



Emperador sin imperio

PÁGINAS 5 Y 6

España-México

“No justifico el hecho que sucedió desde mi perspectiva de paz, ni mucho menos, pero sí el de entender por qué sucedió.”

PÁGINAS 2 Y 3



Grupos de expertos

El mandato de Trump supone el triunfo de los «apóstoles de la revolución oscura», una influyente élite tecnológica y financiera convencida de que la democracia es incompatible con la libertad.

CONTRAPORTADA

Imborrables

“Fue la deportista más importante de los años de la República.”



PÁGINA 13

Evidencias...



PÁGINA 31

Ilegalizar el fascismo

“en este país han sido ilegalizadas organizaciones políticas del campo de la izquierda”



PÁGINA 33

España-México



Colaboradora de La Comarca Noroeste de Jaén

Carmen María Fdez-kofbler Casas-Neff

Escritora

Articulista de Opinión - La Huella De Eva

La paz a lo largo de su historia siempre se ha tejido entre sombras. Entre susurros y miradas de reojo. Reivindico la paz, su estado de equilibrio, su ausencia de lucha, su capacidad de entendimiento, además de muchos otros estados como el bienestar que genera y la tan necesaria estabilidad para habitar

“

No justifico el hecho que sucedió desde mi perspectiva de paz, ni mucho menos, pero sí el de entender por qué sucedió.

en paz, nunca mejor dicho.

Hace unos días hemos escuchado por todos los medios de comunicación, como la exigencia que se hizo fehaciente hace siete años en una carta por parte del anterior presidente mejicano, el señor Andrés Manuel López Obrador al gobierno de España, y en este 2026, con la presidencia de Claudia Sheinbaum, se ha hecho real.

Y nunca mejor dicho lo de real, pues ha sido el rey Felipe VI quien ha verbalizado



públicamente el perdón por los agravios, abusos e imposiciones culturales por parte de los españoles al pueblo mejicano, hace 500 años.

Antes que nada, reivindicar mi derecho a expresar que estoy de parte de la paz y al total derecho y respeto a la identidad.

Y para ello me gustaría tener una idea plena, viajando hasta México en 1519, cuando Hernán Cortés, seguido por 500 o 600 hombres, se encontró frente a frente con cientos de miles de aztecas. ¿Creen que la balanza estaba equilibrada? Ya les digo yo que no. Sepan que, en la caída de Tenochtitlán, por cada español que había guerreando en aquel campo de batalla,

de la parte de los españoles y a su lado, luchaban entre 50 o 100 indígenas que ansiaban hacer caer al imperio azteca y liberarse de su opresión.

La matanza no se llevó a cabo con esas cinco o seis centenas de españoles solo. Tenochtitlán cayó porque miles de indígenas, como los tlaxcaltecas, que estaban hartos de la tiranía de los aztecas y de sus sacrificios, les ayudaron. Lo que quiero decir, es que para miles de indígenas la llegada de los españoles fue un mal menor y mucho más una liberación.

No justifico el hecho que sucedió desde mi perspectiva de paz, ni mucho menos,



500 m² de superficie
más de 15.000 referencias

Globe
Globe Papel de Andalucía, S.L.

Telefono 953 28 12 61 * info@globepapel.es



atendido por personal cualificado

pero sí el de entender por qué sucedió.

En el presente de este siglo XXI, las aberraciones del siglo XVI se analizan

“

Los tlaxcaltecas (pueblo oprimido y rebelde que los aztecas no conseguían someter del todo) fueron los primeros indígenas que contactaron con los españoles.

desde diferentes prismas, pues la historia siempre es muy intensa y desgranar su contenido, necesita la visión de la antropología tanto como la perspectiva de los Derechos Humanos aplicados en hechos diferentes. Para entender, los sacrificios precolombinos, hay que documentarse y saber que la sangre derramada en ellos era en su cultura una cosmogonía necesaria para que el sol naciera una vez más, por lo que es la antropología quien genera el debate. Y respecto a la destrucción de lo que encontraron a su paso, los códices, la imposición de la Inquisición y demás sistemas, como el de castas, son los Derechos Humanos quienes analizan y opinan.

Sepan ustedes que la Caja de Pandora, no era tal, sino que era una vasija que, por un error, llevaron a denominar dicho recipiente como caja. Pues dicha famosa caja ha sido abierta. Ya que estamos hablando de esta mujer, se preguntarán: ¿y quién era Pandora? Pues esta mujer mortal fue creada para castigo de la humanidad por orden de Zeus (este galán que iba de tálamo en tálamo). Dejando a un lado esta aclaración, diré que efectivamente dicha caja ha sido abierta, una vez más.

Pienso, que la identidad de cada pueblo y la paz debe de estar por encima de

muchos aburrimientos y ansias de doblegamiento de diferentes naciones, pero no es así. Pero la naturaleza humana reivindica su insatisfacción, y siempre quiere más y a su modo y manera.

A consecuencia de los desagrazos hechos en el tiempo, resulta que las heridas mal sanadas, supuran, y para curarlas hacemos regresión a los hechos históricos, buscando entenderlos y así poder explicar muchos de los problemas que nos acucian en el presente, como la pobreza o la desigualdad.

En mi opinión, mi conclusión es que la invasión que estuvo liderada por los españoles a las órdenes de Hernán Cortés fue una rebelión indígena (la de los tlaxcaltecas). Esta reflexión ha sido fruto de saber que los aztecas gobernaban con la mano dura del terror, cuyo fin era empoderar la economía. El pueblo azteca debía cumplir con los impuestos, piedras preciosas, cacao, oro, alimentos, y... lo peor, personas que eran capturadas para ser sacrificadas en el Templo Mayor de Tenochtitlán.

Los tlaxcaltecas (pueblo oprimido y rebelde que los aztecas no conseguían someter del todo) fueron los primeros indígenas que contactaron con los españoles. Tras las primeras luchas con los recién llegados y valorar su rutilante tecnología, los tlaxcaltecas decidieron que los españoles eran mejores aliados que enemigos. Craso error, pues en mi humilde opinión creo que solamente cambiaron un sistema opresor por otro. Aun así, la invasión primero y la cristianización forzosa que los españoles llevaron a cabo destruyeron un mundo de avance con inmensos conocimientos. Tenochtitlán dejó boquiabiertos a los españoles cuando llegaron (a pesar de llegar con armaduras, caballos, y demás herramientas). El conocimiento azteca era mayúsculo y muy superior. De ello hay constancia escrita en legajos, como hizo un soldado de Hernán Cortés, llamado Bernal Díaz del Castillo, que dejó escrito que ante sus ojos tenía una visión de fantasía: *Nos quedamos admirados y decíamos que parecía a las cosas de encantamiento.*

¿Y eso no les duele? ¿La destrucción de lo que se podría llamar como una Venecia en el Altiplano? Sepan que Tenochtitlán era una ciudad construida sobre el lago Texcoco con puentes levadizos, puentes de piedra, calles y canales en líneas rectas que habían sido generadas en cuadrículas, con islas artificiales en las que cultivaban alimentos, con una ingeniería hidráulica casi mágica para su época, pues el lago que rodeaba a la ciudad de Tenochtitlán era salobre y para ello tenían construido un dique de contención de 16 metros llamado El Albarradón de Nezahualcóyotl, y que mediante puentes se abastecían de agua potable del bosque de Chapultepec.

Es curioso reflexionar cómo en ese siglo XVI, Tenochtitlán era una ciudad nada comparable a Londres, a París o a la misma Sevilla de la época, no solo en limpieza, sino en tecnología, en sabiduría y en organización.

Conocer la historia sin fanatismos es sanar. Y ya que España ha abierto la caja de Pandora para pedir disculpas por los hechos históricos de agravios, añadiré que ya lo hizo Alemania en 2021, por el Genocidio de Namibia, el mismo que cometió en 1904. Además, el papa Francisco y el gobierno canadiense pidieron formalmente disculpas por los Abusos perpetrados a indígenas en internados, cuando visitó dicho país. Petición de disculpas a las que se sumó el rey Felipe, expresando su profundo pesar en representación de Bélgica por las atrocidades cometidas en el Congo, sin una disculpa real que llevara a sus reparaciones. Y por supuesto, Japón, un caso aparte, pues tras pedir disculpas a Corea por las *Mujeres de consuelo*, la nación coreana las sigue considerando insuficientes.

Llegado hasta aquí, y como defensora de la paz, creo que hay que reconocer las pérdidas, aceptar las sombras, y obrar con equilibrio hacia el respeto sin imposición, pues la verdadera paz nace de conocer la verdad completa, con sus heridas y sus maravillas.



VALENTINA
collection

Av. San Sebastián, 19, 23700 Linares, Jaén

953 60 03 82



J M Cóher

EL ASESINO FRANCO

Más de 160.000 muertos por la represión franquista
Franco fusilo a unas 50.000 personas en 'periodo de paz'

Emperador sin imperio



Colaborador de La Ciudad de Jaén

J M Hermoso

Escritor
Articlista de Opinión - libreopinante

La causa de Palestina también vive en mi corazón



En la política internacional hay momentos en los que algunos líderes están confundidos de época. En una naturaleza con sus distintos pueblos y culturas asentadas, actúan como si el mundo todavía estuviera dividido en imperios y territorios por conquistar. Esa sensación aparece con frecuencia cuando se observa el estilo político del

tiene que comportarse como una potencia imperial que decide el destino de otros países.

Este déspota comportamiento genera preocupación porque ignora algo básico: el orden internacional moderno basado en normas, acuerdos y respeto entre naciones soberanas. Desde su tara, Trump se cree que el Derecho Internacional es un simple adorno diplomático; y sabido es que las creencias condicionan... A ver Trump, repite tantos miles de veces como sea necesario,

un dirigente lo desprecia o lo trata como un obstáculo, el riesgo de conflictos aumenta de forma incontrolable, ya que es entonces cuando los idiotas del horror entran en juego para hacer su agosto.

Ha sido que, en este contexto, han surgido los debates sobre la posibilidad de una intervención militar contra Irán. Más allá de que esas acciones llegarán o no a concretarse —ahora ya están aquí—, el simple planteamiento de una invasión provoca tensión global. Muchos países europeos han mostrado cautela e



tao Donald Trump. Su autoritarismo y su discurso prepotente, basado en la fuerza y la presión militar, transmiten la arrogante idea de que Estados Unidos

hasta que lo aprendas y trasciendas; que el Derecho Internacional es una herramienta creada para evitar guerras y proteger a las personas. Y que cuando

incluso rechazo a participar en aventuras militares que no estén dentro del marco de la OTAN. [España lo ha dicho alto y claro: ¡No a la guerra!](#) Esa postura refleja

R
e
c
o
n
o
c
e
r

“

Trump se cree que el Derecho Internacional es un simple adorno diplomático

l
i
b
r
e
o
p
i
n
a
n
t
e

una idea sencilla: la seguridad colectiva debe construirse con acuerdos de diálogo multilaterales, no con decisiones belicistas unilaterales.

También aparece en este escenario —no podía faltar el perejil del genocidio y de todas las guerras— el liderazgo de Benjamín Netanyahu, la escoria humana que ostenta el cargo de primer ministro de Israel durante años clave de la política de Oriente Medio. La diabólica alianza política y estratégica entre Estados Unidos e Israel es conocida; es

que juegan a ser estadistas— es fundamental en tiempos de tensión. Cuando los discursos cambian con rapidez o se basan en impulsos políticos, la confianza internacional se debilita. En un mundo interconectado, las decisiones de un dirigente no afectan solo a su país, sino a millones de personas en todo el planeta. Y cuando estas decisiones vienen de un *tarao* las consecuencias son imprevisibles y muy difíciles de solucionar.

o presiones para participar en conflictos que no tengan legitimidad jurídica ni unánime respaldo internacional emanado de la ONU.

La historia demuestra que las guerras empiezan muchas veces por decisiones impulsivas de unos pocos. Y esos pocos no persiguen el interés general ni el bienestar del pueblo. Pues su único interés es seguir amasando grandes fortunas a costa del dolor, del sufrimiento, de la muerte y asesinatos de las personas que forman el pueblo



una relación concebida desde la lógica de fuerza permanente, siendo entonces ahora —viendo lo visto— cuando muchas personas se preguntan qué objetivos reales se están impulsando. ¿Seguridad? ¿Influencia regional? ¿Avaricia económica? ¿O simplemente demostrar poder?

Ante este mundo convulso y cambiante. La credibilidad de los líderes —esos hombres de malos comportamientos

El mundo y la humanidad están a prueba

Por eso, ante los *taraos* sociópatas-sicópatas Trump y Netanyahu —escoria humana—, la respuesta del resto de los países soberanos tiene que basarse en principios claros: respeto al Derecho Internacional, defensa de los Derechos Humanos y apuesta firme por la diplomacia. Ningún gobierno legitimado por el pueblo debería aceptar amenazas

llano. La única respuesta hoy es evitar una escalada que pueda conducir a un conflicto global. Y requiere diálogo, instituciones fuertes y cooperación entre naciones soberanas. El mundo del siglo XXI no necesita emperadores sin imperio; necesita líderes humanistas capaces de comprender que la verdadera fuerza de un país está en su capacidad para construir paz, no en su habilidad desestabilizadora para imponer miedo, caos y desastres.

“

El mundo del siglo XXI no necesita emperadores sin imperio; necesita líderes humanistas

Feliz Primavera



Colaborador de La Ciudad de Jaén

Manuel Ruiz Torres

Articulista de Opinión - Mirando Al Interior

Feliz Primavera a todas las personas que comienzan a leer este artículo!

En primer lugar, porque ayer amaneció el primer sol de la primavera, y el equinoccio de primavera ha sido una de las fechas más señaladas en el calendario festivo de la mayor parte de las culturas y pueblos. Hay muchos antecedentes, y sin ir más lejos, en nuestro cercano “oppidum” de Puente Tablas, hace dos mil y pico años, una de las entradas de la ciudad, orientada al este, proporcionaba

“

Ojalá puedas reconocer la posibilidad de renacer, de renovarte

un juego de luces y sombras en el amanecer del equinoccio, sobre una representación de la “Diosa Madre”, que mostraba una clara intención de resaltar el inicio de la primavera.

El primer sol de primavera marca el comienzo de un nuevo ciclo vital; aunque sabemos que la “vida” está presente todo el año, ahora, cuando el frío invierno queda atrás da la sensación de que toda la naturaleza se despereza; lo que parecía muerto y abatido, reverdece; lo que aparece desnudo, se cubre de flores sencillas y bellísimas, anticipo de los frutos del estío; el aire se llena de perfumes y sonidos, preludio de nuevas oportunidades para la vida.



La sincronización del tiempo del ser humano con el tiempo de la Naturaleza, con el tiempo del Cosmos, ha sido uno de los grandes hitos en el proceso evolutivo de civilización; conseguir “domesticar” el tiempo que corre indómito, poniéndole “nombre a los días” y creando el calendario, es uno de los puntos de partida de la cultura.

Cuando nuestro modo de vida estaba más conectado con el campo, era fundamental poder anticipar el devenir del tiempo para organizar los trabajos y acomodarse a los ciclos de la Naturaleza.

Pero hay también un soterrado componente simbólico. El inicio de la primavera nos habla de renacimiento, de renovación, de una nueva oportunidad. Parece como que toda la Naturaleza se pone en movimiento para repetir el milagro de la vida, con esfuerzos y energías renovadas. Y ese es el mensaje simbolizado en la fiesta de la primavera: si toda la Naturaleza renace y se renueva, el ser humano también puede renacer

y renovarse. Y esta, es una gran noticia para todos, porque significa una nueva oportunidad, un nuevo comienzo, una nueva etapa en nuestra vida.

Ese es el significado de la primavera, la esperanza de que mientras estemos vivos, siempre podemos renacer, siempre podemos renovarnos, siempre podemos empezar. El único requisito es que realmente queramos hacerlo. Las festividades en torno a la primavera siempre han tenido como objetivo simbólico, recordar esta capacidad permanente de renacer, esa posibilidad de sintonizar nuestra realidad objetiva con la renovación, y evidentemente se realizaba lo más cerca del equinoccio, pero la posibilidad de resurgir la tenemos todos los días del año.

Así, cuando deseo “Feliz Primavera”, quiero decir: “Ojalá puedas reconocer la posibilidad de renacer, de renovarte; ojalá puedas aprovechar esta oportunidad para vivir plenamente la vida; ojalá cumplas tus sueños en esta nueva etapa”.

Elecciones y gobiernos

Editorial

han montado su relato sobre la competición en las olimpiadas del fascismo supremo

La singularidad electoral de España, una vez roto el bipartidismo, genera una expansión desmesurada de la rivalidad en las posiciones partidistas. Se observa cómo en los comicios autonómicos, cada vez que el Partido Popular resulta el más votado, tiene serias dificultades para configurar gobierno. Esta situación, al mismo tiempo, cierra a la región en cuestión de inestabilidad. Los adelantos electorales últimos; en Extremadura, Aragón y Castilla-León se han torcido a los fines propuestos por aquellos que decidieron tales adelantos. En los casos mencionados, el PP está atado de pies y manos, ya que Vox es 'el secuestrador' que desde su posición dominante impone sus condiciones para la liberación del secuestrado.

Sabido es cómo se las gasta Vox, su patriotismo de pandereta junto a

sus populistas discursos de odio y rechazo sobre instituciones públicas y sobre determinados avances sociales, chocan fuertemente, haciendo dinamitar, cualquier acuerdo acorde a esos avances. Vox, como gallito matón de corralillo, solo persigue la algarabía corralera para que —en ese fango en el que se siente cómodo— corra la ponzoña que alimenta sus cerebros —los propios y los de quienes carentes de criterio propio les votan—.

Ante esta situación de ultras. Con todo, ya decidido en las urnas y el desparramamiento de su ponzoña, la viabilidad ha muerto de envenenamiento y no es efectivo ni eficiente conformar ningún gobierno que proporcione estabilidad ante el mandato de las urnas. Porque, el bloque ganador, sus actores, PP-Vox, han montado su relato sobre la competición en las olimpiadas del fascismo supremo.



EFEMÉRIDES

Un 22 de marzo de 1312, en Roma (Italia), el papa Clemente V, de nombre secular Bertrand de Got, que fue el papa 195.º de la iglesia católica desde el 5 de junio de 1305 hasta que falleció en abril de 1314, publica la Bula Vox in Excelso, con la que se

determinaba disolver formalmente la Orden de los caballeros Templarios, eliminando de forma eficaz el apoyo papal para ellos y revocando los mandatos otorgados a ellos.

libreopinante

Un pluralista grupo de colaboradores más una firma invitada, escriben y dibujan desde la cotidianeidad actual sobre la desemejanza social

Director
J M Hermoso

Codirectora
Carmen María Fdez-Kofbler Casas-Neff

Maquetación
Pícolo Battiato

© libreopinante, 2026. Todos los derechos reservados. En virtud de lo dispuesto en los artículos 8 y 32.1, párrafo segundo de la Ley de Propiedad Intelectual, quedan expresamente prohibidas la reproducción, la distribución y comunicación pública, incluida su modalidad de puesta a disposición de la totalidad o parte de los contenidos de esta publicación con fines comerciales, en cualquier soporte o por cualquier medio técnico, sin la autorización del administrador de libreopinante.

Declaración expresa del administrador de libreopinante. José María Hermoso comunica que desde la libertad de expresión y bajo el amparo del Artículo 19 de La Declaración Universal de los Derechos Humanos, los contenidos recogidos en libreopinante (publicaciones de noticias-actualidad, artículos de opinión, viñetas, mensajes de los lectores o anuncios publicitarios) son exclusivamente de la responsabilidad de los propios autores: de noticias-actualidad, de los artículos de opinión, de las viñetas o de los mensajes de los lectores así como en el caso de los anuncios publicitarios es de las empresas anunciantes.

Los ganadores de las elecciones



Colaborador de La Comarca de Jaén

César Cámara

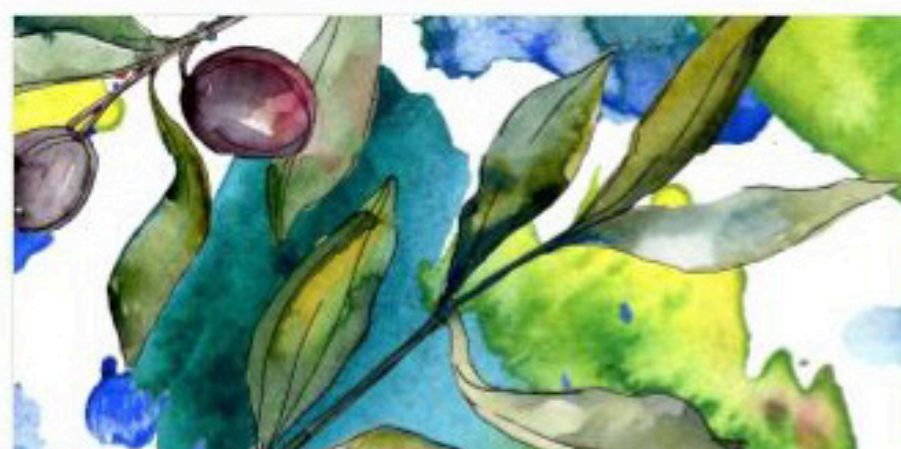
Dibujante de Opinión - La Viñeta



libreopinante

Las opiniones y puntos de vista expresados en los artículos, viñetas, mensajes o cartas de los lectores y difusiones o informaciones en las diferentes secciones de libreopinante.es, así como lo anunciado en los espacios publicitarios; pertenecen a los autores o anunciantes únicamente, y no necesariamente reflejan la opinión de libreopinante.es o sus administradores.





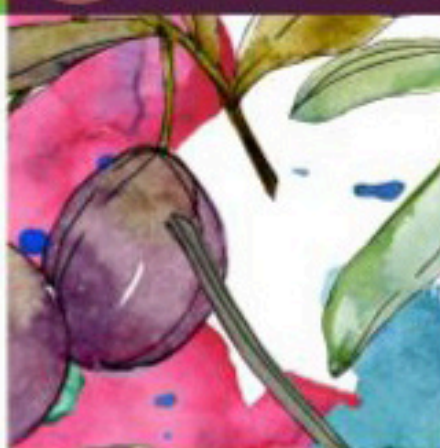
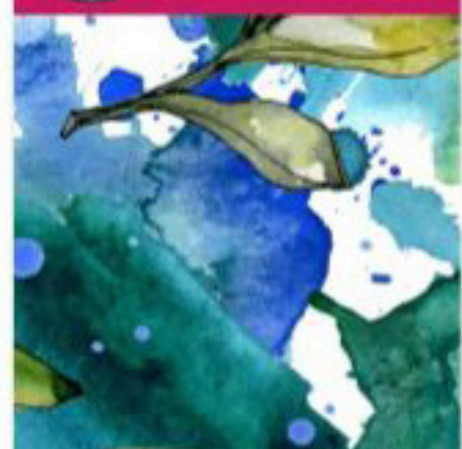
ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA
EXTRA VIRGIN
OLIVE OIL



ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA
Nº3
PICUAL
ENVERD
EXTRA VIRGIN
OLIVE OIL
de Jaen.



ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA
**ARBE
QUINA**
EXTRA VIRGIN
OLIVE OIL
EARLY
COSECHA
TEMPRANA
HARVEST


**ILDEFONSO[®]
ESPINOSA**

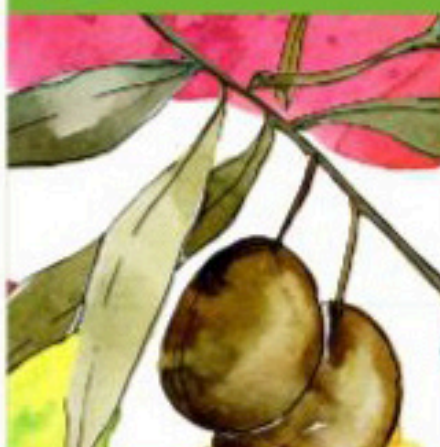
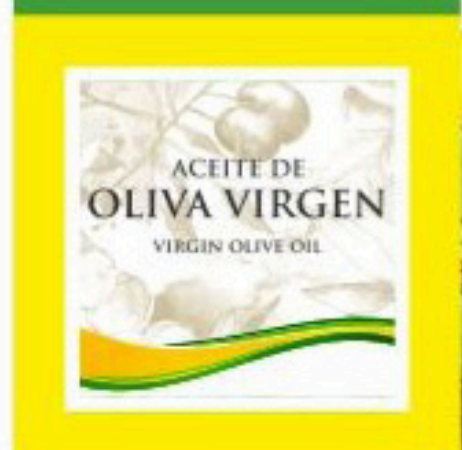
Aceite genuino
desde 1956



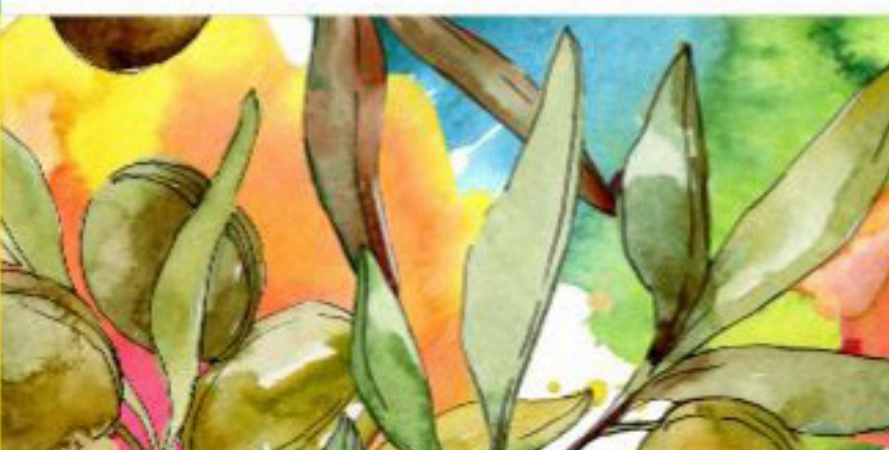
ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA
Nº7
PICUAL
TEMPRANO
EXTRA VIRGIN
OLIVE OIL
COSECHA TEMPRANA / EARLY HARVEST
MAGINA



ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA
EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

ACEITE DE
OLIVA VIRGEN
VIRGIN OLIVE OIL




ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA
**FRAN
TOIO**
EXTRA VIRGIN
OLIVE OIL
EARLY
COSECHA
TEMPRANA
HARVEST

ILDEFONSOESPINOSA.COM

Pequeño mundo creativo



Colaboradora de La Ciudad de Vigo

Cristina Lorenzo

Escritora

Articulista de Opinión - Desde La Mente Despierta

La creatividad es una de las características principales del ser humano y supone un componente esencial para el bienestar y el éxito a largo plazo, sobre todo en un mundo cada vez más etéreo y cambiante. Los niños, desde que nacen, son profundamente creativos. Su capacidad para imaginar, jugar y encontrar soluciones a problemas es realmente sorprendente. Sin embargo, el ritmo acelerado de la vida moderna y los enfoques educativos tradicionales

“

El cambio comienza en los progenitores.

a menudo tienden a reprimir estas cualidades y desmotivar el aprendizaje, así como aplastar su curiosidad por crear cosas nuevas.

El ideal sería bajar el ritmo en un mundo cuyos días transcurren como estrellas fugaces y permitir a los niños explorar a su propio ritmo, sin presiones externas, sin premiar la memorización y el aprender por un título; tan solo aprender por el placer de hacerlo. Es importante que ellos pregunten y obtengan respuestas a través de la curiosidad viva y de sus diferentes experiencias. La experimentación, el descubrimiento de habilidades propias, el aprendizaje de los errores y la



felicidad de sus logros son, entre otras cosas, principios fundamentales en un enfoque de crianza consciente. Respetar sus ritmos individuales y fomentar un ambiente rico en estímulos y espacios aptos para la creación y para el descanso, son esenciales para que los niños confíen en su capacidad creativa.

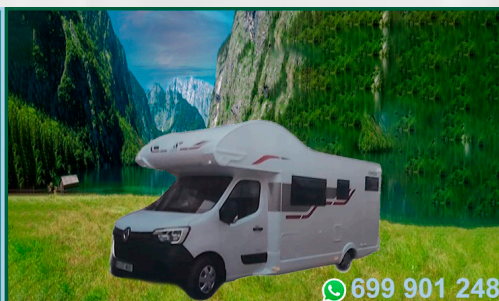
Ya sea a través del arte, el juego libre o la resolución de problemas, el apoyo emocional que los padres aportan en estas primeras etapas es fundamental para que los niños se expresen sin miedo al juicio. Al permitirles experimentar y equivocarse, los están preparando para enfrentar los desafíos de la vida con una mentalidad abierta y flexible.

Un entorno emocionalmente seguro permite que los niños se liberen de las limitaciones impuestas por la rigidez y experimenten con nuevas ideas. No se trata sólo de apoyar sus esfuerzos artísticos, sino también su capacidad en la

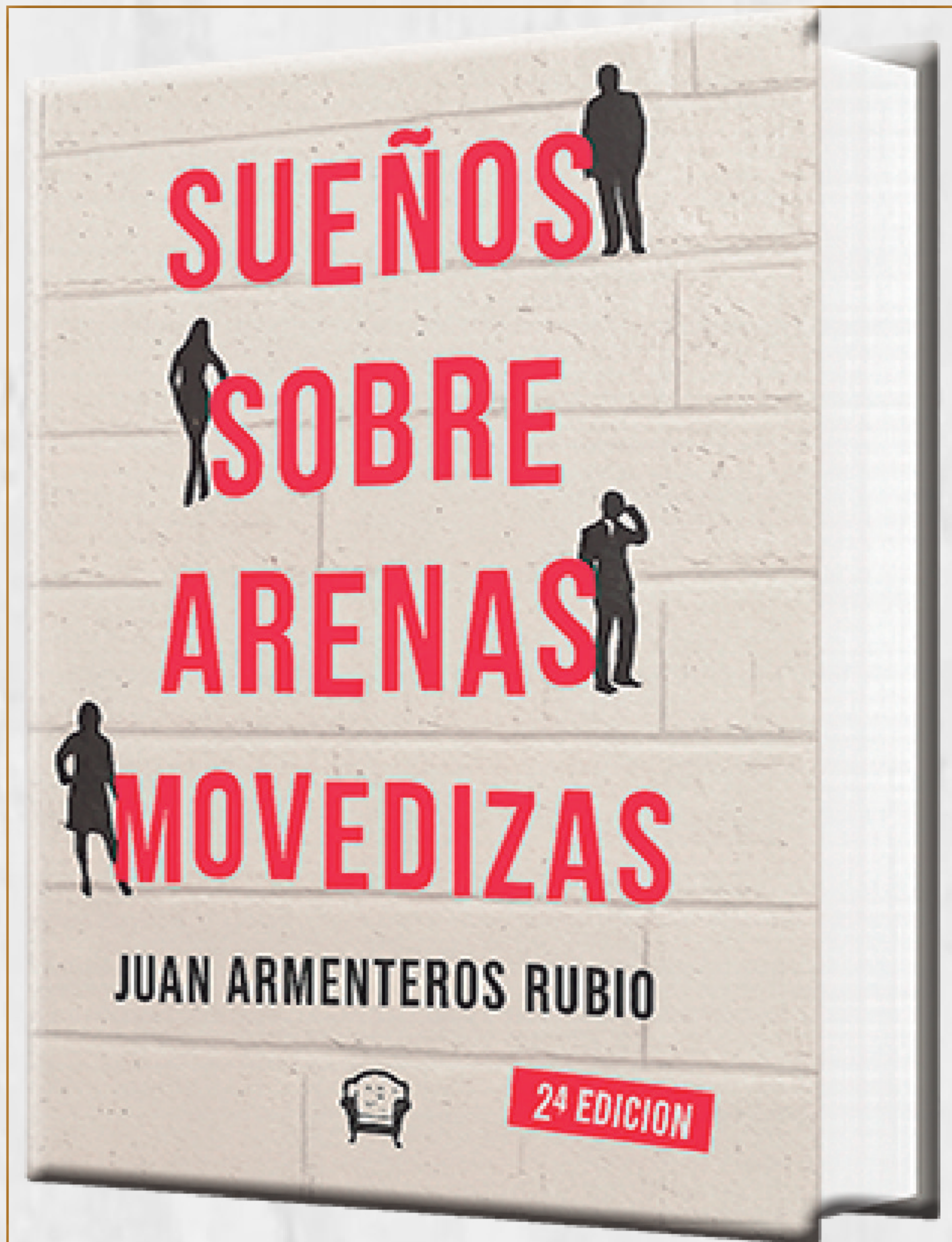
resolución de problemas, el pensamiento abstracto y la innovación. El cambio comienza en los progenitores. El estado de ánimo positivo es contagioso, y al ver que sus ideas son valoradas, los niños desarrollan una mayor confianza en sus propias habilidades, lo que alimenta su creatividad y su crecimiento personal. Cuando los padres muestran un interés genuino en las actividades creativas de sus hijos, los motivan a explorar más y les ayudan a la construcción de una autoestima saludable.

El legado que dejamos a nuestros hijos no solo se basa en lo que les enseñamos, sino también en cómo les mostramos el valor de las cosas y de las emociones. Un legado emocional positivo es el que permite que los niños se sientan amados, valorados y seguros, mientras que un legado creativo es el que les da las herramientas para pensar por sí mismos, encontrar soluciones innovadoras a los posibles problemas y convertirse en adultos de éxito.


Gallego-Cazorla
Alquiler Autocaravanas



699 901 248



Imborrables



Colaborador de La Ciudad de Terrassa - Barcelona

Domènec Martínez García

Sociólogo - Licenciado en Ciencias Políticas y Sociología
Articlista de Opinión - Tejiendo Memorias

Supe de la existencia de Margarita Moles recientemente, siguiendo las huellas de otras mujeres borradas de la historia. Eran deportistas y republicanas. Algunas muy jóvenes no lo tuvieron fácil para destacar en un mundo de hombres. La dictadura franquista las condenó al ostracismo. Represión y oscuridad. Conviene recuperar a estas pioneras y dejar rastro para las generaciones

“

Fue la deportista más importante de los años de la República.

futuras.

Margarita Moles nació en Terrassa, mi ciudad, en 1910. Pero su primer contacto con el atletismo fue en Madrid, en 1927. “Así empezó el atletismo femenino en España”, afirma el autor de su biografía, el periodista Ignacio Ramos, en el libro [Margot Moles, la gran atleta republicana](#). Fue la primera española que acudió a unos Juegos Olímpicos invernales, campeona de España de lanzamiento de disco, peso y plusmarquista en martillo. Fue la deportista más importante de los años de la República.

No fue la única. El *Institut d'Estudis Catalans* organizó en vísperas del nueve de marzo una Jornada de reconocimiento a las pioneras del deporte catalán. “La difícil irrupción del deporte femenino en Catalunya (1890/1939)”. Ahí estaban,



entre otras, Rosa Torras, la primera en participar en unos Juegos Olímpicos de París, 1924; Margot Moles, Juegos Olímpicos de Garmisch, 1936; o Encarna Hernández, pionera del baloncesto, nacida en 1917. “Admiraba mucho a las mujeres como Clara Campoamor, Victoria Kent, Federica Montseny, La Pasionaria... Después, con Franco, querían que las mujeres nos quedáramos solo para las labores del hogar”. Se entrenaba en el estadio de Montjuïc, para participar en unas olimpiadas populares que nunca llegaron a celebrarse, a causa del golpe militar, prolegómeno del incendio fascista en Europa. Así se explica en el documental *La Niña del Gancho* (2016, Filmin).

Otra exposición en la Biblioteca Central de Terrassa, “Dones en lluita”, reproducía una crónica del año 1930 en “La Creuada”. Semanario católico, escrito en catalán, Ahora que nuestras gentiles damiselas quieren rivalizar en el deporte, aquí van algunos: Escombring, Freguing, Rhenting,

y Cuining. No necesita traducción. Así eran aquellos tiempos, no tan lejanos. El golpe militar, la guerra y la dictadura, truncaron la carrera deportiva y la vida de muchas mujeres. Margot Moles era la abanderada de las deportistas españolas. Su compromiso con el gobierno democrático de la II República la condenó durante el franquismo. Todos sus méritos fueron borrados de la historia. Su marido, el esquiador madrileño Manuel Pina, fue fusilado en 1942. Se quedó viuda con 32 años.

Recientemente, se ha derogado la Ley de Memoria Democrática de Baleares. Pretenden borrar también la huella de las mujeres y hombres asesinados por el franquismo, como la de Aurora Picornell que tal vez hubiese salvado la vida si hubiera embarcado en el Ciudad de Barcelona, la noche del 18 de julio de 1936. Conviene recordarlo. Lo haremos próximamente, siguiendo el [itinerario de La Retirada 2026](#). Tenemos una cita en el Estadio.



Autovía Bailén-Motril km 59, Carchel, Spain

Teléfono: +34 953 30 24 68

Especialidad en asados

MENÚ DEL DÍA, 365 DÍAS AL AÑO

Además en nuestro
establecimiento encontrarás
una gran selección de
productos de la zona.
Especialidad en AOVE y MIEL.



DESAYUNOS, ALMUERZOS Y CENAS



ESPECIALIDAD A LA PARRILLA



953 30 24 68



24
HOURS

Game over



Colaboradora de La Ciudad de Madrid

Flori Tapia

Poeta, Pintora y Coach

Articulista de Opinión - Veneno en Flor

Tengo un problema. Si escribo sobre la guerra, el pedófilo majara, el mamoneo de Roig y los especuladores de vivienda y combustible, o de la cuadratura de los huevos de Pedro frente a todo, siento que me instalo en los lugares

“

Todos mienten. O casi todos.

comunes de la narrativa actual; si no lo hago, pareciera que miro hacia otro lado y que hablar de cualquier otra cosa resulte una obscena frivolidad con la que está cayendo. Pero estoy saturada. Necesito un respiro. Una bocanada de aire que me haga olvidar por un momento la mierda de mundo que se está quedando.

Todos mienten. O casi todos. Mienten los que dicen que las guerras son necesarias, mienten los ricos que prometen mejorar la vida de los pobres, mienten quienes dicen que con Franco se vivía mejor, aunque fuera verdad que vivieran mejor unos pocos, mienten quienes dicen que mentir no es delito, mienten quienes dicen que no querían matarla y lo hicieron a conciencia. Mienten, mienten, mienten. Y yo también miento. Lo hago deliberadamente, y eso es casi peor. Lo hago a menudo. Casi todos los días. Cuando alguien me pregunta qué tal estoy.

Miento si digo que estoy bien, porque no concibo ese estado de bienestar personal cuando alrededor hay tanta herida, tanto sufrimiento, tanta injusticia, tanta falta de valores y ética.



Miento si digo que estoy mal porque tengo una casa, un trabajo, y una familia, que es lo mínimo que debería tener cualquier persona en cualquier lugar.

Pero resulta que hay canallas podridos de dinero y codicia que no permiten que otros tengan esos derechos al tiempo que consideran que abusar de menores, invadir otros países, manipular a las mentes más dormidas o acallar la de los más despiertos, es un poder intrínseco que pueden ejecutar a su antojo.

A ninguno de esos monstruos les da por fomentar el arte y la cultura, facilitar la investigación para nada que no sea una alienante tecnología que nos mantiene vigilados hasta límites terroríficos y terroristas o preservar los recursos de la naturaleza del consumismo más depredador. Eso no produce riqueza en términos económicos, que es lo único que les importa.

Los ricos nos quieren pobres. La riqueza solo enriquece a los ricos. Cuanto más ricos, más pobres.

Este silogismo describe el nauseabundo

escenario al que da lugar ese imperialismo zafio que consiste en convertir el orden mundial en una cena de idiotas jugando a la Play. Si no eres tú uno de los que sujeta el mando, eres el que aparece en la pantalla con la mira telescópica de un francotirador apuntándote.

No puedo terminar esta columna sin la bocanada de aire que necesito. Y lo hago trayendo un pequeño gran poema firmado por Miguel Hernández, que hasta Trump sería capaz de entender si fuera capaz de mirar más allá de su ombligo.

*Tristes guerras
si no es amor la empresa.
Tristes, tristes.
Tristes armas
si no son las palabras.
Tristes, tristes.
Tristes hombres
si no mueren de amores.
Tristes, tristes*

Este es el único arma de construcción masiva que puede hacer este mundo respirable, si no hay amor, *game over*.

LOGO Hacemos
publicidad

www.logopublicidad.com



Imagen de Marca - Páginas Web - Tiendas online - Redes Sociales

...los tiempos cambian



BUSCAMOS

Escritoras y Escritores
Lectores y Lectoras

tanumpa.es

Jaén. Todo al norte (II)



Colaborador de La Ciudad de Jaén

Francisco Sánchez

Profesor de instituto

Articulista de Opinión - La Cachucha

En una columna anterior, anticipábamos que el avance del PGOM, presentado por el equipo de gobierno del Ayuntamiento de Jaén, parecía insistir, con un empecinamiento solo explicable por intereses del todo ajenos a los vecinos y vecinas, en un planeamiento urbanístico que llevaba décadas partiendo Jaén en dos y, como resultado, dejando a una de esas dos partes en un estado creciente de deterioro, abandono, pérdida de población y de servicios.

“

lo que el PGOM plantea es la realización de algunos de los sueños noventeros frustrados del mundo inmobiliario,

Aunque para esta ocasión tocaba un comentario más detallado de dicho plan, cabe introducir, por su relación con el asunto, un breve comentario referido a lo que pasó por Jaén en el mes de febrero: eso que los meteorólogos denominan “un tren de borrascas” (de los pocos trenes que pasan por aquí) y que dejó una colección de tremendas imágenes de derrumbes en calles de la parte histórica de la ciudad. Lluvias y vientos pusieron guinda a esa situación de la que, precisamente, veníamos hablando; un desastre que, lejos de ser “natural”, viene consciente y largamente inducido por responsables políticos que juegan a otra cosa.

Siendo imposible permanecer inmutables ante la potencia de las imágenes, no tardó Jaén Merece Más



en hacer un llamamiento a PSOE y PP para acordar “un plan de inversiones” en la zona. La idea no era llamativa solo porque JMM (acompañando a un partido y a otro, a lo largo de tres años, en dos equipos de gobierno sucesivos) haya sido co-partícipe en el diseño y asunción de los planes de ajuste y de incapacitación municipal que permiten que la Zona Sur de Jaén se siga cayendo a pedazos; también lo era porque dicha formación se ha declarado entusiasta del mencionado planeamiento urbanístico de las recetas fracasadas.

No menos llamativamente respondió el PSOE (también en un marco de mera propaganda) volviendo a anunciar, como si fuera para el casco histórico, una serie de intervenciones que ya se anunciaron meses atrás pero sin estar, entonces, referidas a la zona. Todo ello, poco antes de que el Pleno aprobara una propuesta de “plan para el casco histórico” presentada por Vox, quien expresaba su preocupación porque la aprobación quedara en papel mojado, a pesar de

llevar tres años ayudando lo posible a mojar el papel con sus votos favorables a todos los planes de ajuste.

Y, mientras, lo que el PGOM plantea es la realización de algunos de los sueños noventeros frustrados del mundo inmobiliario, con la perspectiva de construir miles de viviendas nuevas en una especie de reedición de la burbuja que explotó hace casi veinte años. Todo ello, sin abordar la situación de la Zona Sur y de la quiebra que vive la ciudad, retomando planes de una época que no volverá y añadiendo otros de futuras actuaciones muy golosas (para algunos) pero de dudoso fundamento y, además, de cuestionable viabilidad. Más en la nueva fase en la que parece que nos adentramos y que bien podría hacer que el planeamiento urbanístico de la ciudad se hubiera hecho viejo antes de su nacimiento.

Comentaremos detalles después de Semana Santa.

libreopinante

NO
AL GENOCIDIO



LECTURAS

El mensaje de Mojtaba a Trump: «¡Que venga!»

M. K. Bhadrakumar

16 de marzo de 2026

<https://www.indianpunchline.com/mojtabas-message-to-trump-bring-it-on/>

El Papa León XIV formuló su demanda más enérgica y directa hasta la fecha para que se ponga fin a la guerra entre Estados Unidos e Israel en Irán, dirigiéndose a los allí reunidos para rezar el Ángelus en la Plaza de San Pedro, Vaticano, el 15 de marzo de 2026.

amanecer». Quizás, deberíamos mantener la esperanza de que el cruel e insensato bombardeo de Irán por parte de Estados Unidos e Israel esté conduciendo a lo que los estrategas llaman el «desenlace».

En situaciones tan complejas, la guerra y la paz suelen ser dos caras de la misma moneda. La historia está repleta de ejemplos de la aceleración de la guerra justo cuando los agresores se dan cuenta de que no se puede ganar. Conviene analizar la secuencia de los extraños sucesos de la semana pasada.

estadounidense Donald Trump llamó al presidente ruso Vladimir Putin con la intención de buscar su ayuda para lograr un alto el fuego en la guerra del Golfo(1). Por separado, Trump declaró a los medios que estaría «dispuesto a hablar con Irán, pero eso depende de las condiciones». Trump afirmó que la guerra iba a «terminar pronto».

Como él mismo lo expresó: “Hicimos una pequeña incursión porque sentimos que debíamos hacerlo para deshacernos de algunas personas. Y creo



Existe un proverbio inglés que dice: «Las horas más oscuras son justo antes del

Todo comenzó el lunes pasado por la noche, cuando el presidente

que verán que será una incursión de corta duración. Creo que la guerra está

LECTURAS

En esta sección, te ofrecemos una cuidada selección de artículos y reportajes sobre temas actuales y de interés general. Mantente informado con las últimas noticias y análisis profundos que abarcan una amplia gama de temas, desde política y economía hasta ciencia, cultura y tecnología. Nuestro objetivo es proporcionarte lecturas que no solo informen, sino que también enriquezcan tu conocimiento y comprensión del mundo que te rodea. ¡Bienvenido a un espacio donde cada lectura es una ventana abierta al presente y al futuro!

prácticamente terminada... Ya hemos ganado en muchos sentidos, pero no lo suficiente. Avanzamos más decididos que nunca a lograr la victoria final”.

Trump reaccionaba así al anuncio oficial en Teherán de que la Asamblea de Expertos había elegido al ayatolá Mojtaba Khomeini como nuevo líder de Irán.

Varias horas antes de que Trump lo llamara, Putin ya había felicitado a Mojtaba por su nombramiento. Curiosamente, Putin fue el primer líder extranjero en felicitarlo. Moscú debió haber tenido una “premonición”, dada la intensa actividad de seguridad con Teherán.

El mensaje de felicitación de Putin fue excepcionalmente cálido y cordial, con un toque personal poco común(2). Con toda probabilidad, Putin tuvo la oportunidad de reunirse con Mojtaba durante sus visitas a Teherán. Es importante destacar que Putin hizo hincapié en: «Por mi parte, quiero confirmar nuestro apoyo inquebrantable a Teherán y nuestra solidaridad con nuestros amigos iraníes. Rusia ha sido y seguirá siendo un socio fiable de la República Islámica».

En definitiva, los acontecimientos del lunes aumentaron las expectativas de que pudiera haber una luz al final del túnel. (Véase mi columna de opinión «Un cambio de poder sereno en tiempos de tensión»(3) en el New Indian Express).

Es muy posible que, para cuando Trump llamó, el Kremlin ya supiera que ese mismo día Washington también se había puesto en contacto con Mascate (la capital portuaria de Omán, ntd) para transmitir un mensaje a Teherán solicitando la reanudación de las conversaciones.

De hecho, el martes, Ali Larijani, el jefe de seguridad nacional de Irán, partió hacia Doha. El ministro de Asuntos Exteriores de Omán, Badr al-Busaidi, escribió en X que «discutimos los acontecimientos recientes, especialmente las conversaciones entre Irán y Estados Unidos. La paz y la seguridad regionales son nuestra prioridad, e instamos a la moderación y a un compromiso sensato».

Tras recibir la carta de Washington, Larijani se reunió con el sultán de Omán, Haitham bin Tariq, durante casi tres horas. Ni Irán ni Omán ofrecieron detalles sobre lo tratado en la reunión de Larijani, que evidentemente fue muy sustancial y profunda. Lo intrigante es si Larijani tenía algún mandato para negociar. Es posible que no lo tuviera, aunque los estadounidenses lo consideran favorablemente un «occidentalista».

Larijani tiene ambiciones políticas, pero carece de apoyo popular. Básicamente, la estrategia estadounidense consistirá en crear disensiones dentro de la estructura de poder iraní, aprovechando cualquier vacío de poder.

En cualquier caso, es necesario comprender la desafiante declaración de Mojtaba del jueves. Mojtaba, que cuenta con el sólido respaldo de la Guardia Revolucionaria Islámica, no contemplaba una normalización de relaciones con Estados Unidos. El mensaje central de Mojtaba a Washington(4) era: «¡Adelante!». Desde entonces, Teherán ha añadido a sus demandas reparaciones de guerra y una garantía de seguridad internacional (que involucre a las grandes potencias) contra cualquier otro aventurismo estadounidense-israelí.

Sin duda, Trump está furioso, ya que la guerra se encuentra en una situación de Zugzwang (obligación de maniobra), como la denominan los ajedrecistas. Trump y Netanyahu se enfrentan a dos opciones: retirarse humillados y ceder ante las demandas de Teherán (reconocimiento de sus derechos, reparaciones y garantías de seguridad vinculantes) o hundirse en un atolladero.

Puede parecer que un listón tan alto complica irremediabilmente la diplomacia, pero es aquí donde el viejo proverbio inglés ofrece esperanza: que estos momentos más oscuros presagien la llegada de un nuevo amanecer. El ministro de Asuntos Exteriores iraní, Abbas Araghchi, ha declarado que el estrecho de Ormuz está abierto a todos excepto a Estados Unidos y sus aliados. Es decir, ya no es un asunto global, sino que su objetivo es castigar a los dos infames agresores. Por supuesto, esto deja

aislados a estadounidenses e israelíes. Claramente, nadie acepta la petición de Trump de enviar buques de guerra para ayudar a reabrir el estrecho de Ormuz.

Araghchi también señaló que actualmente no existen iniciativas concretas para poner fin al conflicto con Estados Unidos e Israel. No obstante, Araghchi instó por separado a los BRICS a tantear el terreno; mantuvo cuatro conversaciones telefónicas en los últimos diez días con su homólogo indio, S. Jaishankar, quien posteriormente habló con sus homólogos saudí y emiratí.

Jaishankar reveló que Nueva Delhi está celebrando consultas con otros miembros de los BRICS (es decir, Rusia y China) a nivel de los “sherpas” que preparan la Cumbre de los BRICS, que será organizada por el Primer Ministro Narendra Modi a finales de este año.

Sin duda, Rusia ha desempeñado un papel activo en apoyo de Irán. Cabe destacar la conversación del Ministro de Asuntos Exteriores Serguéi Lavrov (“un intercambio sustancial de opiniones”) con el Ministro de Asuntos Exteriores de Omán, Badr bin Hamad Al Busaidi, quien medió en las conversaciones entre Estados Unidos e Irán en Ginebra, especialmente el énfasis que ambos diplomáticos pusieron en encontrar la manera de lograr la pronta resolución del conflicto militar.

El comunicado ruso subrayó: «Reiteraron su postura a favor de prevenir la escalada y retomar de inmediato una solución política y diplomática(5). Las partes enfatizaron específicamente la inaceptabilidad de involucrar a terceros países, principalmente a los Estados del Golfo, en el conflicto, que conlleva el riesgo de operaciones militares a gran escala».

Concluyó: «Lavrov destacó la disposición de Rusia a colaborar en la búsqueda de soluciones pacíficas basadas en el compromiso, fundamentadas en el respeto al principio de soberanía e igualdad de todos los Estados, así como en otras normas fundamentales del derecho internacional».

Presumiblemente, existen canales de comunicación extraoficiales entre Moscú y Washington. También se ha

informado en los medios de comunicación que Mojtaba se encuentra en Moscú, aparentemente para recibir tratamiento médico.

Más allá de los cambios de humor de Trump, la última declaración seria de la Casa Blanca es que la administración estadounidense espera que la guerra termine en un plazo máximo de seis semanas. Kevin Hassett, director del Consejo Económico Nacional de la Casa Blanca, declaró a Fox News: «No va a durar meses. El equipo del presidente Trump nos informó que durará entre cuatro y seis semanas, desde hace dos semanas, y que vamos adelantados al calendario previsto».

Mientras tanto, la Guardia Revolucionaria Islámica seguirá atacando a Israel y dándole una dura lección, infligiéndole la mayor destrucción

posible, mientras que, según se informa, la capacidad de Tel Aviv para interceptar misiles iraníes se está agotando(6).

En medio de todo esto, el papa León XIV, en su bendición del mediodía del domingo de ayer, exigió un alto el fuego en sus declaraciones más contundentes hasta la fecha, dirigiéndose directamente a Estados Unidos e Israel. El Papa dijo: «En nombre de los cristianos de Oriente Medio y de todas las mujeres y hombres de buena voluntad, hago un llamamiento a los responsables de este conflicto para que cesen el fuego y se reabran las vías de diálogo. La violencia jamás puede conducir a la justicia, la estabilidad y la paz que anhelan los pueblos».

El llamamiento del Papa resonará en el bando de MAGA y dejará claro que esto no es una «guerra religiosa», rechazando así la narrativa de Netanyahu.

Trump no puede ignorarlo. Ayer, Trump insinuó que «podría posponer» la visita a China prevista para finales de mes.

Notas

(1) <http://www.en.kremlin.ru/events/president/news/79294>

(2) <http://www.en.kremlin.ru/events/president/news/79291>

(3) <https://www.newindianexpress.com/opinion/2026/Mar/12/a-calm-shift-of-power-in-tense-times>

(4) <https://nournews.ir/en/news/301430/Baghaie-The-US-Is-a-Rogue-Actor-and-a-Threat-to-Global-Peace;-Iran-Will-Defend-Itself>

(5) https://mid.ru/en/foreign_policy/news/2085454/

(6) <https://theconversation.com/is-israel-running-low-on-missile-interceptors-how-long-can-it-withstand-irans-retaliatory-attacks-278404>



**ceitunera
iennense**

CONTACTA CON NOSOTROS
953 28 12 64

<https://aceitunerajiennense.com>







953 59 75 84
info@quesosierrasur.com
C/ Ventorrillo, 55, Aldea Ermita Nueva, Alcalá la Real (Jaén)

¿Tienes un comercio y quieres colaborar con nosotros?

En Quesos Sierra Sur queremos colaborar con aquellos comercios que quieran distribuir nuestros quesos y yogures.



LETRAS

Poesía que dice más

J.M. Gómez Valero



Colaborador de La Ciudad de Jaén

Alfredo Infantes Delgado

No soy poeta, no soy crítico literario; simplemente, me gusta la poesía
Articulista de Opinión

La contradicción, la duda y la ternura

El sevillano José María Gómez Valero forma parte del colectivo de agitación cultural *La Palabra Itinerante* (dentro de su grupo de poesía y música) y es cofundador de la editorial sevillana *Libros de la Herida*. Su obra suele integrar la poesía con otras artes como la música y la pintura, colaborando frecuentemente con poetas como David Eloy Rodríguez y Ángel García Argüez, los y las cantantes Daniel Mata, Rocío Rosdo o Iván Mariscal, el pintor Patricio Hidalgo o la ilustradora Amelia Celaya (entre otras y otros muchos), con quienes comparte el interés por la acción poética, el compromiso y la transformación social.

Su obra se encuentra presente en varios poemarios publicados (algunos con premios importantes), en el libro-disco *Su Mal Espanta*, en antologías personales (*Revueltas. Antología 1996- 2016*) que recogen su propia trayectoria, así como en importantes selecciones colectivas de la lírica española contemporánea destacando su compromiso social y su enfoque crítico. Ha participado en numerosos auditorios y festivales teatrales, musicales y poéticos, tanto a nivel nacional como internacional. ¡Ah!, y también ha publicado algunos libros de narrativa infantil y juvenil.

Todo un personaje al que podéis seguir en las redes y ampliar el conocimiento del mismo. Pero, dejad que sean sus propias palabras las que nos iluminen algo sobre su obra:

... la poesía ha sido consustancial no sólo como un trabajo literario, forma parte de nuestra construcción vital, sabemos del valor y la necesidad de compartir la poesía...

...la poesía es necesaria más que nunca en estos días como herramienta para mirar más lejos, para cuestionar el mundo, la realidad dominante, tener otras perspectivas que nos permitan un proceso de transformación tanto comunitario como personal, una herramienta que hay que poner a disposición de los demás...

...sirve para implicarse en el tiempo en que se vive... cuando uno desarrolla la mirada poética... es capaz de mirar más allá... el poeta es alguien que te habla, en el que te reconoces... en sus heridas, en sus conflictos, que se convierten en los suyos...

...la poesía es un ejercicio de escucha al otro y a uno mismo, hasta que se produce un reconocimiento para hacer las cosas de este mundo un poco mejores...

...es un momento de comunicación exterior e interior porque escuchamos a alguien que nos habla, y reflexionamos sobre nosotros mismos, porque hemos encontrado palabras en las que podemos habitar, que pueden ser nuestras propias palabras, las hacemos nuestras, como las canciones...

Y mientras, disfrutad con estos poemas que os selecciono:

l
i
b
r
e
o
p
i
n
a
n
t
e

Guerra

Después de la batalla
regresaron los héroes.
Nada había cambiado en ellos.
Traían los mismos ojos cerrados
que antes de partir.

Lindes

¿En qué punto termina mi tierra y
en qué punto comienza la tuya?
¿Qué es mi tierra?
¿Qué es tu tierra?
¿No es aquí y allá idéntico el temblor
si acaricias a quien
amas y te ama?
¿No brota igual la sangre
sin que importe el color de la piel
sino el golpe y la herida?
¿No es la felicidad lo que recorre
los campos de uno y otro lado
cuando llegan los días de cosecha?
¿No es la desolación la misma
tras las puertas de todas las casas
cuando muere la madre, el hermano,
la hija, el compañero, el vecino?
¿Acaso son distintos nuestros muertos,
acaso no los cubre
la tierra de igual forma?
¿Acaso no nos velan
abrazados en lo hondo?

La travesía

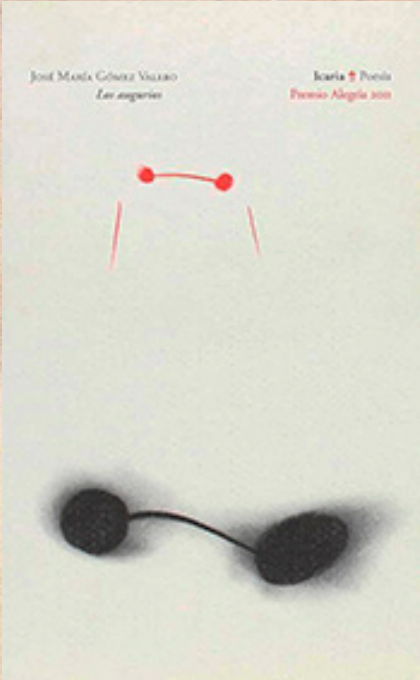
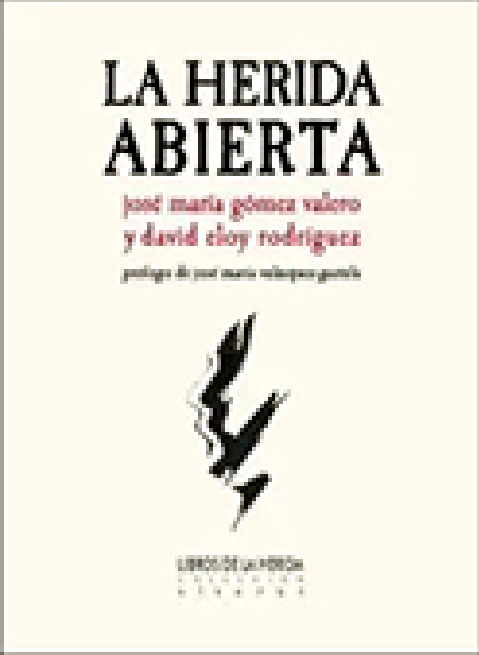
A pesar de este frío antiguo,
de los crueles vigías y sus leyes,
a pesar de este miedo que atenaza,
muchos volverán esta noche
a recorrer los campos con antorchas.
Indóciles, errantes, ateridos,
labrarán resplandores en lo oscuro,
fulgores que debieran persistir.
Saben qué les aguarda, saben
que al fuego que sostienen y comparten
lo envolverá la oscuridad, la húmeda sombra,
pero ellos —qué encendida travesía,
qué alta siembra de pasos decisivos—
proseguirán su paciente tarea,
su pródigo tránsito, su derrota:
hacer que una luz nueva alumbre el mundo,
prender el tiempo, fundar claridades.

El explorador regresa a palacio

Señor mío:
Ella hace visibles los hilos del amor.

Ella es hermosa y libre y dulce
y pronuncia palabras celestes
con las que desviste a la penumbra
y la convence de su error.

Ella se enreda con las fieras
y les habla de la piel de la tarde.



Señor mío, os lo ruego:
Si lo tiene,
no recuerdo su nombre,
pero
ella no debería morir nunca
ni tampoco sufrir ningún daño.

Prisioneros del ansia

A pesar de este frío,
a pesar de esta brisa de alfileres
que empaña el corazón de los ángeles,
a pesar de los terribles pronósticos,
de las recomendaciones,
a pesar de la prudencia y del olvido,
muchos volverán esta noche, como tantas,
a recorrer los campos con antorchas.
Y así,
enfermos y ateridos,
deshechos de paciencia,
abrigados de lástima,
escarbarán de nuevo los vencidos
hondas grietas sobre el hielo,
cicatrices ardientes que debieran persistir.
Incansables, fatigados, convencidos,
huidos de la niebla y de su velo,
embarcados en una travesía
que quizás dure ya demasiado,
perderán sus alas antes de morir.
Pero no bajarán la mirada.
No renunciarán
ni rendirán su empeño
hasta que una mariposa salvaje
estalle en el recuerdo de los recién nacidos.

Decidme:

¿es cierto que las gentes amanecen
con el día y caminan siempre recto
y más tarde regresan cada uno a sus casas,
y cierran tras de sí la puerta
y se aman y maldicen en voz baja,
y que jamás descansan?

Decidme:
¿es cierto que en los patios de la escuela
los niños zarandean las alambradas
y gritan y se ríen de las gentes
afuera, al otro lado, pero en la misma jaula,
y no sucede nada?

Decidme:
¿es posible guardar silencio
y mantener la calma?

¿es posible cerrar los ojos
y renunciar al fuego que somos
cuando nos reunimos todos
sin miedo
en torno a una plaza?

Y así las cosas, por último, decidme:
¿a quiénes pertenecen estas calles
que hoy tanto padezco?
¿qué misteriosas leyes
regulan sus aceras y calzadas?

y sobre todo:

¿cuánto hace que sucede todo esto?

¿y hasta cuándo?

Decidme:
¿veis en las calles el deambular de los sonámbulos,
el rostro amarillo de su muerte,
su obediencia?
¿Veis los tráficos, los ritos? ¿Veis
la clausura, la exclusión, las amenazas?
¿Veis la imposición y sus cadalsos?

Decidme:
¿a quiénes pertenecen estas calles?
¿Qué leyes regulan sus aceras y calzadas
y dictan el rumbo, la razón, de los pasos y las horas?

Decidme:
¿En qué momento decidimos,
si es que alguna vez lo decidimos,
acatar esta ruina,
aceptar como nuestra
esta derrota?

Sentidos

(I)

En los ojos
un cielo
imposible,
un cielo
tan azul,
tan distinto a la palabra
cielo,
que su clara verdad
se me clava
y duele.

(II)

En la piel
la brisa, la caricia
siempre nueva del aire,
feliz escalofrío
que perdura, temblor
que convoca al temblor.

¡Mira cómo se mueven esas hojas!

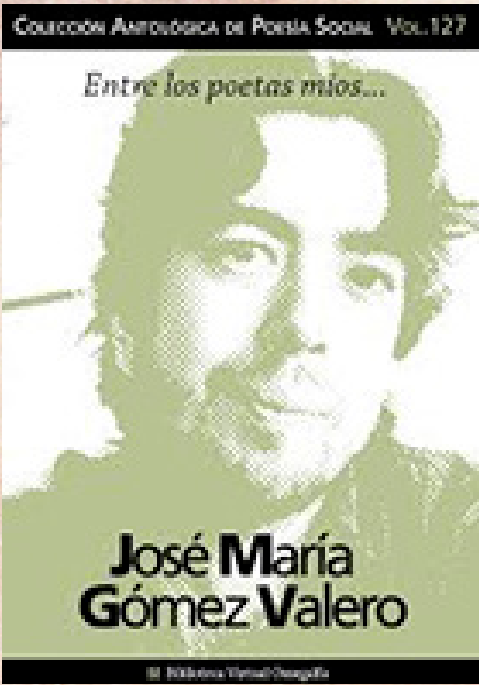
Palpita en la belleza de lo vivo
el misterio.

Parentesco

El combatiente
obligó a sus hijos

a rezar junto a él

a los pies de la tumba
de su enemigo



Cambio climático

Nos resulta difícil escapar.

Se nos acaba el tiempo
para salir de aquí sin daño.

La asfixia crece lúgubre
en las últimas grietas
aniquilando brotes y posibilidades.

Se reduce el espacio
que separa la herida
de los cuerpos.

En nuestro miedo braman,
furiosamente inmóviles,
grandes osos polares
sorprendidos por el deshielo.

Compañías

Les siento ahora, aquí, a mi lado.

Quienes saben de la condena del tiempo,
de la constante contienda entre amaneceres y estertores.
Quienes callan cuando un pájaro los mira.
Quienes apartan en silencio la nieve de la leña.
Quienes en la fábrica de maderas se detienen
ante el rincón donde se acumulan
las virutas y el serrín.
Quienes acarician el puente que salva
el cauce de un río seco.
Quienes lanzan los dados a oscuras contra una pared.
Quienes acuden a un entierro donde nadie les conoce.
Quienes cubren con tierra las brasas del odio.
Quienes conjugan ternuras en los días inciertos.
Quienes cuentan las horas en las ondas del agua.
Quienes rastrean las huellas de un animal que murió.
Quienes guardan debajo de la cama zapatos rotos.
Quienes lloran sin querer saber por qué.
Quienes emprenden el amor, quienes lo desaprenden.
Los que mueren. Los que resisten.
Los que besan. Los que huyen.
Los que nacen. Los que mienten.
Todos ellos me habitan. Por ellos me transito.
Junto a su herida está inscrita mi herida
en las blancas galerías de la soledad.

Ellos forman la trama
y son mis argumentos.

¿Quiénes fueron?

¿Quiénes se burlaron de nuestras llagas?
¿Quiénes arrancaron el corazón a los caballos
Que tan lejos habían de llevarnos?
¿Quiénes convirtieron nuestros puños veloces

¿Quiénes crearon el molde
Donde día tras día
Se fragua esta muerte?
¿Quiénes fueron?

Que den un paso al frente,
Que ya está bien de tanto llanto.
Que den ahora un paso al frente,

Que los vamos a perdonar.

l
i
b
r
e
o
p
i
n
a
n
t
e

l
i
b
r
e
o
p
i
n
a
n
t
e

En estos tristes muñones de esparto?

¿Quiénes crearon el molde
Donde día tras día
Se fragua esta muerte?
¿Quiénes fuerona?

Que den un paso al frente,
Que ya está bien de tanto llanto.
Que den ahora un paso al frente,

Que los vamos a perdonar.

Rumbo

Zarpa el día con sus éxtasis de máscaras.

En sus dominios somos
niños que se disfrazan
para poder reír.

Tampoco hoy soplarán los vientos
de la reparación.

La travesía
continúa.

Se oyen
más allá
y
más acá
las mismas
respiraciones
débiles.

Memoria y filo

Noria del tiempo,
traspasa las aguas

ocultas del espíritu.

Calma esta sed,
danos de ver.

Lo que mueve las nubes

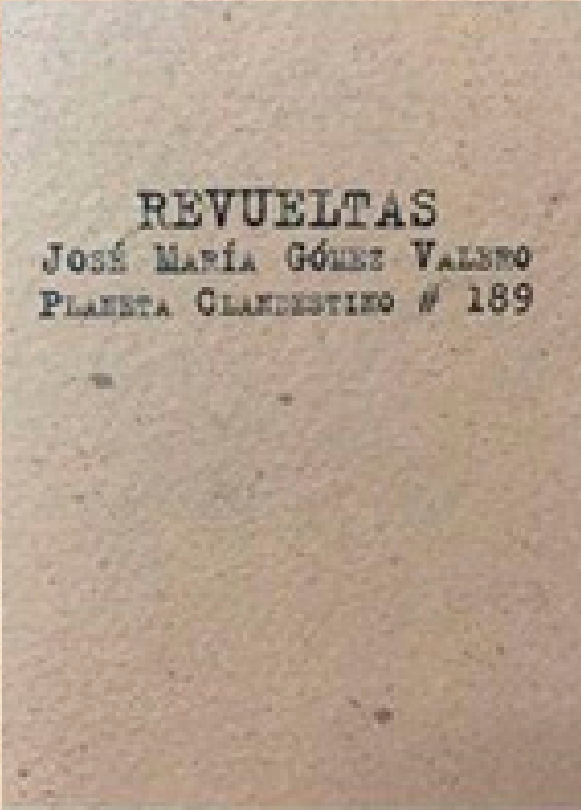
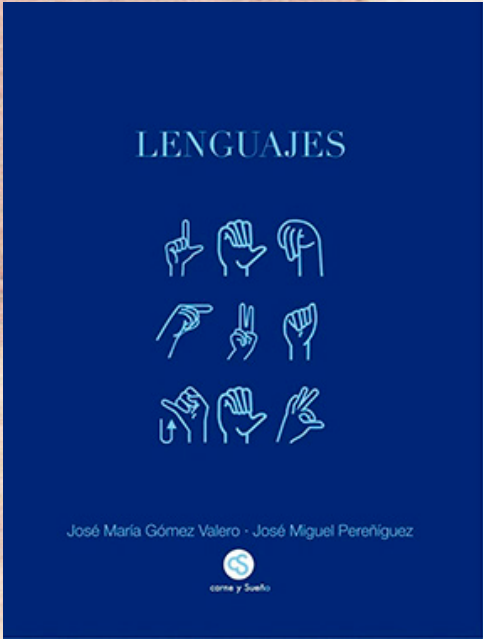
Creo que fue la sonrisa,
la sonrisa fue quien abrió la puerta
Eugenio de Andrade

Tu sonrisa no sirve para nada
en este mundo infausto,
insolente,
inquisidor,
impío.

No sirve para nada tu sonrisa.
Todo lo puede.

La duración de la partida

Amantes despeinados, soñolientos,
que se dicen adiós en los andenes



y entre abrazos se besan y refulgen
hermosamente desgarrados
y únicos.

Hacia ellos se dirigen los desiertos.
La distancia despliega
sus turbias, agotadoras, cartografías.
El temor les requiere
igual que un recién nacido que despertara
hambriento y sollozando.

Mira cómo se miran a los ojos:
sus últimas palabras dibujan en el aire
un quebradizo puente donde permanecer.

Se estremecen,
se juran no olvidar,
consagran ese instante,
se sueltan de la mano.

El reloj de las minúsculas agujas
se ha puesto en movimiento.

El idioma del laberinto

I

Nada se entiende en estos días:

¿No somos todos
extranjeros en la ciudad
del ruido y del dinero?

II

Frente a los signos vencidos,
el hambre de un lenguaje
diferente y crucial
que pudiera aprenderse
sin dificultad ni daño.

A veces, en la mañana,
el amor se hace despacio
sobre sábanas viejas,
y los cuerpos se niegan el saludo
y luego se precipitan, y se ajustan,
y así negocian y conviven,
como la arena y el escombros.

Y luego penumbra y pena
una cocina sucia
una escalera fría
una puerta cansada
que se abre
y se cierra.

Es la desgracia, amor,
que esta mañana
nos ha encontrado
revueltos
en rabia
en penumbra
y en vela.

Círculos concéntricos

El profesor dibujó
dos círculos perfectos
y seguidamente dijo:
¿veis?, como una rueda.
El niño inquirió:
sí, como unos ojos.
El profesor respondió:
no, como una rueda.

El loco

Mostró a los ancianos
su ropa empapada,
su pelo mojado,
sus manos llenas de barro.
La lluvia no llegará, le dijeron,
tú sabes que la lluvia no llegará.

Coyunturas

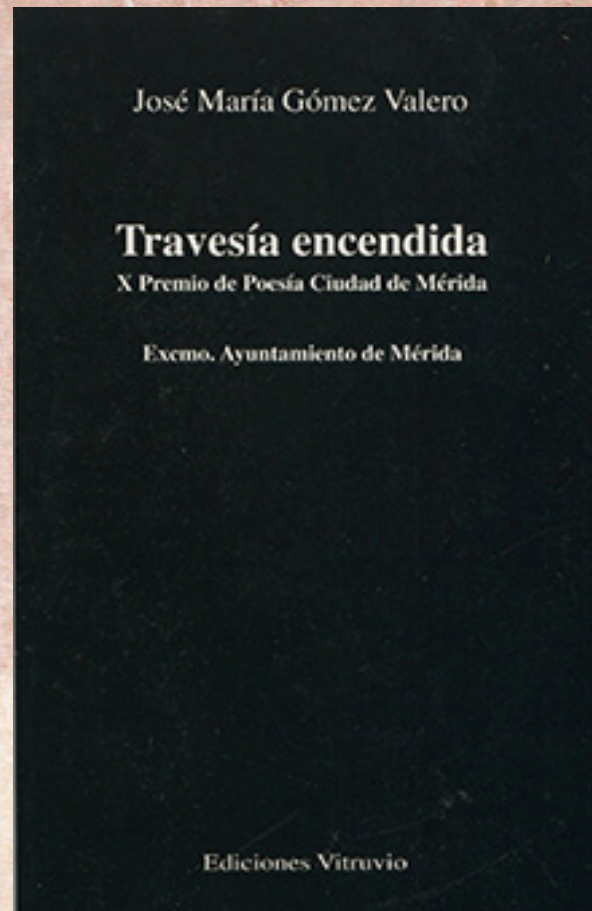
La noche envenenada
relaja su castigo,
destensa sus cadenas
y logramos dormir.
Rendidos y abrazados
subimos al tobogán del olvido.
Aquí no hay vértigo.
No hay daño aquí.
Somos aquí solo sombras
que son conducidas
por las sinuosas rampas.
Es tan ligero el viaje, y tan breve,
que puede adivinarse
desde allí el despertar.
No dejes de abrazarme en la mañana.

El curso de los vaticinios

Avanzábamos por un río
sin caudal
ni desembocadura.
Esa era nuestra casa.
El río fue haciéndose tan ancho
que dejamos de ver ambas orillas.
El río en el que crecimos.
Hasta dejar de ver ambas orillas.

Equilibrio

Todo está preparado.
Sobre el alambre
la gravedad del signo,
el hueco permanente,
la fatídica forma.
Bajo el alambre
la espera.
El alambre desaparece.
El quebranto calibra
sus balanzas.



La hora de los últimos duelos

En la casa destruida
el tiempo juega solo.
Lo hostil duerme ovillado
en la vigilia mísera del mundo.
Lo propicio reúne
sus cartas enigmáticas.
Las palabras empuñan todavía
el tormento,
el perdón.
Famélica espiral
de los vestigios.

Cuando acabe la guerra

vamos a construir
una gran escalera
con todos los fusiles
una escalera altísima
y cuando estemos
allá arriba,
en lo más alto,
vamos a pegarle un tiro
al primer ángel
que asome la cabeza.

Qué triste la vida

de una línea recta:
tan sola
tan recta
tan uniforme.

Ninguno de los dos

estaremos preparados
cuando llegue,
pero ese momento llegará
-siempre inoportuno,
siempre maleducado-.
Vendrás entonces a buscarme,
pronunciarás las palabras justas
y me darás
plácidamente
el último beso,
ese del que nadie se recupera.

La gran tormenta

Cuando ya nadie la esperaba,
cuando ni los más viejos
se acordaban de ella,
llegó la gran tormenta.
Todos nos miramos entonces
pero ninguno dijo nada.
Lentamente salimos de la casa,
plantamos con fuerza
los pies en el barro
y comenzamos a desnudarnos,
como si aquella fuese
la última oportunidad
de conocernos.

El estratega

El estratega había calculado todos los movimientos de su ejército. Cualquier contratiempo estaba previsto: decenas de dibujos y de esquemas, hijos de la pasión y del insomnio, atestaban su tienda de campaña. Su táctica era perfecta, brillante, quizás el mejor plan de asalto diseñado. No cabía la sorpresa o el error: la ciudad caería al anochecer.

Llamó a los oficiales de su ejército y les reveló: mirad, mi táctica es hermosa.

La ciudad caerá al anochecer, se decía cada mañana el estratega mientras contemplaba en el horizonte las altas murallas de la ciudad.

¡Agua!, rogó el sediento. Y al instante lo colmaron de agasajos, de medallas, de aplausos, de vítores. ¡Agua! ¡Agua!, fue lo último que logró decir el agonizante.

Patria

Cuando le preguntaron al extranjero por su procedencia, éste señaló, uno a uno, a todos los habitantes de la ciudad.

Igual que viajeros que descendieran del tren de los miedos en un lugar sin estación y plantaran los pies en la verdad de la tierra, así despertamos al abierto corazón del mundo. Algo barre entonces de los ojos el frío y la hojarasca: unas palabras en una lengua cristalina como un lugar donde refugiarse, una canción para cantar juntos, una complicidad que convierte el dolor en cosa diminuta, en casi nada. Hay signos que nos alcanzan desde un país misterioso. Hay signos en los que habita un tiempo que amanece.

Las palabras y la guerra

I

Cerca de nosotros alguien quiere gritar, pero se limita a escribir palabras sobre la arena.

Quiere gritar, pero se limita a escribir palabras como habitantes numerados. Palabras con los ojos cerrados. Palabras adivinando la noche.

II

Hay palabras que nos muerden la voz como perros nerviosos que escapan del fuego. Palabras que rompen los cercados del tiempo. Palabras que despiertan. Hay palabras.

III

En mitad de la guerra hay palabras audaces y sencillas. Palabras que dibujan un horizonte, y en él una mujer, silbando una canción, que trae tierra en los labios y en sus manos sostiene un viento frío de amor y de espanto.

Al final de los tiempos, cuando todo esto haya acabado al final de los tiempos cuando tengamos el cuerpo tatuado de banderas cuando tan sólo existan las afueras de lo que fuimos al final de los tiempos te esperaré sentado en la montaña más alta tú me reconocerás por el sombrero al final de los tiempos tú vendrás volando para anunciarme el final de la guerra.

El amor es ciego

Él la quería, pero eso de las miradas le parecía una pérdida de tiempo. ELLA simplemente le quería, sin más. Decidieron no volver a verse. Se sacaron los ojos y confiaron ciegamente en el tacto



El amor es un pato dando vueltas en un estanque

Avísame cuando vuelvas.
Iré a recogerte a la estación
y podremos tomar un café
antes de ir a casa,
ya verás como todo
volverá a ser como antes.
Luego te marcharás
–porque sé que te marcharás–
dejando a tu paso un sendero
de flores pisoteadas
pero volverás
–porque sé que volverás–
iré a recogerte a la estación
y podremos tomar un café
antes de ir a casa
y ya verás
ya verás como todo
volverá a ser como antes.
Avísame cuando vuelvas.

Ellos,
quienesquiera que seamos,
siempre serán más.
Nosotros,
quienesquiera que sean,
siempre seremos menos.

Una vez dicho esto
pasemos a la acción.

Cacería

Cada una
de las palabras
que componen
este poema
es una paloma
abatida
a balazos.

El desencanto

Tocamos el desencanto
que se acerca
como campanadas
nocturnas
anunciando
el último desarme.
Tocamos el desencanto
con la yema de los dedos
con los dedos en llamas.
A golpes de silencio
tocamos el desencanto,
nos tocamos.

No hay razón para preocuparse

Queda tanto tiempo, queda tanto lugar,
que seguro algún día acabamos abrazados
igual que dos piedras empujadas por el viento.
Igual que las piedras, cuando cesa el viento,
caen en la tierra, se observan,

se atragantan de distancia,
deseamos ese soplo violento
que nos agite en el aire, y nos una
o nos disperse.
Deseamos ese viento aunque nos golpee
contra el muro, aunque nos hunda en la ciénaga.
Deseamos ese viento porque necesitamos la vida.
Pero ya no queremos esperar.
No debemos someternos a un viento
ajeno y caprichoso,
no podemos aguardar sentados
su inesperado golpe de mar.
Seamos por tanto piedras que provoquen el viento,
alcémonos como una ventisca de sal y arena.
Esta vez vamos a decidir nosotros la dirección.
Y vamos a decidir entonces derribar el muro,
bebernos de un sorbo la ciénaga,
y retorcernos luego con un silbido agudo
hasta irritar los ojos de los más incrédulos.
Que esta vez sean ellos los que aúllen de dolor.

Ninguno de los dos
estaremos preparados
cuando llegue,
pero ese momento llegará
–siempre inoportuno,
siempre maleducado–.
Vendrás entonces a buscarme,
pronunciarás las palabras justas
y me darás
plácidamente
el último beso,
ese del que nadie se recupera.

Advertencia

No te equivoques.
Aquí casi nunca llueve
las noches son eternas
la comida escasa
la lágrima fácil
aquí casi nunca llueve.
No te equivoques,
este es nuestro hogar,
¿o es que no te habías dado cuenta?

Aquí todavía

Nací en las ciudades.
Hui de la ciudad de mis padres.
Busqué personas con piel de arcilla,
tuve un sombrero,
ascendí por mujeres de yedra,
supe del milagro y la desolación.
La muerte que he visto
no ha ganado aún mis ojos.
Descubrí que la mejor forma de vivir
era no trabajar para el enemigo.

Consejo de un perro

No entierres el hueso
para rescatarlo mañana.
Te sabrá a tierra.



l
i
b
r
e
o
p
i
n
a
n
t
e



Tomelloso – Ciudad Real

Evidencias...



Colaborador de La Comarca de Jaén

Sebastián López Mateos

Articlista de Opinión

Una primera evidencia es que la guerra que ha desatado EE. UU., junto con Israel, no es un cambio en la política geoestratégica del “imperio yanqui”. La diferencia con las políticas de los anteriores presidentes es que Trump no utiliza eufemismos ni ambigüedades. Interviene en Venezuela, rapta y encarcela a su presidente, explosiona lanchas, asesinando a decenas de jóvenes y pone a una presidenta títere para hacerse con el petróleo venezolano.

“

la posición del sionismo judío en la actualidad no es nueva,

De la misma manera, bloquea a un país soberano, que ha elegido su propio camino económico, social y político, como es Cuba, provocando, aún más con este presidente, escasez de alimentos básicos, de medicinas y de energía sin importarle el sufrimiento de todo un pueblo. Y como un ejemplo más tenemos la guerra de Irak en 2003, desencadenada con el mandato de George Bush, hijo, alegando que tenía armas de destrucción masiva, demostrándose años más tarde que era falso y que solo fue el pretexto para invadir Irak.

Una segunda evidencia es que la posición del sionismo judío en la actualidad no es nueva, es decir, que la decisión de aniquilar al pueblo palestino no tiene su origen el 7 de octubre, sino que fue tomada cuando se creó el estado de Israel en 1948, incluso antes. En este año “los judíos expulsaron, masacraron, destruyeron y violaron” al pueblo indígena de Palestina. (“Gaza en crisis” de Noan Chomsky e Ilan Pappé). En esta guerra fueron destruidos quinientos pueblos, setecientos mil



palestinos fueron expulsados y varios miles masacrados. Toda una limpieza étnica que aún continúa. Eso sí, bien maquillada, falseada y ocultada por los EE. UU., por Israel y por todo Occidente.

No es menos evidente que la OTAN, entre otras organizaciones económicas y sociales, está al servicio de los intereses políticos, económicos y geoestratégicos de los EE. UU. En los últimos decenios la OTAN ha participado en las guerras de Yugoslavia, de Afganistán, de Libia, en la ya mencionada de Irak, etc. donde se dilucidaban intereses americanos y en las que ha sacado una suculenta tajada la potente industria armamentística. El bombardeo de Irán y del Líbano, junto con Israel, es la última, por ahora, guerra a la que nos quiere arrastrar este imperio decadente y sumirnos en la más profunda cloaca de este mundo. Hasta ahora hay resistencia, siguiendo la posición del gobierno de España, de los países europeos de la OTAN a apoyar esta barbarie. Quizá sea el momento de recordar, una vez más, que la Izquierda de nuestro país ha defendido la salida de esta organización militar y que es el momento de que el PSOE, de una vez, se decida a apoyar la salida. No queda muy bien decir no a la guerra y sí a la OTAN.

Evidente también es la posición histórica de la derecha española defendiendo, y participando también con el Gobierno de Aznar en la guerra de Irak, posiciones belicistas en consonancia con los intereses de las industrias armamentísticas, energéticas, etc. Ni siquiera, en una guerra en la que todos los países europeos la rechazan, el PP, obvio a la ultraderecha, es capaz de posicionarse de manera tajante en contra de la guerra por el simple hecho de que con ello se alinearía con el Gobierno de España. Y eso a pesar de que mayoritariamente la población española, incluyendo a los votantes del PP y europea, está en contra de la guerra. Porque no, Sr. Núñez Feijóo, la legitimidad y la decencia no la dan los votos ni el número de escaños, la da la defensa de la vida de inocentes y de la paz.

Y la última evidencia, solo la movilización ciudadana, sea en la calle, en los medios de comunicación, en las asociaciones sociales y culturales, y en cualquier espacio ciudadano, puede vencer la resistencia de los gobiernos a apostar clara y decididamente por una política y cultura de paz.

¡NO A LA GUERRA!

ALQUILER DE AUTOCARAVANAS

GALLEGO-CAZORLA
NAVAS DE TOLOSA (JAÉN)



 699 901 248 (SERGIO)

Ilegalizar el fascismo



Colaborador de La Ciudad de Torredelcampo

Manuel Pegalajar Puerta

Técnico Administrativo

Articulista de Opinión - Con Permiso

La cualidad que le faltaba reunir a Vox para ser un partido político cien por cien fascista es la de tener un dirigente —a Abascal lo de líder le viene muy, muy grande—, único, absoluto e incompatible con una dirigencia plural. Ni la España franquista, ni la Italia de Mussolini, ni la Alemania nazi lo hubieran sido de haber contado con una dirección coral, es decir, seguramente no habrían sido regímenes totalmente fascistas de no haber contado con un único líder. Y eso, precisamente, es

“

en este país han sido ilegalizadas organizaciones políticas del campo de la izquierda

lo que está ocurriendo en Vox, un partido político que debió ser ilegalizado hace mucho tiempo, prácticamente desde su creación financieramente amamantada de forma ilegal por la organización política Consejo Nacional de la Resistencia en Irán (CNRI), organización considerada como terrorista hasta el año 2012 y que amablemente cedió un millón de euros a Vox en la campaña de las elecciones europeas de 2014, pero que con la judicatura que tenemos en este país de todos los demonios ya es un triunfo que no nos ilegalicen a l@s demócratas, y ya no digamos a l@s comunistas.

Las purgas de los y las dirigentes territoriales de Vox por parte de Santiago Abascal es la prueba del nueve de que estamos ante una organización política marcadamente fascista no solo en lo externo, es decir, en su programa, su discurso y su ideario políticos de corte abiertamente antidemocrático, sino también en lo interno, en la



incompatibilidad, por parte del amado líder Abascal, de compartir liderazgo con nadie. Es así que cada virrey territorial de Vox, que empieza a ser conocido por la opinión pública fuera de su propio territorio, es literalmente laminado por el “amado líder” Abascal, que no perdona siquiera a los padrinos de la boda de su propia hija, qué cosas. En este sentido, hay que recordar que en España las asociaciones de todo tipo, y las organizaciones políticas en especial, han de tener una estructura y funcionamiento democráticos, de acuerdo con lo que establece el artículo 6 de la vigente Constitución española, vigente, al parecer, solo para una parte del espectro político, porque en este país han sido ilegalizadas organizaciones políticas del campo de la izquierda, pero ni una sola del de la derecha, a pesar de que las organizaciones políticas que promueven el odio y la discriminación son susceptibles de ser ilegalizadas y de esos contravalores partidos como Vox, pero no solo Vox, van más que sobrados.

Existe un debate que, en la medida en que las urnas han ido apoyando cada vez con más fuerza a Vox, se ha ido diluyendo, en torno a la posibilidad u oportunidad de ilegalizar a las organizaciones de corte fascista. Creo que es un error que estas

organizaciones sean legales, siempre he mantenido esta opinión y la sigo sosteniendo, a pesar de que sesudos teóricos y analistas políticos mantengan lo contrario, incluso los del campo de la izquierda, es decir, que ilegalizarlas sería contraproducente porque las fortalecería. No sé si tal cosa ocurriría en el caso de que se ilegalizaran, no soy pitoniso, pero creo que una “sociedad civilizada” no puede permitirse el derroche moral de bendecir organizaciones que atacan directamente el sentido mismo civilizatorio de esa sociedad. La pregunta es: ¿sería lícito, verbigracia, permitir que se presentara a las elecciones una organización que se declarase a favor de la violación de las mujeres, u otra que propusiera el castigo penal a la homosexualidad, u otra que apostara por la prohibición de toda estructura familiar distinta a la comúnmente denominada familia tradicional? Este tipo de interrogantes son las que entiendo deberíamos situar en el frontispicio de ese debate que prácticamente ha desaparecido ya, y hacerlo precisamente ahora, no cuando esas organizaciones de corte fascista ni siquiera nos permitan afrontar ese debate o el mismo se tenga que desarrollar en voz baja y detrás de unas rejas.



Estrés digital y bienestar



Colaborador de La Ciudad de Santa Fe - Argentina

Jorge Valverdi

Dr En Salud Mental

Articulista de Opinión - Con Permiso



El estrés digital se ha convertido en una amenaza invisible que avanza sin pedir permiso. No se anuncia, no se detecta de inmediato y rara vez se reconoce como un problema de salud mental. Sin embargo, millones de personas viven atrapadas en una rutina dominada por pantallas, notificaciones y demandas constantes que mantienen la mente en estado de alerta

comparándose y anticipando problemas que aún no existen.

Las consecuencias no tardan en aparecer. Fatiga mental, irritabilidad, dificultad para concentrarse, alteraciones del sueño y una sensación persistente de saturación

Hablar de bienestar digital ya no es una recomendación, es una necesidad urgente. Aprender a poner límites, desconectarse de forma consciente y recuperar espacios sin pantallas es una forma de defensa frente a un sistema que exige disponibilidad

“

Muchas personas creen que están cansadas, cuando en realidad están sobre exigidas por un entorno digital que no da tregua.

permanente.

El día comienza mirando el teléfono y termina del mismo modo. Correos laborales fuera de horario, mensajes urgentes, redes sociales saturadas de información y una presión constante por responder de inmediato impiden cualquier forma real de descanso. Aunque el cuerpo se detenga, la mente sigue activa, repasando tareas,



forman parte del costo oculto de la hiperconectividad. Muchas personas creen que están cansadas, cuando en realidad están sobre exigidas por un entorno digital que no da tregua.

total. Ignorar el estrés digital no lo hace desaparecer: lo normaliza, lo profundiza y termina afectando seriamente la salud mental y la calidad de vida.



<https://scasanjuanvillargordo.com>

LUCILA NEGRETTI



S
I
G
L
O

X
X
I

POR SARA MARTÍNEZ



Lucila Negretti es psicóloga, escritora y humorista. Nació en Buenos Aires. Junto a su hermana hace espectáculos de monólogos y tienen un *pódcast* llamado *boludas en Barcelona*.

1. P: ¿Cómo ha sido tu experiencia siendo psicóloga y escritora?

R: Me gradué en Psicología y trabajé como psicóloga durante un tiempo, pero lo que siempre me apasionó fueron los libros, leer novelas y poesía. Los autores fueron mis primeros grandes amigos. Creo que aprendí a contar historias por mi padre, a él le gusta explicar con detalles y con chistes las anécdotas de su vida. Me llevó a ser la mujer que soy hoy.

2. P: Publicaste un libro llamado *hacia dentro*. ¿Qué significa para ti este libro?

R: En Buenos Aires publiqué *Promiscua* (*la mujer en reparación*). Fue impulsivo y me sirvió para observarme como escritora. *Hacia adentro* lo publiqué mientras escribía mi primera novela.

Es una serie de relatos que escribí en el transcurso de los años que realicé en un taller literario y viajando.

3. P: También haces talleres de escritura emocional en el club *Cronopios* en

R: Nació en la pandemia, después del nacimiento de mi hijo. Cuando cumplí los cuarenta, hice un pacto conmigo misma: vivir los años que me quedan, hacer lo que no me animé antes, disfrutar y compartirlo. Soy fanática



Barcelona. ¿Cuándo y por qué nació este proyecto?

de promover la creatividad en los demás, impulsarlos a que se animen, a hacer lo que no se animan por miedo,

JUAN Y ANA

Ferretería · Copistería · Comics · Juguetería
Droguería · Papelería

SIGLO XXI

u otro factor que se los impida. En las sesiones de escritura busco que los que vienen reflexionen sobre sus cosas, salgan del piloto automático y se animen a escribir y a vivir más libremente.

espectáculos en más ciudades?

R: Sí. Mi sueño es girar por el mundo. Mi hermana dice que hay que manifestar porque el universo escucha y cumple.

6. ¿Qué te enseña la escritura y el

la autora *Mira lobe*. Fue el que inició mi amor a leer, me abrió el mundo.

— ¿Qué consejo le darías a escritores que quieren comenzar a escribir? Que comiencen, que se animen, que si



4. P: También haces espectáculos de humor en directo con tu hermana. ¿Cómo os acoge el público?

R: Nos llevamos y entendemos muy bien, nos divertimos muchísimo haciendo comedia. Tenemos un humor muy parecido, aunque seamos distintas en el escenario y en la vida. Hacemos un buen equipo. La gran mayoría del público se engancha enseguida, se prestan a jugar y reírse. Creo que juntas generamos eso, que el público se relaja y entre en nuestro terreno.

5. P: ¿Tenéis pensado expandir vuestros

escenario?

R: La escritura me recuerda quién soy, qué quiero. Me humaniza, tranquiliza, me da un horizonte, una cuerda a la que agarrarme. El escenario me hace sentir más viva, me da un golpe de existencia, me da alegría, me divierte muchísimo. Es un desafío para seguir evolucionando y mejorando, atenta a lo que sucede a mi alrededor.

Más sobre Lucila:

— Un libro que haya marcado tu vida: el primer libro que leí: *Ingo y Drago*, de

tienen un deseo fuerte por hacerlo no vayan a dejarlo. Es una herramienta muy valiosa que los acompañará toda la vida.

— Una frase: *Si no hay lágrimas en el escritor, no hay lágrimas en el lector. Si no hay sorpresa en el escritor, no hay sorpresa en el lector* (Robert Frost)

¿Qué he aprendido de Lucila? Fui a su taller de escritura emocional. Me ayudó muchísimo a expandir mis ideas. Es una persona que transmite paz, creatividad y mucha dulzura. Sabe escuchar y transmitir. Podéis encontrarla en Instagram y Facebook.

JOSÉ OLID
CARNICERÍA

C/ Fuente De La Plata, Jaén



600 53 05 90
Móvil

joseolid@hotmail.com
Correo electrónico

Sorda



Colaborador de La Ciudad de Jaén

Pedropa García

Articlista de Opinión - La Claqueta

Sorda, la mirada a la maternidad desde el silencio

Hace unos años el cortometraje *Sorda* mostró cómo es el silencio de las personas que no pueden oír. En tan solo dieciocho minutos consiguió introducirnos en ese mundo cerrado en el que viven las personas sordas. Quedé impactado y pensé que aquella historia de maternidad y silencio se merecía convertirse en un largometraje, con el que podríamos aprender mucho más de estas personas tan interesantes. Parece que Eva Libertad escuchó mis deseos y cuatro años después del estreno del corto que, por cierto, se hizo con la Biznaga de Oro en el Festival de Málaga, nos regala en su debut de puesta de largo, una bella y emocionante historia, que nos toca la sensibilidad y nos mantiene pegados a la pantalla. Lo primero que me sorprende de la película *Sorda* son las fantásticas interpretaciones, desde el minuto uno, de Miriam Garlo y Álvaro Cervantes. Miriam Garlo, que ya interpretó el corto de 2021, se quedó sorda con siete años, una situación muy dura que cambió cuando descubrió, ya con treinta años, la lengua de signos que le permitió asumir su verdadera identidad como persona sorda. Siempre le aterró la idea de lo que

pasaría si fuera madre y su hermana, la directora Eva Libertad, decidió llevar sus miedos a la pantalla. El actor Álvaro Cervantes, que empezó a estudiar un año antes del rodaje el lenguaje de los signos, está genial con una naturalidad increíble. Ambos actores son los flamantes ganadores de los Premios Goya, como Mejor Actriz Revelación y Mejor Actor de Reparto. Galardones muy merecidos (yo le hubiese concedido dos goyas a cada uno por sus interpretaciones). *Sorda* transcurre de una manera lenta, pero es que la vida debe ser lenta, cuando nos ofrece algo que entender. La estética visual de la película se ajusta al lenguaje de signos, utilizando profundidades de campo que resaltan el valor de las miradas, como forma de comunicación. Los ojos de Ángela buscan incansablemente la conexión con un mundo que se divide entre sordos y oyentes y que, a veces,

solo le transmite una sensación de incomunicación de la que ella quiere escapar a toda costa. En algunas escenas, la directora suprime o disminuye el sonido, como un gesto de solidaridad con la protagonista. En esos momentos claves de la historia nos sumergimos en la experiencia vital de Ángela y podemos llegar a sentir su aislamiento y soledad. La película está completamente subtitulada, una condición impuesta por Eva a las productoras, que, en un principio, tenían miedo de que los subtítulos provocasen que se pudiera perder audiencia. Sin embargo, los subtítulos han propiciado que la comunidad sorda, que tradicionalmente no puede asistir al cine, lo haya podido hacer por primera vez en 2025.

Sorda ha obtenido la Mejor Dirección Novel en los últimos premios Goya.

www.embutidoslasinfantas.esSÍGUENOS
f @ t y pTambién en
tienda online 100%
CASEROS
Deposito
Jaén
CON DISTINTIVO DE CALIDAD

REBOBINANDO EL CASETE

Grupos de expertos



Colaborador de La Ciudad de Madrid

Juan Cano Pereira

Escritor
Articulista de Opinión



Se cumplen tres semanas de guerra en el Oriente próximo. Yo prefiero llamar así a esta última arbitrariedad acometida por el loco del pelo naranja empujado por su aliado sionista, y no la guerra de Irán, ya que ha quedado claro por ambas partes contendientes, que la cosa va, no solo de un país, sino de toda la región. Pero, sobre todo, lo hago para no perder la perspectiva de la barbarie ni olvidar la cercanía de su horror.

Una vez pasada la no sorpresa inicial del asunto, es tiempo ahora de análisis y de contraanálisis por parte de los denominados 'think tanks', o como decimos en román paladino, los grupos de presión. Así podemos comprobar que, por la parte de quienes defienden la postura de Trump, y que —¡oh, sorpresa!— son los mismos que argumentaban en los *mass media* las tesis y políticas de los Milei, Ayuso o Abascal, negando el cambio climático a cambio de un pingüe emolumento, se apela en honor a un extraño «patriotismo» para enarbolar banderas de guerra en unos territorios en los que se nos ha perdido poco o nada. Mientras, al otro lado, tenemos foros como el CIDOB (Barcelona Centre for International Affairs) que por boca de su presidente Josep Borrell, alguien de reconocida solvencia en materia internacional, pues no obstante fue

alto representante de la Unión Europea para Asuntos Exteriores y Política de Seguridad, desmonta el relato oficial que justifica esta «guerra preventiva», tildando de falsedad la supuesta inminencia de una bomba atómica iraní y acusando al secretario general de la OTAN de actuar como un «vasallo de Trump». Una apreciación en realidad muy suave,

de siniestra. No obstante, el segundo mandato de Trump ha supuesto el triunfo de los llamados «apóstoles de la revolución oscura», una influyente élite tecnológica y financiera convencida de que la democracia es incompatible con la libertad. Así que, para variar, el único 'think tanks' que me merece respeto es el Grupo de Expertos Solynieve y



visto el servil baboseo demostrado por este sujeto cada vez que encuentra una ocasión para rendir pleitesía a su rey.

Por muy de acuerdo que esté en esta ocasión con Borrell y su «cosica» esta de Barcelona y los asuntos internacionales, me temo que en la otra parte hay una gente tan influyente o más, aparte

su «Alegato meridional», pues, si ha empezado la revuelta, ya «le he pedido a Juanita que me abra la puerta de su casita pequeña, cerca de la frontera, entre lo que se nos ha ido y lo que nos espera». Y es que ya sabéis que mi filosofía es cantar: «una forma ideal de dejar de pensar para seguir dando guerra». Claro que, en el buen sentido de la palabra.

“

El mandato de Trump supone el triunfo de los «apóstoles de la revolución oscura», una influyente élite tecnológica y financiera convencida de que la democracia es incompatible con la libertad.