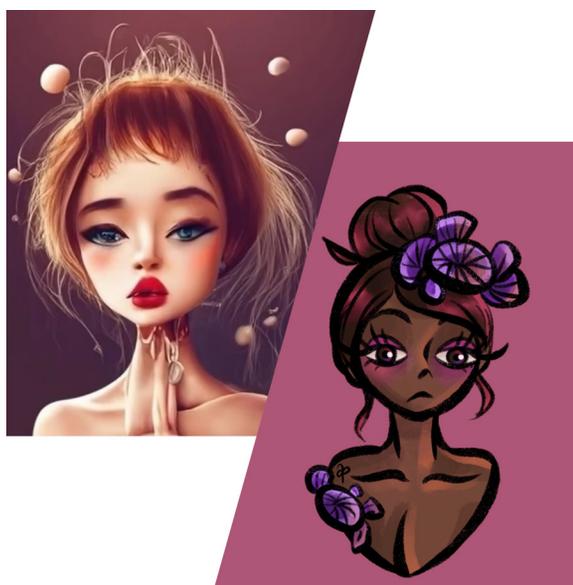
Desde finales del año pasado, millones de artistas han estado protestando por las redes sociales, diciendo que no a la IA, y animando a sus seguidores a no usarlas. Argumentan que les quitan su trabajo de años y que su ya de por sí poco demandada profesión corre peligro. También piden una legislación adecuada, porque como esto es nuevo todavía no tenemos ningún tipo de norma que determine lo que se puede hacer y lo que no.

Entre tanta paranoia, muchos artistas empezaron a compartir trucos para diferenciar un dibujo de IA de uno real, ya que hay veces que no es tan fácil como parece. Cuando se hizo Théâtre D'opéra Spatial, tampoco nadie era capaz, y eso que al ver la obra te das cuenta enseguida de que algo no marcha bien: las imágenes no están nítidas, aparecen formas extrañas en el fondo y cuanto más te acercas más te das cuenta de que pasa algo raro. La IA ha mejorado mucho desde entonces; ahora es mucho más complejo asegurarse de que una obra es real. Uno de los estilos que mejor le salen es el anime: los rasgos faciales sencillos y las poses estáticas son muy fáciles de generar. Hace poco se puso de moda un filtro de TikTok que te convertía en uno de estos personajes, y los resultados podían llegar a ser auténticas obras maestras (o un desastre pictórico). Porque sí, algo le falla a la IA: las manos humanas. Como muchos artistas, es incapaz de pintarlas, tal vez por su variedad de formas y posiciones. Si ves un dibujo con un número anormal de dedos o longitud diferente de estos, puedes decir sin miedo a equivocarte que es de una IA. Tampoco les cuadra el sombreado y a veces las proporciones.

Por supuesto, no todos los artistas están en contra; algunos abogan por las IAs, no solo usándolas de inspiración y corrigiendo lo que hacen mal para que parezcan más reales, sino también incentivando su uso. Son rápidas y originales, y no te decepcionan si sabes decirles lo que quieres; además, gracias a ellas gente nueva está entrando en el mundo de la pintura.

Frente a todo esto, ¿qué debemos hacer? Bueno, es cuestión de cada uno. No podemos prohibir

las IAs y negarnos al cambio, como tampoco es bueno empezar a usarlas para absolutamente todo y conformarnos con lo que estas nos dan. El futuro es incierto, pero los seres humanos siempre hemos sabido seguir adelante. El arte humano no va a desaparecer, como no lo hizo la manera de pintar tradicional cuando salieron los programas de dibujo. Siempre habrá quien pinte y quien esté dispuesto a pagar por una obra de arte, y por supuesto siempre habrá quien sepa apreciar las cosas que hacen los humanos, entre la marea de los robots artistas.



De izquierda a derecha: Dibujo creado por IA Craiyon y dibujo de María del Pilar en Procreate.

María del Pilar Pavón Garrido
2º de Biología

Conferencia Pedro García Aguado en la RUCAB



Nos gustaría dedicar este espacio para hablar sobre una visita muy especial que tuvimos el placer de recibir. Pedro García Aguado, un claro ejemplo de superación, vino a darnos una charla el día 24 de enero de 2023 a la Residencia Universitaria de Fundación CB, RUCAB.

Pedro García Aguado es un exjugador olímpico de Waterpolo, el cual debido a malas decisiones que tomó durante su trayecto profesional, se vio obligado a apartarse de una de las cosas que más le apasionaba... el deporte.

Es conocido por mucha gente gracias al programa televisivo 'Hermano mayor'. A través de las pantallas consiguió llegar a muchos adolescentes y causar un gran impacto en las familias españolas. Hizo que muchos jóvenes conflictivos o que habían perdido la motivación se sintieran identificados con las historias que contaba y que volvieran a tener nuevas ilusiones y propósitos en su vida.

A lo largo de la charla, Pedro nos manda un mensaje de superación, nos enseña a vivir en positivo, nos da las pistas para aprender a reencontrarnos con nosotros mismos, también nos ayuda a superar los problemas que podamos sufrir en nuestro camino y a afrontar inseguridades causadas por traumas pasados... En definitiva, nos ayuda a gestionar emocionalmente los hechos provocados por nuestros propios errores.

Nos muestra que madurar y asumirse uno tal y como es, no siempre es fácil, cuesta mucho trabajo, cuesta muchas caídas, mucho sufrimiento... y quién mejor que él, que ha pasado por numerosos momentos de crisis y los ha superado y con creces, para ayudarnos a ver el lado bueno de todo lo que nos rodea.

Nos demuestra que es posible reinventarse, que nuestra vida y lo que queramos hacer con ella depende de nosotros mismos, y nos da las pautas y herramientas suficientes para conseguirlo.

Pedro es un ejemplo de lucha y perseverancia diaria. Es una persona talentosa y dedicada que, dejando de lado las adversidades que se han cruzado en su camino, ha conseguido todo aquello que se ha propuesto. Ahora utiliza sus vivencias para tratar de ayudarnos a los demás y logra, a través de estas charlas, darnos un toque de realidad, alejarnos por unas horas de nuestra ajetreada rutina y hacernos parar a pensar qué es realmente lo importante en nuestra vida. Sin embargo, y como él mismo nos reconoce a lo largo de la charla, nada hubiera sido posible sin el apoyo y la ayuda de su familia. Y esta es una de las cosas más importantes con las que debemos quedarnos de su historia: lo importante que es el apoyo de nuestra familia y de nuestros seres queridos y lo importante que es reconocérselo y agradecerse diariamente. Debemos estar bien rodeados y tener personas a nuestro lado que nos den las pautas para poder encontrarnos a nosotros mismos, nos ayuden a ver las cosas positivas y nos guíen para escoger el camino fácil; y nosotras nos quedamos con esto, con este mensaje. Seamos referentes para los demás, para nuestros amigos, para nuestros conocidos, para nuestra familia... pero sobre todo para nosotros mismos.



Natalia Sánchez Ruano
Lucía Bracero Díez
2º de Medicina

Decir adiós

Qué putada es tener que decir adiós. No importa de qué o de quién te despidas pues el simple hecho de tener que dejar ir ya duele.

Las despedidas son esos momentos en los que te pones a recordar todo lo vivido: las risas, las eternas charlas, las noches reflexivas, los consejos, las peleas, las broncas, en definitiva, absolutamente todo. Es más, incluso te pones a pensar en situaciones ficticias que nunca pasaron, pero '¿Qué hubiera pasado si...?'

Queramos admitirlo o no eso pasa siempre, independientemente de la huella que esa persona haya dejado en nosotros. Sin embargo, tenemos un gran problema y es que no sabemos cómo despedirnos. Quizás por eso hay despedidas tan sumamente diversas.

Están las típicas despedidas por la puerta de atrás, es decir, aquellas en las que te marchas sin hacer ruido, haces una bomba de humo y desapareces del mapa sin ni siquiera decir adiós. Frente a estas, nos encontramos las estruendosas, las que son a lo grande, en las cuales te vas a enterar de lo que pasa sin duda alguna pues las personas implicadas van a ser tan dramáticas que aquello va a parecer una telenovela mexicana. Por otro lado, nos encontramos aquellas que son las más emotivas y cariñosas, en las que las emociones están a flor de piel y hasta quien las observa puede llegar a emocionarse. Otras despedidas a tener en cuenta son las calladas, esas en las que las palabras sobran porque os entendéis sin hablar siquiera, esas en las que un abrazo ya te anuncia el tan temido adiós; pero te habría encantado decirlo una vez más por si esa fuera la última. No obstante, las más dolorosas son aquellas en las que no puedes despedirte porque las circunstancias te obligan a ello. Son esas despedidas inesperadas que hacen temblar tus esquemas, las que te descuadran completamente y te hacen replanteártelo todo.

Qué cabronas son las despedidas porque vuelven a rompernos después de casi haber sanado, porque nos devuelven a la casilla de inicio cuando parecíamos haber encontrado un lugar donde éramos felices y donde íbamos ganándole a la vida, porque nos joden dejándonos nuevas heridas abiertas que tendremos que volver a sanar, porque nos alejan de personas que merecen la pena y que nos va a costar volver a encontrar. Pero, al mismo tiempo, qué sabias son las despedidas porque nos enseñan que la vida igual que viene también se va, porque igual que un día apareciste en mi vida ahora te vuelves

a marchar, porque ningún momento y ninguna persona son eternas. Es entonces, en ese justo momento, cuando la despedida nos enseña que hay que vivir más y temer menos, que hay que querer y odiar menos, que hay que valorar más y joder menos.

No sabemos realmente lo que nos importa una persona y lo que ha significado en nuestra vida hasta el momento en el que desaparece. 'No sabes lo que tienes hasta que lo pierdes' y de verdad, es tan cierto que no somos capaces de apreciarlo hasta que todo llega a su fin. Entonces sí, es ahí cuando nos damos cuenta de la importancia que tenía esa persona en nuestra vida. Y es que el simple hecho de dejar ir aquello que significó tanto y que en cierto modo nos cambió la vida, nos da vértigo y nos genera mucha incertidumbre. Sentimos un vacío emocional que nos llevará tiempo sanar. Son los distintos lugares, momentos, personas, olores, acciones e incluso los momentos más cotidianos los que te remueven todo por dentro, más de lo que podías imaginar y hacen que su recuerdo esté más vivo que nunca. Al final, la vida es una despedida y cierre constante porque es necesario acabar un capítulo para empezar el siguiente. Por eso, solo nos queda asumir que es un trance que tenemos que afrontar antes o después; es un momento vital en el que ni tú mismo eres capaz de encontrarte porque todo lo que te hizo feliz se esfuma y te quedas lleno de todo, pero al mismo tiempo, vacío y roto. No te atreves a experimentar nada nuevo porque consideras que ya todo lo que has vivido ha sido tan perfecto e idílico que nada ni nadie podrá superarlo. Ese maldito vacío no deja de ser un tiempo de tristeza, desconsuelo, incertidumbre y, sobre todo, de resiliencia porque debes tener la fortaleza emocional suficiente de recordar con cariño el pasado y atreverte nuevamente a (re) vivirlo, aunque vaya a ser completamente diferente. Si no, vivirás el pasado en un tiempo presente, convirtiendo el pasado en dolor y el presente en un tiempo inexistente.

Manuela García Guisado
2º de Medicina



Cómo es, y qué se siente al realizar un voluntariado con pacientes de oncología pediátrica



“Notaba que lo que realmente deseaba era estar en contacto y ayudar, de forma directa, a las personas necesitadas.”

Me llamo Blanca Padilla, tengo 20 años, y desde los primeros años de la ESO siento un profundo interés en la acción voluntaria. Empecé trabajando en una tienda cuyos beneficios iban destinados a la asociación conocida como “Madre Coraje”, que ayuda a personas de bajos ingresos o incluso sin ellos, en América del Sur y en España. Seguidamente participé sirviendo de camarera en dos cenas benéficas de la asociación “Proyecto Hombre”, que ayuda a personas con algún tipo de adicción, así como formé parte de un taller de costura, cuya finalidad era transformar ropa vintage en ropa más actual para venderla y recaudar fondos para la primera asociación de las dos nombradas. Sin embargo, esas acciones se me quedaban cortas, notaba que lo que realmente deseaba era estar en contacto y ayudar, de forma directa, a las personas necesitadas.

Fue entonces cuando un profesor de mi colegio, estando yo en 1º de Bachillerato, me comentó la

posibilidad de ir, junto con otros compañeros, a pasar un rato y jugar con los pacientes de oncología pediátrica del Hospital de Jerez de la Frontera (Cádiz), propuesta que acepté entusiasmadamente. No fue hasta estar en frente del hospital, justo antes de entrar por la puerta principal, cuando me entraron los nervios y el miedo. Miedo porque soy una persona muy empática, temía que cuando los conociera y volviera a salir por esa puerta me iba a ir a casa con el sentimiento de por qué tienen que estar enfermos, o por qué ellos sí y yo no. Qué equivocada estaba.

Teníamos preparados una serie de juegos científicos, y al llegar a la sala de juegos de los niños nos encontramos con varios de ellos y sus familias. Los más pequeños eran los que más caso nos hacían, se quedaban boquiabiertos con cada uno de los experimentos, pero sin embargo los más mayores pasaban completamente de nosotros. No los juzgo, pensarían qué hace una



niña de 16 años, solo un par de años mayor que yo y con la vida "perfecta", intentando entretenerme como si fuera un niño. No obstante, empecé a hablar con una de las niñas más mayores, y al ver que hablábamos de temas de nuestra edad, que muchas veces lo echarán en falta, se convirtió hasta en mi amiga. Cuando salimos de allí, los padres nos lo agradecieron enormemente, y uno de los niños más pequeños, con el que había estado jugando, vino a darme un abrazo. Imaginaros con la sensación que salí de allí.

Más tarde llegué segundo de bachillerato, la Universidad con el cambio de ciudad, y no encontré hueco en mi vida, aunque supiera que lo echaba de menos, para realizar algún voluntariado. Años más tarde, gracias a una compañera, conocí AOEX. La Asociación Oncológica Extremeña nace con el objetivo de brindar apoyo psicológico y acompañar a la familia desde el diagnóstico de la enfermedad, así como concienciar al resto de la sociedad.

Me apunté a la sección de voluntariado infantil, donde han realizado un gran trabajo dado que han desarrollado una mascota llamada Vonco (Voluntario de Oncología Infantil), que representa un fiel amigo y compañero para ellos, además de que provoca un sinfín de sonrisas a los pequeños pacientes. Antes de poder tomar acción como voluntario, es necesario realizar un curso de dos días en el cual te conciencian sobre las diferentes etapas que pasa una familia al conocer el diagnóstico de la enfermedad, al mismo tiempo que te indican cómo debes actuar y qué decir frente

a determinadas situaciones para saber cuál es la mejor manera de acompañar.

He de decir que cuando realizas el curso, es inevitable no emocionarte con las historias que cuentan, es por ello que el primer día que iba a ir al hospital otra vez, me volvieron a venir los mismos pensamientos que tuve la primera vez que realicé este tipo de voluntariado. Conocí a 'A' (no puedo decir su nombre por motivos de privacidad), que la verdad es que fue impactante, no os voy a mentir, porque vino en el sillón y con gotero incluido. Estuvimos intentando la voluntaria que venía conmigo y yo que jugara, pero estaba muy cansado, y no fue hasta la hora siguiente, cuando ya nos conocía más y estaba más activo, cuando empezó a jugar con nosotras. Jugamos con un globo, dibujamos, jugamos al UNO, nos enseñó cuáles eran sus poses en el boxeo... Conocimos incluso a los padres, de los cuáles me sorprendió que a pesar de la dureza del momento que les estaba tocando vivir, estaban enormemente felices porque tras cinco meses ingresado, por fin iba a poder ir a casa durante quince días.

Únicamente quince días en casa suponían una felicidad tremenda, era sinónimo de que todo estaba estable y controlado por lo que era algo factible por fin. Con la de cosas que necesitamos nosotros para ser felices...

Por todo ello, animo a todo el que esté leyendo este artículo a participar en un voluntariado, y más aún de estas características, dado que la reflexión que os he hecho anteriormente no es la única que se obtiene de esta experiencia. El impacto que se adquiere es total, ya que por mucho que nos creamos conscientes de las diferentes realidades que existen en el mundo, hasta que no ponemos cara, nombre y apellidos a los diferentes testimonios, considero que no se llega a alcanzar la plena consciencia.

Y, para terminar, me gustaría remarcar que cuando haces un voluntariado, entras con el deseo de ayudar, pero cuando lo realizas te das cuenta de que el que ha sido realmente ayudado eras tú también.

Blanca Padilla Romero
2º de Medicina

Carta del Peregrino



Nunca pensamos que un camino nos enseñaría tanto como este lo hizo. Nunca creímos que caminando aprenderíamos tanto como lo hemos hecho. Empezó siendo una aventura llena de duda y desconcierto y terminó convirtiéndose en una de las experiencias más enriquecedoras e inolvidables de nuestras vidas. Comenzamos este viaje siendo personas independientes, podría decirse que éramos dos grupos separados y finalmente, terminamos siendo uno solo en el que existía gran complicidad, comunicación y conexión. Miles de preguntas se paseaban por nuestra mente haciéndonos dudar de todo y planteándonos cómo subsanar muchos problemas que aún no habían acontecido y no sabíamos si realmente iban a tener lugar.

En cien kilómetros de recorrido tuvimos tiempo para todo: momentos de introspección, encontrándote y conviviendo tú solo contigo mismo y con tus pensamientos; ratos de infinitas charlas donde compartes experiencias, puntos de vista y aprendizajes; risas que terminan en dolor de tripa y lágrimas; momentos de cantar a pleno pulmón hasta dejarte la voz o iniciar un momento de oración y, lo mejor de todo, el enriquecimiento personal tanto en conocimientos con nuevas ideas y cambios de perspectiva, como en personas que llegan a ser todo viniendo de ser nada.

Fue el primer día, nada más empezar cuando nos topamos de frente con la adversidad. La lluvia irrumpió y rompió todo lo que habíamos planeado: la forma de proceder, el ritmo al caminar y las indicaciones que dar. Lo que en un momento creímos que iba a ser un primer contacto con los bosques gallegos que supusiese el inicio de la experiencia, resultó ser una aventura añadida con la que no contábamos, apareciendo un nuevo compañero de camino como fue el barro, que dificultó todo muchísimo más y nos hizo titubear. Saltaron todas nuestras alarmas porque, de repente, teníamos que desempeñar un papel muy activo sin tener realmente idea de cómo hacerlo y cómo dar las indicaciones para facilitar la orientación de nuestros compañeros de la ONCE, en un camino sumamente complejo como aquel que nos encontramos, al que se añadieron las inclemencias del tiempo. Por unas horas, nos olvidamos de nosotros y antepusimos a los demás, tratando de evitar que el terreno nos jugase una mala pasada. Sin embargo, la presencia de esta dificultad terminó siendo de gran ayuda pues, tras toparnos con ella, ya todo lo que pudiese pasar iba a ser más leve y llevadero. Aquí aprendimos una de las grandes lecciones y es que el camino no lo haces como individuo, sino que lo haces como grupo porque, aunque, inicialmente, tienes objetivos personales, al final, resulta que los objetivos propios terminan siendo comunes.

El resto de los días fueron sencillos, puesto que el mal tiempo desapareció y entonces pudimos empezar a disfrutar del camino, parándonos a conocer a la gente que venía con nosotros y dejándonos conocer. Nos fuimos soltando y todo fue más fluido, incluidas las indicaciones a grito pelado, avisando de que venía un coche o una bicicleta o informando de un socavón en el terreno en el que nos encontrábamos. Fue un aprendizaje mutuo que nos modificó para siempre.

En el tercer día tuvimos la posibilidad de hacer de guías de dos de nuestros compañeros. Aunque en los días anteriores habíamos estado ayudando e indicando por dónde ir, no lo habíamos hecho nunca de una manera tan directa y personalizada, lo que nos generaba muchas dudas. Nos asaltaron infinidad de sentimientos de miedo e incertidumbre, así como una gran responsabilidad de tener que guiar a una persona que iba a depender en parte de ti, más concretamente, de tus indicaciones. No supimos si íbamos a estar a la altura. Cientos de preguntas invadieron nuestra mente: ¿Y si se cayera por tu culpa?, ¿Y si te equivocas dando las indicaciones y se cae por tu culpa? Pero, la verdad, no eran dudas, sino la culpa que quería apoderarse de nosotras. Estuvimos dubitativas, pensando fríamente qué hacer, si acceder o no a la propuesta puesto que sentíamos que era una gran responsabilidad y, sobre todo, porque no queríamos que nuestros errores repercutieran en una persona que no tenía culpa alguna. Finalmente, tras darle muchas vueltas, aceptamos y, como quien no quiere la cosa, allí estábamos en medio del camino con nuestros compañeros agarrados de nuestro brazo. Ellos trataron de calmarnos dándonos diversas indicaciones como dar pasos estrechos, ponernos delante suya para que se sintiese más seguro e indicar los baches o escalones en el camino. Solo fueron necesarios un par de minutos para que la culpa y el miedo que trataron de apoderarse de nosotras desaparecieran, y todo gracias a las palabras de calma y confianza que nos dieron. Nos dimos a la conversación y el camino pasó en un santiamén. Fueron muchos temas de los que pudimos reflexionar, entre ellos surgió una que inundaba nuestra curiosidad, el cual giraba en torno a la visión de un ciego, pues no entendíamos bien qué significaba para ellos no ver. Imaginábamos que era como ver negro. Ellos sin ningún tipo de titubeos nos contaron de una manera muy cálida toda su historia y nos llevaron hasta la explicación de que no se trataba de ver negro, sino de sentir que tu cerebro y tus ojos no estaban conectados, de no ver nada. Pero ¿qué es la nada? Con mucho criterio ellos lo definieron como tratar de ver lo que está a tu espalda, que ni es negro ni tiene color, simplemente no lo

puedes ver. Quedamos sorprendidas pues resultó muy curioso y bastante difícil de imaginar. Así fue como entre risas y eternas charlas y anécdotas se nos pasó volando el tiempo que compartimos y, afortunadamente, sin ningún susto.

Aprendimos una barbaridad de ellos, de sus vivencias, de su humor y especialmente, de su gran resiliencia pues daba igual lo que la vida pusiera en su camino, iban a salir adelante independientemente de las circunstancias que llegasen. Además, las historias familiares de hermanos nos derritieron el corazón. Esos pilares esenciales que, en palabras textuales, fueron imprescindibles para ser capaces de llegar a donde estaban. Y es que qué importante son las personas de las que te rodeas siempre, pero aún más en los momentos duros. ¡Benditas personas vitamina! La definición en una sola palabra de esta proposición sería vivificante y gratificante.



Experimentamos lo que es no poder ver por unos minutos, contando con una compañera de la resi que nos hacía de guía. A pesar de que confiábamos en la persona que nos guiaba, no podíamos dejar de sentir miedo y titubear cada vez que pisábamos el suelo, pues no sabíamos cuál era el siguiente relieve del terreno al que nos enfrentaríamos. No nos daba miedo el tropezar, sino las consecuencias que pudiera tener el tropiezo. Fue clave el vendaje en los ojos para entender que la vista muchas veces nos limita, nos impide atrevernos a hacer las cosas por ideas que nosotros creemos solamente por lo que percibimos a través de nuestros ojos, sin saber realmente la verdad. Aprendimos que cuando prestamos atención a nuestro entorno sin ningún fin, podemos percibir aspectos interesantes como el tipo de suelo sobre el que estamos caminando y su textura, los sonidos más agudos y los más graves, el movimiento de la rama de los árboles, el cantar de los pájaros o los distintos tipos de voces y lo que las hace especiales. La vista es nuestra gran aliada, pero también es nuestra gran enemiga porque nos limita, impidiéndonos muchas veces hacer distintas actividades o conocer a nuevas

personas por cosas que hemos observado y que hemos interpretado de una cierta manera. Nuestros compañeros de la ONCE nos hicieron darnos cuenta de que no importa el físico, sino la esencia de la persona. Aunque todos somos conscientes de esta realidad, desafortunadamente, nunca la ponemos en práctica, porque valoramos más la fachada que el interior, así como las ideas de otros y los rumores que se van difundiendo de boca en boca hasta terminar clasificando y encasillándonos. Nos enseñaron que quien no vive con una pizca de esperanza se ahoga, que quien no tiene un poco de imaginación se agobia y que quien no tiene la capacidad de resurgir de sus cenizas está muerto en vida. Nos mostraron que la esperanza no debe soltarnos la mano por muy bravo que esté el mar o muy oscuro el cielo, pues es una vía de escape que nos ayuda a mantener la cordura en tiempos de descontrol, desorden y desasosiego. También nos han recordado que la valía y el coraje habitan dentro de nosotros y que no solo hay que desempolvarlas cuando nos llegan situaciones adversas, sino que tiene que estar presentes cada día de nuestra vida. Desde el día que empezamos hasta el último de esta gran locura estuvimos en un aprendizaje continuo que resultó ser una retroalimentación positiva para todos porque terminamos enriqueciéndonos unos a otros con los poquitos o extensos conocimientos que teníamos, sobre todo, con las lecciones que nos había ido enseñando la vida a lo largo de los años. Todos deberíamos experimentar alguna de las situaciones previas al menos una vez en la vida, puesto que la dificultad nos enseña a valorar y la vitalidad que ellos desprenden nos conduce a la reflexión, recordándonos que los problemas solo son problemas dependiendo de cómo tú los percibes y los tratas.

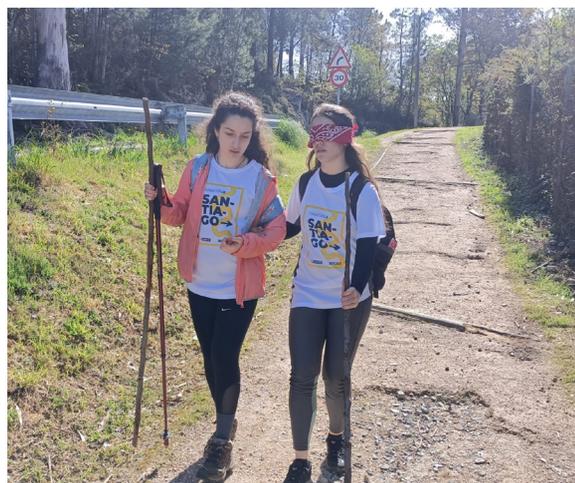
Como todo lo bueno se acaba, este viaje no iba a ser menos, había llegado el día del tan esperado final. Era un día de sentimientos encontrados, pues, por una parte, la alegría e incredulidad nos invadían al saber que la meta estaba a tan solo unos pocos kilómetros, pero también estaban presentes la tristeza y la incertidumbre al poner fin a esta aventura y no saber qué pasaría después de aquello. Sin duda, fue la etapa más dura, en la cual las fuerzas fallaron al máximo y el camino parecía no tener fin. Aunque flaquearon las fuerzas, las ganas y la ilusión no nos abandonaron y así fue como pudimos cumplir lo que nos habíamos propuesto.

Cuando los peregrinos fatigados pisamos suelo santiagués, el cansancio nos dejó y nos invadió la emoción de ver nuestro objetivo a tan solo unos metros de distancia. En ese momento se sintió en el grupo como todos saboreamos la victoria, después de todas las dudas que nos habían invadido tantísimas veces durante los días que

duró la experiencia. El himno de Extremadura inundó las calles gallegas para abrir paso al grupo pacense que acababa de llegar listo para revolucionar Santiago. ¡Desde luego que no sabía lo que se avecinaba!

El camino hasta la meta se hizo eterno, las calles parecían estirarse y las cuestas hacerse cada vez más altas. Pero, como dice el refrán 'No hay mal que cien años dure', y así fue, logramos alcanzar el objetivo que teníamos desde que salimos de Badajoz: terminar el camino llegando a la Plaza del Obradoiro.

La llegada a la imponente Plaza del Obradoiro, reinando en su centro la gran catedral de Santiago de Compostela, nos hizo sentir insignificantes a su lado ante su majestuosa presencia. Respiramos aliviados por haber conseguido lo propuesto. Las lágrimas de satisfacción y las caras de felicidad eran la estampa que se podía observar en cada esquina de aquella plaza, bien fueran de nuestro grupo o de cualquiera de los otros peregrinos. '¡Estás loca!', '¡Eres un inconsciente!', '¿Cómo te vas a ir tú a hacer el Camino de Santiago?', son solo algunas de las frases que recordábamos y que alguien nos había dicho al saber que íbamos a embarcarnos en esta aventura. Los abrazos y los besos dados y recibidos y ese '¡Enhorabuena!' que tanto se oyó aquel día se quedarán para siempre con nosotros, así como las fotos que inmortalizaron un momento único de superación personal.



Echando la vista atrás, nos damos cuenta de que dimos menos de lo que recibimos. La generosidad inundó cada recoveco del camino y a cada uno de los caminantes. El camino nos mejoró en diversidad de aspectos y nos hizo reflexionar profundamente, permitiéndonos sanar heridas desconocidas y cerrar otras que estaban abiertas.

Fuimos tremendamente conscientes de cómo

la inercia gobierna nuestras vidas, pues vivimos por inercia agobiados por los miles de tareas que tenemos impuestas y por las que nosotros nos imponemos. Pasamos el día de la universidad a la biblioteca, siempre con el tiempo en nuestra contra, hundiéndonos en una rutina que nos absorbe y sintiéndonos perdidos en un mar de responsabilidades y obligaciones. Sin embargo, en todas estas idas y venidas nos perdemos nosotros mismos y olvidamos cuál es nuestro verdadero objetivo. Vivimos entre ruidos, críticas y creencias, en definitiva, un sinfín de aspectos que resuenan en nuestra cabeza alimentando al monstruo de la vulnerabilidad. Sin embargo, el camino fue la mejor medicina que se podía recetar para sanar todo este caos interno.

El camino fue el respiro que necesitábamos y la compañía, esa bocanada de aire fresco esencial para salir del bucle de cotidianidad en el que estamos sumidos y poder así darnos cuenta de que vivir va más allá de las infinitas montañas de libros, miedos, pensamientos intrusivos y agobios que nos ahogan a lo largo de nuestra vida. El camino fue esa sensación de tranquilidad y calma tan necesaria ante el caos en el que vivimos inmerso. El camino fue tiempo infinito para reflexionar sobre aquellas cosas trascendentes que en ocasiones se nos olvidan, o que por no salir de nuestra zona de confort preferimos ignorar. El camino fue también momento de replanteamiento sobre cuáles son las actividades que nos hace verdaderamente felices, si nos reconocemos en la persona que somos, si estamos orgullosos de la persona en la que nos estamos convirtiendo o simplemente, si nos encontramos bien. Sorprendentemente, cuando tu cabeza vuelve a la calma, a un cierto estado de paz mental, permite que afloren todos aquellos sentimientos perdidos que se encontraban en ti, sin tú saberlo. Entonces, muchas cosas vuelven nuevamente a recobrar sentido. De repente, vuelves a disfrutar de las cosas más banales e insignificantes, vuelves a ser esa persona que vibraba con las pequeñas cosas, ayudando a los demás de corazón, sin interés de por medio. Ahí aprecias que el miedo al dolor te había vuelto egoísta y la rutina había hecho que te encerraras en ti, olvidándote del resto. Los largos paseos entre sendas verdes fueron el oasis de calma y desconexión que nos permitió reconectar con nosotros mismos y volver a ser quienes éramos, algo que es de agradecer.

Esta experiencia fue especial por la gente que hizo posible este proyecto, todos y cada uno de los integrantes hicieron de esta aventura una vivencia única e irrepetible. El camino sacó la mejor parte de cada uno de nosotros. Cada peregrino tiene una historia que contar y un aprendizaje que compartir, y sin duda, así ha sido y no



se ha quedado nada en el tintero. Las historias vitales que fueron narrándose durante el trayecto no solo eran claros ejemplos de superación, sino también recordatorios de lo afortunados que somos y lo poco que lo agradecemos. La vitalidad de las personas que formaban el grupo inundaba a todo aquel que los veía. Es increíble como aquellos que tienen una vida más complicada son los que nos recuerdan que la prioridad es ser feliz, rodeándonos de personas que nos complementen, desempeñando actividades que nos sumen y aprendiendo de los errores que son las mayores lecciones vitales. Hubo frases que helaron el alma como "La vida con esta enfermedad se para, y tú decides si quieres seguir viviendo o no", que nos hicieron recordar que el devenir del destino es tan impredecible como sorprendente, por ello es clave disfrutar al máximo cada pequeña cosa que hagamos y darle importancia a lo importante, afrontando los problemas con la actitud y con la perspectiva más favorable de todas. Tampoco hubiera sido lo mismo si la música no hubiera estado presente como lo hizo. Fue clave en todo el recorrido desde el principio hasta el final pues subía el ánimo de los caminantes, ayudándoles a seguir y no desistir en ese momento que tan cerca estaban de lograr lo planeado. Fueron muchas canciones las que cantamos hasta dejarnos la voz, pero, sin duda alguna, la 'Pelusa' se llevó la medalla de oro hasta terminar convirtiéndose en la banda sonora del viaje.

Vivimos Galicia en su totalidad. Nos adentramos en sus bosques y pudimos pararnos a apreciar el entorno, detenernos a sentir lo que nos rodeaba y

poder así ser conscientes del medio en el que estábamos, olvidando por un momento la vorágine en la que vivimos de manera tan caótica y apresurada. Nos perdimos por sus calles y plazas. Conocimos sus costumbres de primera mano y su gastronomía. No obstante, lo más importante fue que nos conocimos, que hablamos con gente con la que nunca habíamos entablado una conversación por malas creencias infundadas. Asimismo, tuvimos la posibilidad de hablar con otras por primera vez. Esos 'desconocidos' que se abrieron con nosotros y nos contaron sobre su vida, algo que es de agradecer puesto que no todo el mundo está dispuesto a ello. No fue solo eso, porque tenían mucho más que contarnos: historias, vivencias, chascarrillos y muchísimos chistes, haciendo el camino mucho más ameno y entretenido. Hasta que terminaron convirtiéndose en parte de esa gran piña que creamos a lo largo del camino. Fue un viaje que no quedó solo limitado a territorio español, sino que nos permitió ir más allá, a otras tierras como Miami o Camboya, haciendo el camino súper especial y convirtiéndose en su seña de identidad.

Los ojos que en un primer momento miraron con compasión por las ideas que la sociedad tiene grabadas a fuego en nuestra mente, terminaron mirando con admiración. En este camino ganó la ilusión a los estigmas, las ganas a los prejuicios y la libertad a las limitaciones.

Las figuras, los contornos y los colores se capturan con la vista para almacenarlos en la memoria. Sin embargo, esta se deteriora con el paso del tiempo y todo lo que vimos se desvanece. En cambio, las experiencias vitales se perciben en el pecho al pellizcarnos el corazón y erizarnos la piel, hasta terminar impregnado todo nuestro ser en algo inexplicable que nos llena de un sentimiento indescriptible y que por mucho que pase el tiempo es imborrable.

Un ¿cómo está? resultó ser la frase mágica para iniciar la conversación con alguno de los integrantes del grupo y, ese grito de ¡Buen camino! terminó siendo el cantío entre los distintos peregrinos.

Fue el camino de las no cuestiones y de las no críticas. Fue el camino de vida, de libertad, de canciones y de risas. En él, todos fuimos iguales porque el camino se construye y se vive a base de compañerismo y aprendizajes. No se siente con la vista sino con el corazón.

Añadimos a nuestra mochila vital una de las experiencias más emocionantes y enriquecedoras que jamás imaginamos vivir y que se ha convertido en una de las experiencias vitales que más nos ha marcado, enseñándonos que hay que vivir sin miedo y atreverse a todo aquello que nos genere pavor, porque quizás sean esas actividades, lugares e incluso, personas en las que encontremos un lugar seguro, un pequeño refugio.



Gracias a todos y cada uno de los acompañantes del camino por haber sido tan locos e incoherentes como nosotros y haberos embarcado en una aventura de tales dimensiones. Estamos seguros de que permanecerá en nuestra memoria durante mucho tiempo. Ha sido un lujo conocerlos y conseguir romper tantos estigmas y tabúes establecidos en nuestra sociedad. Sois el claro ejemplo de que somos nosotros mismos los que nos imponemos los límites.

No debemos dejar que nada ni nadie nos impida cumplir nuestros sueños o cualquier objetivo por el simple hecho de carecer de una capacidad o tenerla disminuida. Sin duda alguna, nos habéis dado una gran lección: todo es posible si estás dispuesto a dar el cien por cien de ti y

cuentas con la voluntad y el arrojo de atreverte a formar parte de un proyecto tan humano y profundo como este.

Que sepáis que esto es solo el comienzo de todo lo bueno que nos espera.

¡Nos vemos en otro camino, peregrino!

Gracias Fundación CB.

Agrupación Menor O'Xubasqueiros

Gala Mayado Ferrero y Manuela García
2º de Medicina

The Legend of LEGO EA Sports FIFA Pro Evolution Soccer eFootball 2K 24 F. C.



¿Qué nos deparará el futuro del fútbol virtual?

Viajemos en nuestras mentes por un momento al pasado, allá por 1972, para ver aparecer algo de fútbol en los videojuegos, concretamente el mítico Pong de Atari que tuvo una versión que fue un primer intento de juego futbolero.

Un año más tarde se publicó el primer Football Manager para Spectrum, aunque sin ser muy agradable para la vista; pero con algo se empieza, pues "Sic Parvis Magna" como pone de manifiesto un supuesto anillo inscrito de Sir Francis Drake, lo que viene siendo que la grandeza nace de pequeños comienzos.

Ya en 1989 nos encontramos con juegos como Kick Off, bastante realista para la época, pero sin reinventar la rueda. Meses después, llegado 1990, gracias a la SEGA Mega Drive y sus 16-bits, nos topamos con World Cup Italia, muy divertido y de perspectiva cenital.

Como producto nacional, en 1993 vio la luz PC Fútbol, un gran juego de gestión con licencias oficiales. Sin ir más lejos, ese mismo año surgió el mun-

dialmente famoso simulador de EA Sports, el FIFA International Soccer, con una vista isométrica y sentando algunas de las bases que perduran hasta nuestros días.

Pero ¡ojo!, porque los norteamericanos de EA no lo tendrían tan fácil, pues en 1994 la empresa japonesa Konami también se animó a probar suerte con International Superstar Soccer, el antecesor del grandísimo "Pro", que con su versión Deluxe para SNES se convirtió en quizás el mejor juego de fútbol bidimensional.

En 1995 nos encontramos con Actua Soccer, en 3D, con su jugabilidad como punto fuerte por aquel entonces; año también de una gran entrega de Super Sidekicks de SNK para Neo-Geo, con mucho encanto.

Pasados unos años, llegó la gran revolución. FIFA '98 trajo consigo de todo, hasta tenía una modalidad de fútbol sala.

No fue hasta 1999 que salió el primer Pro como tal, con ISS Pro Evolution para la primera PlayStation que incluía de forma inédita hasta entonces la insuperable Liga Máster, en la cual se basa

el modo carrera de los "Fifa" actuales.

PES 3 irrumpió por todo lo alto en 2002, durante la era dorada del llamado Winning Eleven en el país del sol naciente.

A mediados de 2006 tuvimos el de sobra conocido PES 6, mítico cuanto menos ¿no, Castolo? Para muchos, entre ellos DjMario (así es), se trata del mejor juego de fútbol de la historia.

La saga FIFA tuvo sus más y sus menos, destacando las entregas '08 y '09 "ALL-Play" lanzadas para la revolucionaria Wii de Nintendo.

FIFA 10 introdujo Ultimate Team, pero Konami tenía la licencia de ... la "Chaaampions". PES 2013 fue legendario con una versión de Wii con hasta galería de trofeos con los Miis exhibiéndolos, y en PC hasta incluía un creador de estadios. Y en 2016 la cosa no pudo estar más igualada con un FIFA 16 que introdujo el fútbol femenino y UEFA EURO PES 2016 con récord de licencias en un mismo

Y de vuelta al presente tenemos que el PES tradicional desapareció, pasó a ser gratis y a centrarse en la dudosa vertiente online con eFootball lleno de errores y micropagos tipo máquina tragaperras ("insert coin ...", lo que faltaba) generando problemas de adicción ('free to play' --> 'pay to win'), la caída de un grande, rozando la toxicidad del enfermizo Fortnite (sólo apto para camperos; todo lo contrario que un buen videojuego puede aportar).

Así son las cosas y así se las hemos contado. Hoy en día Fifa 23 (The World's Game; todo un fenómeno de masas, del estatus del Mario Kart, que se dice pronto) es el simulador más completo hasta la fecha: con un realismo inigualable, incluyendo el reciente mundial de fútbol.

Se sabe que, en EEUU, allá por 1991, un mismo equipo de desarrollo dio lugar a dos juegos distintos de fútbol americano, cuando aún vivía el gran John Madden, uno de ellos para Electronic Arts y otro para Sega América.

¿Veremos por fin la vuelta del Camp Nou al "Fifa" con EA Sports FC 24 o tendremos que seguir viéndolo en exclusiva para el desastroso eFootball (con pocas licencias siempre fastidiando a la competencia comprando exclusividades)? ¿Se mejorará el abanico de competiciones para selecciones nacionales con la llegada de la estupenda Liga de Naciones al terreno de juego virtual; ¿Y qué decir de la sobresaliente Finalissima, fruto de la unión entre la UEFA y la CONMEBOL? ... Ojalá 1a RFEF con sus grandes equipos,

ya seas del Badajoz, Córdoba, Dépor, Mérida, o de Talavera, y el Pontevedra que no falte y si no que se lo digan a Erne; algo nada lejos de la realidad, pues recordemos que EA Sports pasará a ser el patrocinador principal oficial de La Liga (muy pronto ... ¿F.C.?) española a partir de la temporada 2023-24 dejando de lado la preeminencia de las entidades bancarias en el trono de la publicidad del fútbol español en las últimas décadas.

En el horizonte de momento tenemos EA Sports F.C., eFootball, y UFL en desarrollo, mas no debemos olvidar que se rumorea una alianza entre la FIFA y 2K Sports.

Pase lo que pase, después de todo, demos gracias a Dios, y... "¡juguemos al fútbol!", como diría Mark Evans (protagonista de la serie animada Inazuma Eleven), que lo mejor es poner todos de nuestra parte y dejar las tonterías y las rivalidades a un lado, con lo fácil que es ser buena gente ayudando a los demás ... "amaos los unos a los otros como yo os he amado" y "la felicidad que da el obrar bien nunca la dará el obrar mal" decían dos grandes sabios como fueron Jesucristo y Sócrates ... "amarás al prójimo como a ti mismo" es mandamiento del Señor ... TODOS A UNA: ES POR TI, ES POR TODOS; que no decaiga. :)

P.D. (como corolario): Bueeeeno, y no lo olvidéis ... seeeeeea E un k-espacio vectorial, es clave para algunos (no precisamente la intuición de las cosas como debiera ser ...), porque un matemático no es un calculista pero puede que sí un artista (que razona, sintetiza si es posible, y no memoriza, sino deduce), porque aunque no lo parezca la Matemática está detrás de todo; sea como fuere no todo es Matemáticas pero sí y se desarrollan charlando (es una lengua hablada, recordar la dialéctica llevada a cabo por los eruditos de la Grecia antigua) aunque siempre han estado ahí desde la Creación solo que poco a poco se va descubriendo la grandeza de Dios.

Antonio Santiago Vizueté
4º de Matemáticas

El deporte en la residencia

En la residencia hay facilidades para hacer todo tipo de deportes con los que mantener una vida sana o relajarte después de un día de trabajo.

La residencia te ofrece una pista de vóley playa donde muchos residentes se juntan después de comer para pasar un rato juntos divirtiéndose.

También dispone de pistas de tenis y fútbol donde se pueden jugar pachangas donde puede llegar a haber mucho público.

Gracias a que hay tantas pistas para hacer tantos deportes, en la residencia se organizan torneos donde se hacen varios equipos de cada deporte y compiten entre ellos, además de permitir días como el torneo 12 horas, donde todo aquel que participe está invitado a una barbacoa.

Finalmente está el gimnasio, donde está la sala de musculación y la mesa de ping pong, además de sacos de boxeo, pelotas de pilates y esterillas que terminan de complementar un entorno idóneo para hacer deporte como es esta residencia.

Marcos Laliena Sánchez
2º de Física





'Ellas'



'Café y conversación'



'Al teléfono'

Fotografías de Óscar Bote Díaz, para trabajo de Historia y Teoría Cinematográfica de 2º de Comunicación Audiovisual



'Orange'



'Alcazaba'



'San Francisco'

Mi droga es el amor



Mi droga es el amor. Me encanta enamorarme.

Mirar a alguien y sentir cosquillas, abrir los ojos y acordarte de esa persona, sentir ilusión por verle entre el barullo de la gente, no poder concentrarte porque se entromete en tus pensamientos, mirar el móvil solo para ver si te ha contestado, sentirte a gusto en sus brazos, aunque sea quien te ha hecho daño. Es tan adictivo. Es tan doloroso. Ese poder y no querer. Ese querer y no poder.

Ese amor no correspondido que te corresponde cuando tú no le quieres a él. Ese olvidar a tu ex y acordarte de él cuando te ha superado. Ese estar a punto de olvidarlo y que te escriba un mensaje después de meses. Ese meterte en su perfil, aunque no cuelgue nada. Esa obsesión. Esa obsesión enfermiza a la que no se le ha buscado cura porque hasta los psiquiatras se han enganchado a la sensación. La sensación de estar a punto de ahogarte, pero con la mayor cantidad de oxígeno que habías tenido nunca.

De estar al borde de un precipicio, pero con la adrenalina de si habrá un arnés agarrándote. De que tus emociones pasen de euforia a sufrimiento en segundos y por una sola palabra. Es tan doloroso, tan bonito, tan adictivo. Me encanta odiarlo. Odio que me encante. Vivo por y para ello. Es horrible, horrible sentirse vacío sin amor. Pero llena tanto, que si no lo necesitas no sabes de lo que te hablo. Esa euforia, dopamina, hormonas por las nubes. Lágrimas y lágrimas, ríos, ante el miligramo de indiferencia del contrario. Una competición continua de quién querrá más a quién, de quién ganará la final. Ese es mi deporte de riesgo, mi salto constante a piscinas que no sé ni su profundidad ni el agua que tienen. Si están depuradas y limpias, o de mierda hasta arriba. No puedo evitarlo joder. No puedo porque lo amo.

Beatriz Bermejo Romero
2º de Psicología

Poema: CENICIENTA

Mi corazón ya no te pide a gritos ni se está ahogando por mi llanto.

Mi cerebro no fallece entre dudas ni se sumerge en recuerdos nublados.

Ya no intento buscarte entre el ruido al salir y perderme entre tragos.

Ni paso pensando noches en vela en si era verdad que habrías cambiado.

Obcecada en encontrar en ti ser feliz no veía que eras el obstáculo.

La multitud tirando de mi venda yo creyéndote al decir lo contrario.

Decidiste llegar tras dar las doce casi un año tarde para ser exactos.

Cuando la calabaza se había podrido y la Cenicienta se había cansado.

Lo que no se cuenta se rumorea



Hola de nuevo queridos ruqueños, estamos aquí en otra edición de nuestra revista de la RUCAB para comentar todos los salseos y cotilleos de este año.

Este curso tenemos nuevos integrantes, los novatos, y esto se traduce en nuevos cotilleos, y sé que estáis deseosos de nuevas noticias, ¡ahí van!:

- Las tradiciones se propagan, y aunque en esta ocasión no tenemos a nuestro querido duro, seguimos con las nuevas generaciones, el durete, fácil de localizar en la zona de cafetería, siempre es muy buen día y muy buen momento para echar un duro.
- Este año tenemos una nueva temporada de venado, ya que nuestros ciervos y ciervas siguen abundando y todo ello es posible gracias a la cantidad de cazadores que existen en nuestra querida RUCAB. Aunque actualmente estamos un poco descarados, creedme, si os fijáis bien, a la luz se reflejan los cuernos.
- Al igual que nuestra temporada de primavera, seguimos teniendo mucho abejorro suelto por todas las flores del mismo jardín, y es que hay que estar muy avisado para pillar una buena flor este año, o bueno, dos.
- En este periodo académico tenemos un apartado especial dedicado a la profesión más complicada de la UEX, y por supuesto de la resi, los médicos.
- En este curso llaman la atención ampliamente por su nueva versión de Anatomía de Grey, todo ello encabezado por nuestro querido médico central, que acompaña cada jugada.
- Se han instaurado como una hermandad fuerte en la RUCAB, estudiosos, viajeros y sobre todo silenciosos (bueno cuando quieren, porque cuando los médicos salen, te vas a enterar).
- También ha habido muchas rupturas de nuestras parejas favoritas, ya que se han incorporado nuevos fichajes y algunos personajes han sido eliminados de nuestra serie. Es una verdadera pena, porque muchos éramos los que estábamos enganchados a los entresijos de estas parejas y en cualquier esquina podías encontrar un nuevo avance del próximo capítulo, pero oye, los nuevos personajes también están dando mucho sobre lo que hablar.



Pero no todo son parejas tristes, muchas de ellas se mantienen firmes como un roble y otras se consolidan según van pasando los meses, veremos a ver que nos traen las nuevas temporadas.

- Como cada año tenemos nuestra querida sudadera o polar, esta vez, hemos tenido mucha controversia, ya que hemos colaborado con una marca bastante española, con lo cual, de forma unánime, (no siempre) decidimos incorporar una bandera a nuestro polar, cosa que no todos hemos aceptado gratamente y hemos decidido tunearlo a nuestro antojo, para gustos los colores.
- Un tema de verdadera importancia en la Rucab este año es la monotonía, ¿qué nos ha pasado? Al principio todo eran fiestas y jaleos (que se los digan a los novatos), pero últimamente la Resi está un poco dormida. Los outfits son un poco dejados, mucho chándal y zapatilla de estar por casa; y chicos, eso en exámenes se perdona, pero el resto de cuatri no se justifica.
- Repasando acontecimientos pasados le vamos a hacer una grata mención a la biblio, aquel lugar petado en exámenes (este año parece que no tanto) donde uno se baja a estudiar.... Pues este año ha tenido su jarana particular, nada nuevo, pero ha destacado por las grandes piezas abstractas que te podías encontrar expuestas cualquier tarde que te diera por bajar, una maravilla perfecta para exponer en el Guggenheim.
- Para acabar vamos a hablar un poco sobre la comida en la RUCAB, si, la comida, no las cantidades industriales que hacéis de palomitas ahora que tenemos microondas, que por cierto, es un tema también a tratar,

qué coincidencia que desde que tenemos los micros a todos nos gustan las palomitas, a todas horas, en cualquier momento. Da igual cuando andes por la RUCAB, ¿a qué huele? a palomitas, a veces con olor a palomita de feria y otras a palomitas churruscadas.

- No es un secreto a voces que la comida de la Resi no siempre es de nuestro agrado, a veces nos peleamos por los filetes empanados o por la lasaña, y otras en las que hay salchichas al vino y cafetería está hasta arriba. Pero bueno al fin y al cabo nos alimentamos cómo podemos, aunque a veces nos llevemos algún que otro susto con la comida.

Y es que la RUCAB es un lugar muy autóctono, de gente muy variopinta y especial, es como Ikea, entras y ya no sabes cómo salir. Lo que está claro es que siempre tienen algo que contar, bueno o malo.

Y aquí me despido queridos ruqueños, esperando a más historias, cotilleos y salseros que os podamos contar con esta próxima Rucab que se nos viene (40 euros más cara, aunque sin pagar extra por tener el frigorífico).

La vecinita del quinto

Hormonas RUCAB

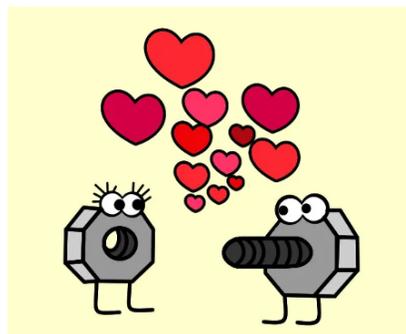


Los inicios universitarios son siempre parecidos, y mira que llevo solo dos años, pero de momento más que suficientes para saber de lo que hablo. Todo empieza con las tomas de contactos y las presentaciones en la residencia y según te descuidas ya hay cuatro personas liándose.

Quizás voy un poco rápido, ¿no? Empecemos por el principio, cuando la gente empieza a conocer a otras personas que nunca han visto y que son de lugares diferentes. En ese momento tú ya sabes que el inicio del curso universitario va a dar para hablar. La gente empieza a conocerse a través de las presentaciones y los diferentes juegos que se hacen para que los de primer año comiencen a tener confianza.

No hace falta mucho más tiempo para que surjan los primeros "romances", sí, entre comillas, porque si no queda muy vulgar otra palabra, ya sabéis a lo que me refiero. Cuando nacen estos primeros "romances", si no lo has vivido antes, crees que duraran y sí duran, pero un día como mucho.

Pasemos a cuando transcurre el tiempo y llegan las primeras fiestas que se hacen con todos los residentes. De verdad, hasta que yo no llegué aquí nunca vi tal barbaridad de gente besándose en una fiesta, os lo prometo, es mirar a cualquier lado y hay alguien besándose con otro. Todo eso es muy "bonito" para los que se están besando, pero para los que estamos de sujeta velas (como diría mi gran amiga Esther: "Tú ya no sujetas velas, sujetas cirios pascuales") es algo un tanto asqueroso. Que una cosa no quita la otra, ojalá estar en la otra situación.



Todos sabemos lo que pasa después, los famosos aplausos, ese momento en el que la gente a quién se le aplaude pasa una

vergüenza increíble, pero para los demás es bastante gracioso, y bueno, cuando pasa el tiempo pocas personas siguen manteniendo relación con la primera persona con la que se besó en la residencia. Así que, después llegan los enfrentamientos entre unos y otros, porque si amigos, no solo la gente se besa y otras cosas, sino que hay conflictos. La verdad que mi momento favorito es el de los dramas y los conflictos, siempre y cuando no te salpiquen.

Esto solo dura los primeros meses, después la cosa se calma y todo es algo más normal y no se respiran hormonas de adolescentes, que, si las sigues oliendo, pero menos. Yo siempre he creído que si nos ponen una cámara a cada uno y grabamos lo que pasa, Netflix compra el programa. Si es que la residencia en realidad es casi que estar en Élite, pero sin asesinatos.

Óscar Bote Díaz
2º de Comunicación Audiovisual

¿A quién te pareces?

Contesta a estas preguntas, suma los puntos y averigua qué personaje de la residencia eres.

1. ¿Cómo eres en una fiesta?

- A.** No sueles ir, eres más casero.
- B.** Apareces pocas veces pero cuando lo haces destacas sin quererlo.
- C.** No te pierdes ni una, gracias a ti Tropicana sigue en pie.
- D.** Eres el que desaparece en medio de la fiesta, tus amigos saben que por más que te busquen no van a saber nada de ti hasta el día siguiente.
- E.** Visualizas el percal desde un reservado (no te gusta juntarte con el proletariado).

2. ¿Cuál es tu plan perfecto?

- A.** Observar desde una ventana y compartir cotilleos con la gente.
- B.** Hacer una buena BBQ con los amigos (Fiesta y comida es tu combinación favorita).
- C.** Jugar al duro y salir donde sea, lo importante es que haya agua con misterio.
- D.** Quedarte en tu habitación todo el día, la luz solar y la gente te asustan.
- E.** Ir a misa, la llamada del Señor es importante en tu vida.

3. Estás en el comedor y hay mucha cola, ¿qué haces?

- A.** Esperar la cola como un buen señor, en la vida hay unas normas.
- B.** Te vas a cafete a pedirte algo mientras hablas con Pilar y Yoli.
- C.** Te cueles con tus amigos que están delante, pa' chulo tú.
- D.** No bajas a comer y te alimentas en la oscuridad de tu cuarto con algo que te has comprado en el Hipercor.
- E.** Convinces a tu secta para ir a Goiko.

4. Tú película favorita sería:

- A.** Eres un romántico, te gustan las de amor, esas que salen en Antena 3 ('Voy tras tu cuello' es de tus favoritas)
- B.** Alguna de superhéroes, te va la marcha.
- C.** De comedia, claro está. Torrente es tu ejemplo a seguir.
- D.** Sueles frecuetar las de miesterio, sobre todo las desapariciones...
- E.** Si no son aclamadas por la crítica no son dignas de que tus ojos la vean, tienes un gusto exquisito (El club de la lucha, Titanic...)

5. Tu regalo preferido sería...

- A.** Un libro o un crucigrama de esos que hay en recepción.
- B.** Te gustan los detalles, eres feliz con unos calcetines.
- C.** Cualquier cosa que tenga agua con misterio.
- D.** Irte de viaje a Portugal, donde no te busquen unos niños pesados.
- E.** Un coche o un yate, son detallitos que te harían ilusión.

Resultados

Cada **A** cuenta 10 puntos.
Cada **B** cuenta 20 puntos.
Cada **C** cuenta 30 puntos.
Cada **D** cuenta 40 puntos.
Cada **E** cuenta 50 puntos.

Si tienes entre 50-90 puntos:

ANTONIO



Te gusta hablar y conocer a gente, eso hace que te enteres de todo. Además, siempre estás dispuesto a ayudar, y si es algo sobre Matemáticas, mejor.
Esa noche en el 24/7 no se olvidará fácilmente.

Si tienes entre 100-140 puntos:

PEDRO MÉNDEZ



Eres muy sociable aunque no paras de trabajar.
Cada año todo el mundo espera tus fiestas.
(Pedro Méndendez, Pedro, Pedro, Méndez...)

Si tienes entre 150-190 punto:

JUANJO



La fiesta es tu pasión, el duro tu vida y magisterio tu futuro.

Tu vida es tan imprevisible que nunca sabes si acabarás perdido otra noche en el Eurospar.

Si tienes entre 200-240 puntos:

MADALENA



No sueles estar muy presente, pero eso no significa que la gente no sepa quién eres.

Algún día te encontraremos.
PD.: sentimos nuestra pesadez.

Si tienes 250 puntos:

MÉDICO PROMEDIO



Sí, ya sabemos que estudias Medicina.
Ánimo, que tu sueldo compensará las enfermedades que te salgan en el futuro por estrés.

Sudoku y sopa de letras

		9			7	1		
	4	1		5	3			6
3				6		4		9
9			7				3	
	8		4				1	
		5		8		2		7
	5				4		9	2
6	3		1			5		
		7		3			4	

SOLUCIÓN

5	6	9	2	4	7	1	8	3
8	4	1	9	5	3	7	2	6
3	7	2	8	6	1	4	5	9
9	2	6	7	1	5	8	3	4
7	8	3	4	2	6	9	1	5
4	1	5	3	8	9	2	6	7
1	5	8	6	7	4	3	9	2
6	3	4	1	9	2	5	7	8
2	9	7	5	3	8	6	4	1

V	M	L	F	W	X	I	O	J	O	T	R	O	C
X	W	A	M	K	X	R	C	L	A	D	R	O	N
D	M	Y	E	N	A	N	A	T	M	C	O	I	H
B	X	Y	W	B	F	G	Z	Y	N	X	L	U	N
W	A	W	V	G	J	J	F	N	A	N	D	I	A
T	E	T	D	M	W	C	C	R	X	A	P	F	H
B	J	E	R	Q	A	U	O	H	O	S	X	V	E
B	U	F	E	J	X	N	U	L	E	U	Q	I	R
B	N	V	R	J	Z	R	O	N	A	R	T	G	O
F	K	J	F	C	W	B	C	L	Y	Y	I	Z	L
C	H	A	N	E	L	M	V	H	O	X	U	M	L
R	R	X	J	O	A	A	H	S	T	A	U	D	S
G	U	N	L	I	M	O	N	C	E	L	L	O	A
H	M	A	G	D	A	L	E	N	A	L	R	Q	O

AYUDA
 CHERI
 LADRÓN
 MAGDALENA
 NANDI
 CHANEL
 ENANA
 LIMONCELLO
 MANOLO
 OTRO

Jara Fernández Mateos (Sudoku)

2º de Ing. Industrial

Marta García Hurtado (Sopa de letras)

2º de Biotecnología

Parecidos razonables



Eusebio y RVFV
No encontré una foto con camiseta aunque tampoco la busqué.



Héctor y Bad Bunny
Os prometo que sin gafas se parecen.



Dani y Bejo
Mira, si no queréis que ponga estas fotos, subid alguna a Instagram, macho, es que encima se afeita el tío... que si que se parece, lo juro.



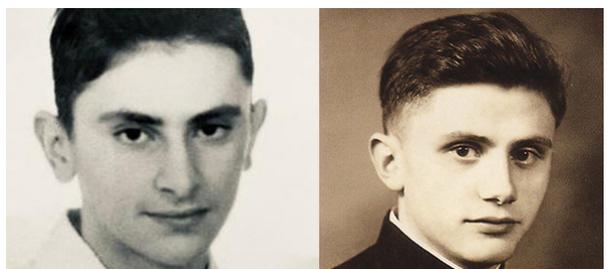
Juan María y Tsuneo
Joe macho, mira cómo se cuele el Markilocuras, le da igual, ¿sabes?



Héctor Álvaro Kebab Ninonino y Glen Cleveland Joe Swanson

Se dice que Jorge estaba tan entregado con su papel que se fue de una fiesta en ambulancia para hacer cosplay en la silla de ruedas.

Marina (toma toma)



Gonzalo y Benedicto XVI

Se parecen en el físico y en la fe que procesan a Dios. ¡Buena gente los dos!

Juan Luis Ramos Ponce
1º de Psicología



Nos vemos el próximo curso.
 A todos los que habéis participado: Muchas gracias, valoramos el esfuerzo.
¡Feliz verano a todos!

Descubre más sobre la RUCAB y sus residentes en la web y redes sociales.



www.residenciarucab.es

C/ Pablo Sorozábal s/n 06006. Badajoz.

info@residenciarucab.es

924 273 611

RUCAB

RESIDENCIA UNIVERSITARIA

J. A. MARCOS BLANCO
- EST. 1985 -

