



### EDITORIAL

# Ignorada Constitución

# Reeducar

“Privaciones. Silencio. Trabajos forzados. Castigos. Más castigos. Impiedades.”

PÁGINAS 2 Y 3



# Como un extranjero

«Nos encontramos en ese tiempo inmediatamente anterior a que la humanidad termine de generar su propia resistencia inmunitaria a toda clase de barbaridades»

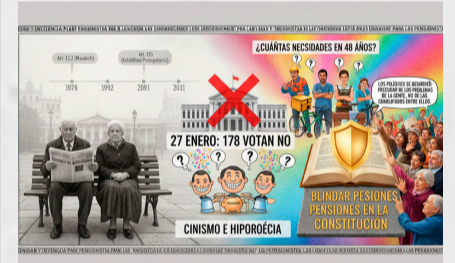
CONTRAPORTADA



PÁGINA 4

## Pensionistas

“De la España en blanco y negro a la España de piruleta”



PÁGINA 9

## Que no caiga España



PÁGINA 27

## “Jaén. Todo al norte (I)”

“Alerta de espóiler: hay un modelo de ciudad posible para que Jaén renazca y...”

Jaén. Todo al norte (I)



PÁGINA 37

# Reeducar



Colaboradora de La Comarca Noroeste de Jaén

## Carmen María Fdez-kofbler Casas-Neff

Escritora

Articulista de Opinión - La Huella De Eva

**E**l desconocimiento da tranquilidad. Nada que ver con la ignorancia. Doña Ignorancia, es harina de otro costal. Más que nada porque es muy atrevida. Pero cuando, somos conscientes de algo doloroso, el regomello es grande, porque le damos paso en nuestra vida a don

“

**Privaciones. Silencio. Trabajos forzados. Castigos. Más castigos. Impiedades. Inmoralidad era el pecado de las que entraban en el Patronato de Protección de la Mujer.**

Miedo. Sí, a ese poderoso paralizador llamado don Miedo de la Aprensión y Sospecha.

¿Quiénes reeducan? ¿Quiénes han reeducado? ¿Patronatos?

Privaciones. Silencio. Trabajos forzados.



Castigos. Más castigos. Impiedades. Inmoralidad era el pecado de las que entraban en el Patronato de Protección de la Mujer.

Accedían tras una delación, de un familiar, de una amiga, de un vecino-a, cualquiera que se atreviese a señalarle

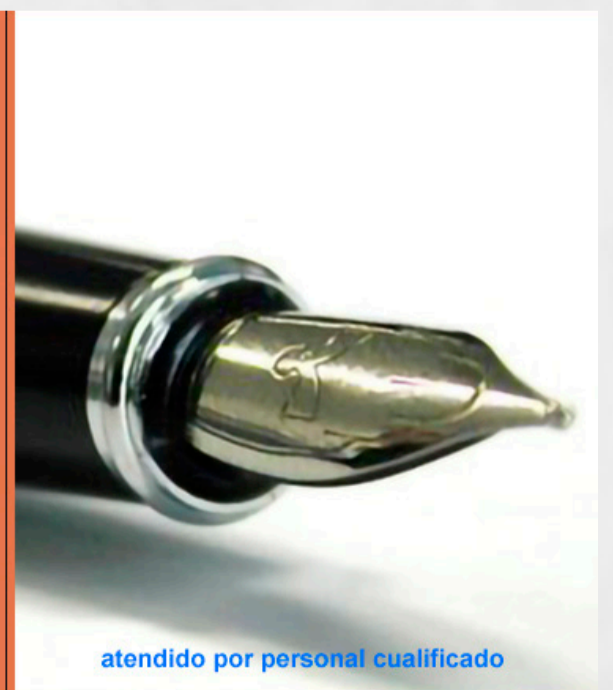
con el dedo y a denunciarle provocaban unas palabras mayúsculas en su potestad con las que su ser e identidad se anulaba y entraba donde no quería, eso sí, tras un triaje que evaluaba la peligrosidad de la mujer en cuestión, y su pecado, siendo por supuesto la virginidad clave.



500 m<sup>2</sup> de superficie  
más de 15.000 referencias

**Globe**  
Globe Papel de Andalucía, S.L.

Teléfono 953 28 12 61 \* info@globepapel.es



atendido por personal cualificado

Si eras virgen o no, marcaba un abismo de diferencia en el encierro y en el trato. Morirse, fugarse o casarse, solo esas tres opciones eran contempladas en la mente

He escuchado, declaraciones de las supervivientes a aquellas transgresiones a su dignidad, y son espeluznantes. La represión fue dura.

Solo falta que don Miedo de la Aprensión y Sospecha, libere a sus reas de sus cadenas. Aunque el dolor que han debido de sentir dichas supervivientes les ha

“

**¿Cómo pudieron los demócratas que tenían asiento en el hemiciclo en el Congreso de los Diputados sostener vigente dicho patronato?**

de quienes entraban allí.

Y todo este retiro ha estado vigente en España desde 1941 hasta 1985. ¿Lo sabías?

¿Cómo puede haber existido determinado organismo, y nada más y nada menos que hasta el año 1985, habiendo transcurrido ocho años desde las primeras elecciones después de la dictadura, y siete años desde que fue aprobada la Constitución de 1978?

¿Cómo pudieron los demócratas que tenían asiento en el hemiciclo en el Congreso de los Diputados sostener vigente dicho patronato?

No lo entiendo.

Solo hace 40 años que el Patronato de la Protección de la Mujer dejó de existir.



¿Por qué les hicieron sufrir tantísimo a aquellas mujeres?

Al parecer, queda mucho por saber...

generado unas heridas en el alma tan profundas que sus cicatrices no se tapan ni con el mejor de los maquillajes.

Lo siento.



**VALENTINA**  
collection

Av. San Sebastián, 19, 23700 Linares, Jaén

953 60 03 82



# Ignorada Constitución

## Editorial

Ni gestión ni oposición: la ecuanimidad se pierde donde la codicia ignora el derecho a una vivienda digna

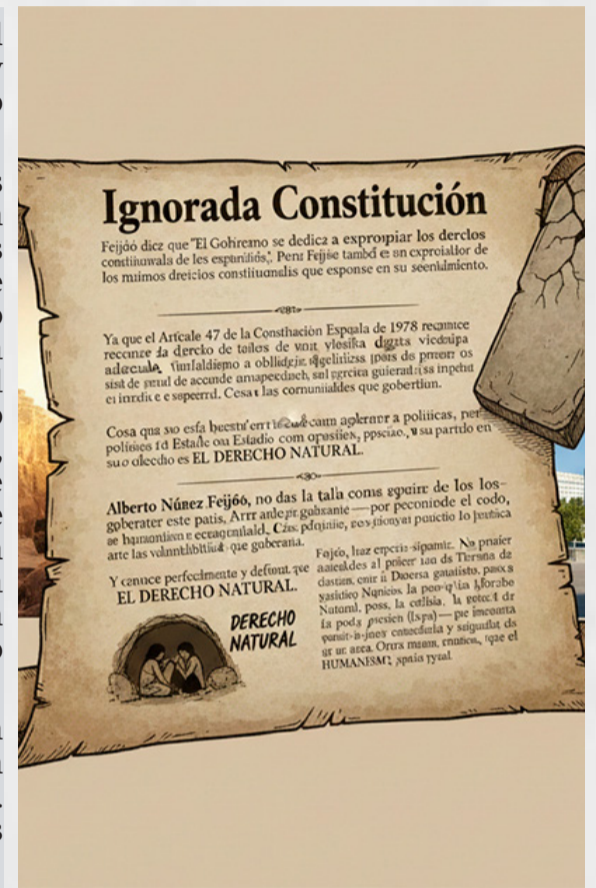
**F**eijóo dice que “El Gobierno se dedica a expropiar los derechos constitucionales de los españoles”, y ciertamente lleva razón. Pero Feijóo también es un expropiador de los mismos derechos constitucionales que expone en su señalamiento. Ya que el Artículo 47 de la Constitución Española de 1978 reconoce el derecho de todos los españoles a disfrutar de una vivienda digna y adecuada, vinculándolo a la obligación de los poderes públicos de promover las condiciones necesarias, regular el suelo de acuerdo con el interés general e impedir la especulación. Cosa que no está haciendo el Gobierno en sus políticas, y tampoco lo hace Feijóo, como oposición, en sus propuestas, ni su partido en las comunidades que gobierna.

Alberto Núñez Feijóo, no das la talla como aspirante a gobernar este país. Ante todo, un gobernante —que no un tirano—, por encima de todo, es un humanista gobernando el Estado con ecuanimidad.

Con justicia ante la vulnerabilidad ciudadana. Y conoce perfectamente y defiende que la madre de todo derecho es EL DERECHO NATURAL.

Feijóo, haz el ejercicio siguiente: Nos trasladamos al primer día y la primera noche de los tiempos, cuando quienes moraban la Tierra utilizaban el cobijo de las propias cuevas de la Tierra —Derecho Natural, genuino, pues la propia vida en toda su plenitud así lo disponía—. Con el paso del tiempo todo ha ido cambiando para suplantar el Derecho Natural, pues, la codicia, la avaricia, el poder del hombre —que pensaba y piensa como tú— se inventa el Derecho Escrito (leyes) para dominar y subyugar a quienes entendían y entienden la vida de otra manera. Otra manera, que es el HUMANISMO, ¡qué no es la tuya!

Feijóo, tú ni gestión ni oposición: la ecuanimidad se pierde donde la codicia ignora el derecho a una vivienda digna. Despreciando la protección a los [vulnerables](#).



## EFEMÉRIDES

Un 8 de febrero de 1692 en Salem (Massachusetts) un médico sugiere que dos chicas del pueblo podrían ser brujas, liderando lo que sería llamado los juicios de las brujas de Salem.

Tal día como hoy, en 1726, en Rusia se establece el Consejo Supremo Privy.

Un 8 de febrero de 1762 en Rusia asume el trono Catalina la Grande.

Tal día como hoy en 1807, en la batalla de Eylau, Napoleón Bonaparte derrota a las fuerzas rusas dirigidas por el general Bennigsen.

## 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.

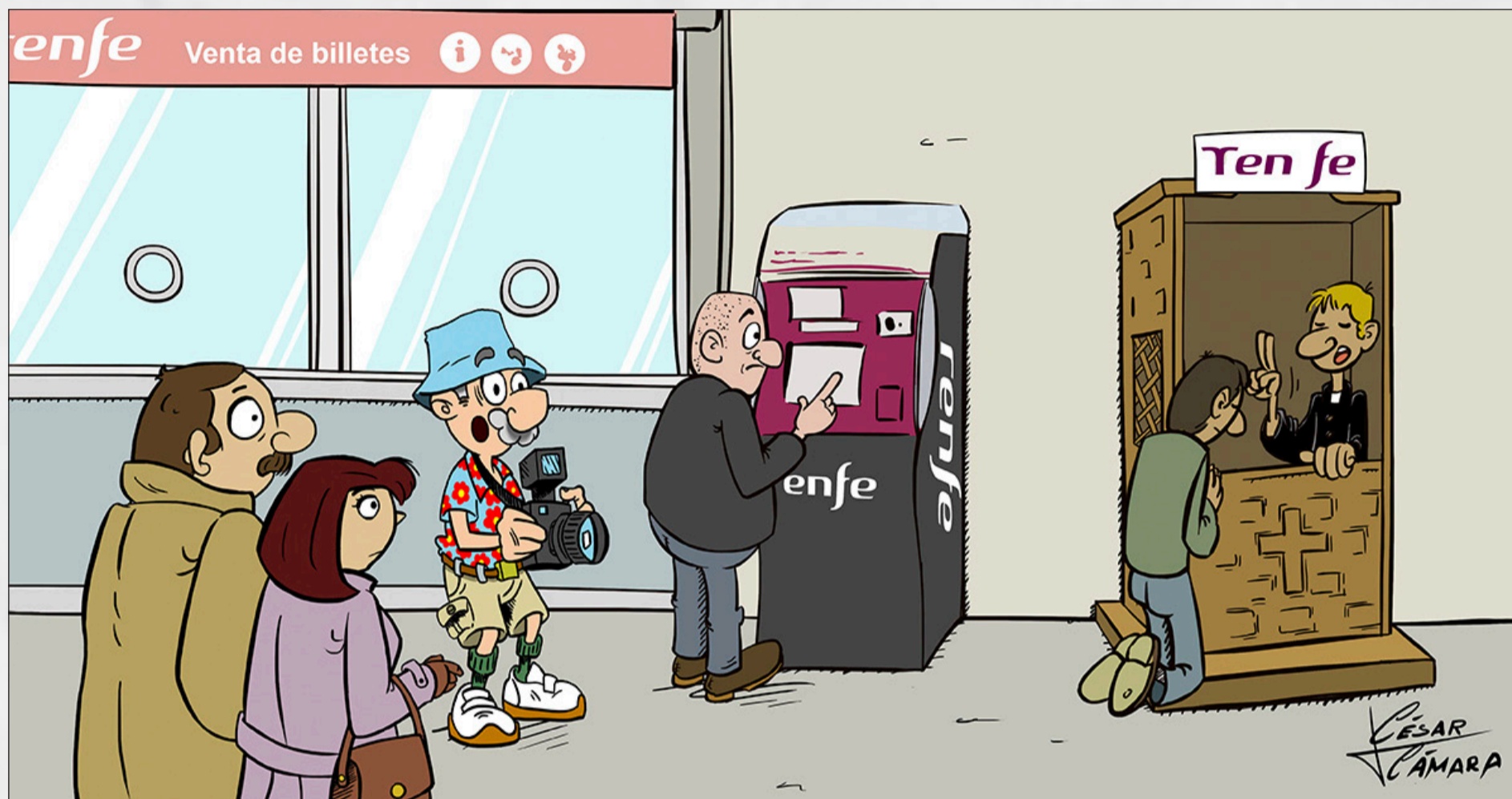
# El confesionario



Colaborador de La Comarca de Jaén

## César Cámara

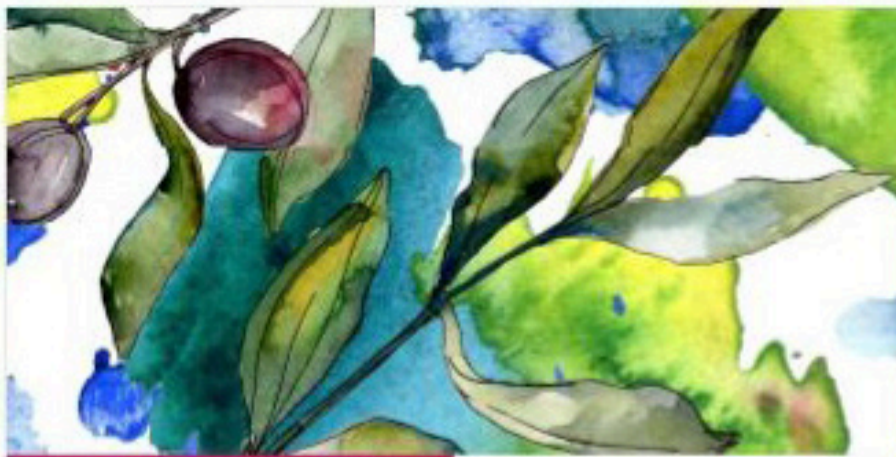
Dibujante de Opinión - La Viñeta



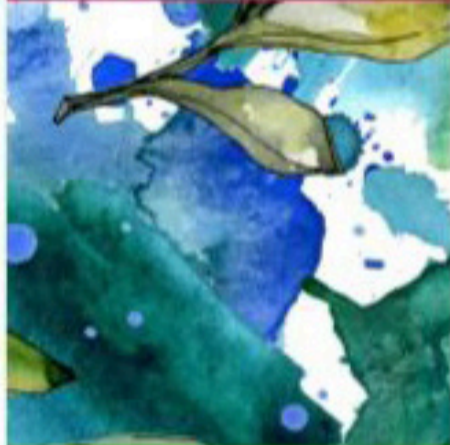
### libreopinante

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.

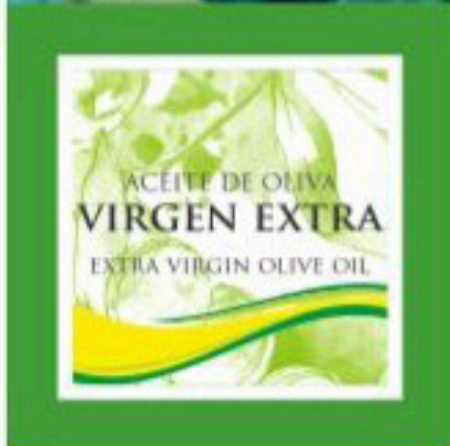




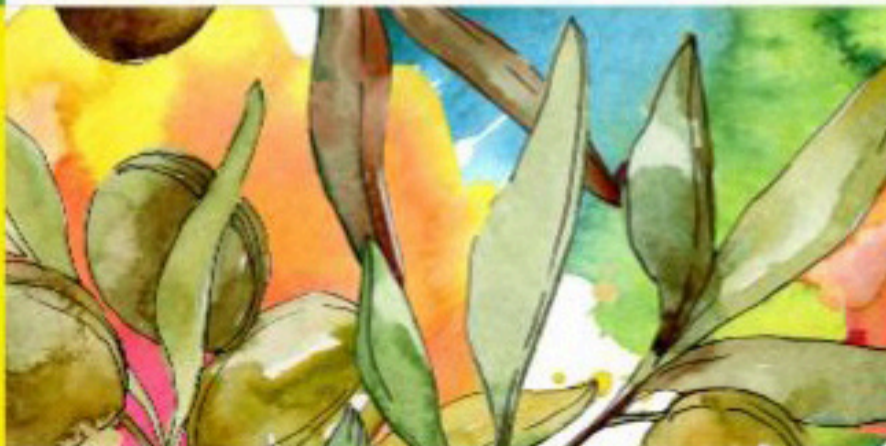
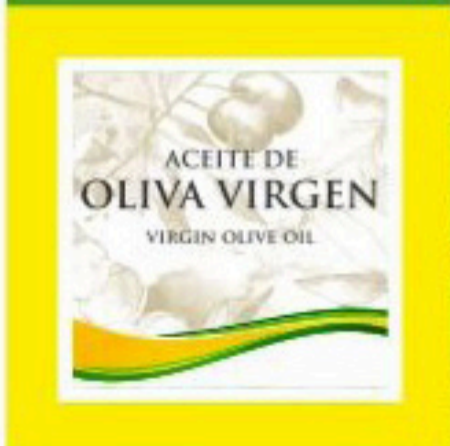
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA  
EXTRA VIRGIN OLIVE OIL



# ILDEFONSO ESPINOSA®



Aceite genuino desde 1956



# ChatGPT no es terapeuta



Colaboradora de La Ciudad de Vigo

**Cristina Lorenzo**

Escritora

Articulista de Opinión - Desde La Mente Despierta

La crisis actual de salud mental, la falta de profesionales en el sistema público y el coste de la terapia privada son algunos de los factores que llevan cada vez a más personas a utilizar ChatGPT como herramienta. Es cierto que una persona que se encuentra incomprendida y al borde de la desesperación, el poder desahogarse con alguien a cualquier hora o en cualquier lugar, aunque sea una máquina, resulta un gran aliciente. Sin embargo, hay que distinguir entre lo que vienen siendo problemas cotidianos

“

**La conexión en la que el terapeuta genera confianza al paciente es algo que ChatGPT no puede conseguir.**

de trastornos graves. Para esto último, la IA utilizada como terapia profesional puede resultar contraproducente y estos son los motivos:

**Aporta consejos generalizados, con posibles errores y falta de un diagnóstico clínico**

Aunque ChatGPT puede ofrecer respuestas empáticas, sus consejos suelen ser generales y poco adaptados a la persona que consulta. Los algoritmos que usa aprenden de información ya existente, por lo que si esos datos tienen prejuicios o ideas equivocadas sobre temas como la cultura, el género o la



sociedad, la IA puede alegar esos mismos prejuicios y repetirlos en sus respuestas. Tampoco conoce tu historia, tu entorno, tu personalidad, tu cultura y tus creencias. Datos muy importantes para poder llegar a un diagnóstico clínico.

**Falta un vínculo real y no detecta señales de alarma**

La conexión en la que el terapeuta genera confianza al paciente es algo que ChatGPT no puede conseguir. El profesional se pone en el lugar del otro y entiende lo que siente, escucha con atención su lenguaje no verbal y le acompaña en su proceso hasta conseguir aspectos inconscientes que desencadenan su trauma. La IA no deja de ser una máquina incapaz de interpretar las emociones, los silencios, los temblores o las lágrimas. Se basa únicamente en un diálogo que sigue un patrón.

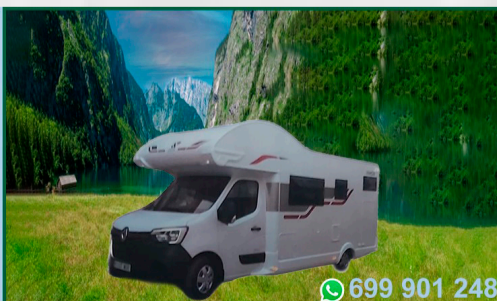
**Puede generar dependencia y evitar la terapia profesional**

Si alguien depende de la IA para sentirse mejor rápidamente, puede terminar evitando enfrentar sus problemas reales, sus emociones o situaciones difíciles. El riesgo de usar la herramienta como un escape, puede conseguir que las personas dejen de autorregularse, mengüen su capacidad de resolución de problemas por sí mismas y pierdan su independencia a la hora de tomar sus propias decisiones. Además, esta dependencia cómoda y de forma fácil puede llevar a retrasar o evitar la terapia con un profesional.

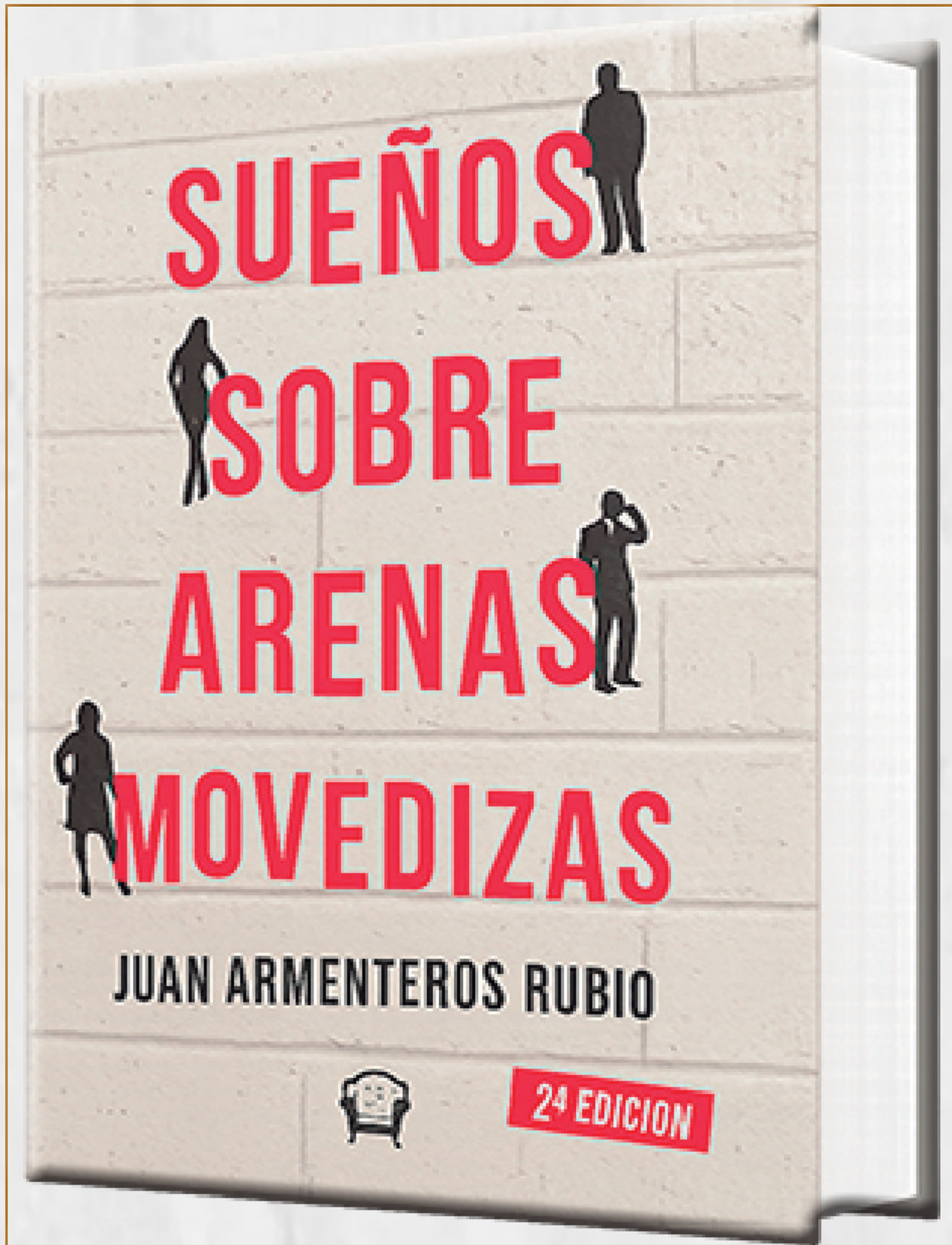
Aunque muchos ven en ChatGPT una alternativa accesible, especialmente en comparación con el costo de la terapia, no podemos olvidar que ChatGPT ha sido entrenado con millones de datos para comprender y responder al lenguaje humano. Los psicólogos, en cambio, se preparan durante años para tratar el sufrimiento emocional, cognitivo y conductual. Por lo tanto, no podemos sustituir una alternativa por otra cuando la salud mental está en juego.



**Gallego-Cazorla**  
Alquiler Autocaravanas



699 901 248





# Pensionistas



Colaborador de La Ciudad de Jaén

**J M Hermoso**

Escritor  
Articlista de Opinión - libreopinante

La causa de Palestina también vive en mi corazón



La Constitución del 1978 ha sido modificada en dos ocasiones desde su entrada en vigor. Las dos veces promovidas por el PSOE. El PP, en la oposición, apoyó ambas modificaciones. Sin dificultad jurídica y política el bipartidismo, en 1992 afectando al artículo 13.2 (Tratado de Maastricht), y, en 2011 que se centró en el artículo 135 (Estabilidad Presupuestaria...). Tanto en 1992 como en 2011 salieron adelante con procedimiento ordinario y no fueron sometidas a referéndum. Tal vez, no eran necesidades ni prioridades del pueblo soberano.

## De la España en blanco y negro a la España de piruleta

La pregunta: ¿Cuántas otras necesidades o prioridades han surgido en estos 48 años? Cada persona de este país de las Españas tiene respuesta. Las cosas como son. En los tajos el nivel de ingresos es tan bajo que imposibilita dignificar la vida de quienes verdaderamente sostienen y levantan este país cada día, las trabajadoras y trabajadores. Que no los políticos, los ricos o los empresarios.

## El pasado 27 de enero, 178 votan no

La revalorización de las pensiones se atasca. Aunque la mayoría del Congreso está a favor de la subida, ese martes, 178 de 349 diputados votaron en contra del decreto ley presentado donde se recogía la subida de las pensiones para el año 2026.

Mientras, sus señorías, con total cinismo e hipocresía (...) Discursos vacíos para hacer creer que las pensiones han

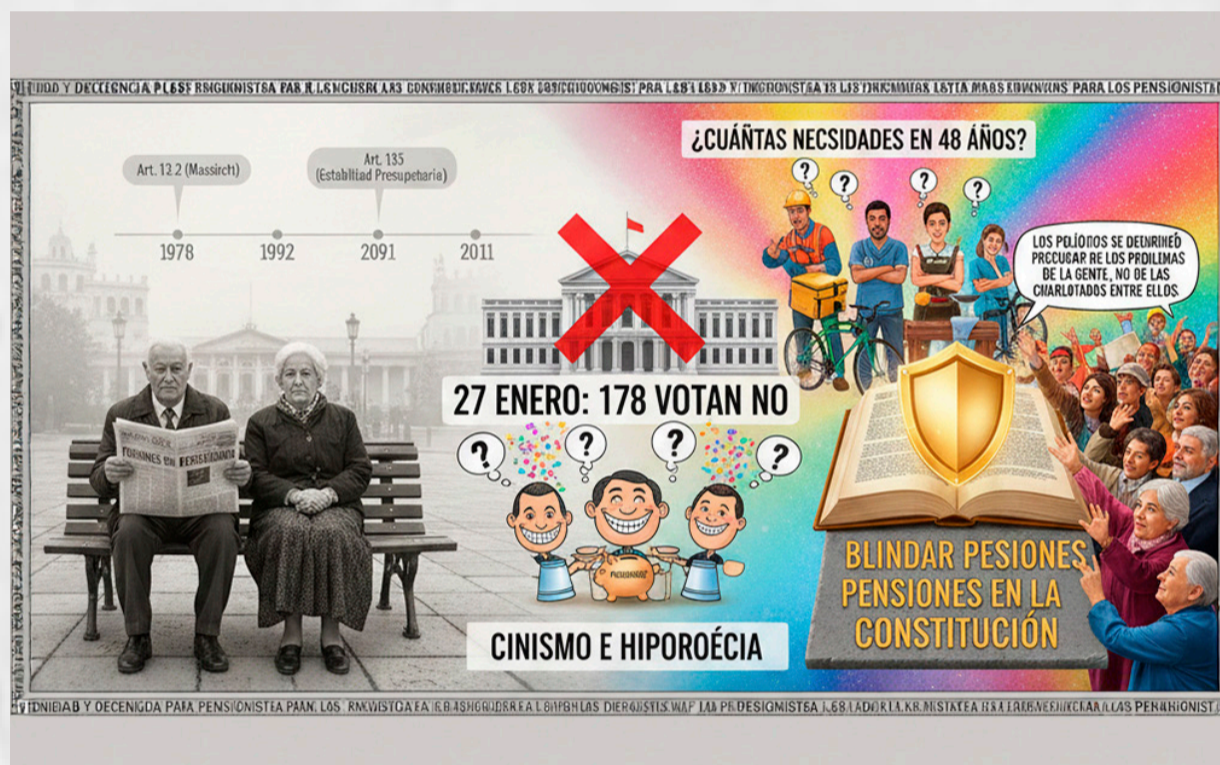
de estar fuera del rifirrafe político, este es el acicate para mantener colectivamente el maltrato del Estado a los pensionistas. Estos son los políticos del arco parlamentario comportándose ante la ocultación de la única solución a tal canallada.

## Acción y efecto

cámaras del congreso y el senado.

## La bufonada

Si la acción y efecto no se cumple, tal y como diría el periodista José Miguel Villarroya Corbalán: “Los políticos se deberían preocupar de los problemas de la gente, no de las charlotadas entre



Hoy, ante una imperante necesidad de justicia social, donde la mayoría de las fuerzas políticas del país manifiestan estar de acuerdo con la subida no tienen la decencia de modificar la Constitución para blindar las pensiones. Esta es la única solución que invalidaría para siempre el miserable e indecente juego sucio de los políticos trileros, que tanto abunda entre sus señorías de las

ellos”.

Ciertamente, en este caso que nos ocupa: los pensionistas, por sus aportaciones productivas durante su larga vida laboral, merecen respeto, y, sobre todo, dignidad y decencia en esta etapa de su vida. Todo lo que no sea este cumplimiento —un deber del Estado ejecutado por los políticos del arco parlamentario— son “charlotadas”.

RECONOCER

“

De la España en blanco y negro a la España de piruleta

libreopinante



Autovía Bailen-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

# Vivir más, vivir mejor



Colaboradora de La Ciudad de México

**Marcela Casillas**

Terapeuta Ocupacional y Gerontóloga  
Articulista de Opinión - Entre Generaciones

Apasionada por el bienestar y la fuerza de la comunidad



**H**oy vivimos más años que nunca. La esperanza de vida se ha extendido y con ella una pregunta que no podemos seguir posponiendo: ¿qué hacemos con el tiempo que ganamos? Vivir más no siempre significa vivir mejor. La longevidad, por sí sola, no garantiza bienestar si no está acompañada de vínculos, sentido y cuidado.

Para que esos años adicionales se vivan con dignidad, es indispensable mirar más allá de la edad o del estado de salud. Cada persona llega a la vejez

sigue siendo una necesidad profunda, también en la vejez.

En el marco del Día del Amor y la Amistad, vale la pena recordar que envejecer bien no es un camino exclusivamente individual ni completamente colectivo: es un equilibrio. Una comunidad y una red de apoyo fuertes sostienen, acompañan y protegen; pero también es necesaria una conciencia personal desarrollada, con

la posibilidad de seguir construyendo vínculos significativos. Incluye también el vínculo con uno mismo: aceptar los cambios, reconocer los límites y valorar la experiencia acumulada.

Entre generaciones, vivir más y vivir mejor implica crear entornos donde las personas mayores sigan siendo parte activa del tejido social. Donde su historia importe, su voz cuente y su presencia sea valorada. La longevidad se vuelve

“

**Cuando la biografía se ignora, el cuidado corre el riesgo de volverse correcto, pero vacío. Espacios seguros pueden transformarse en lugares solitarios.**

con una historia única: amores, pérdidas, decisiones, oficios y pasiones. Conocer esa historia no es un gesto anecdótico; es la base para diseñar acompañamientos que promuevan sentido de vida, pertenencia y participación en la comunidad.

Cuando la biografía se ignora, el cuidado corre el riesgo de volverse correcto, pero vacío. Espacios seguros pueden transformarse en lugares solitarios. La soledad no deseada no siempre nace del abandono físico, sino de la falta de reconocimiento. Sentirse visto, escuchado y tomado en cuenta



amor propio, respeto al propio proceso de envejecimiento y la capacidad de seguir encontrando sentido en lo cotidiano.

Amar en la vejez no se limita a la pareja. Incluye la amistad, el cuidado mutuo, el afecto compartido y

entonces una oportunidad, no una carga; un tiempo para seguir habitando la vida con dignidad, compañía y propósito.

Porque vivir más, solo tiene sentido cuando se vive acompañado, reconocido y en paz con la propia historia.



# BUSCAMOS

**Escritoras y Escritores**  
**Lectores y Lectoras**

[tanumpa.es](http://tanumpa.es)

# Ser más humanos



Colaborador de La Ciudad de Jaén

**Manuel Ruiz Torres**

Articlista de Opinión - Mirando Al Interior

La percepción común que buena parte de nosotros tenemos de la realidad que nos ha tocado vivir, es la de encontrarnos en un momento de profundos cambios, una de esas situaciones de gozne histórico, en las que da la sensación de que desaparecen a alta velocidad gran parte de las cosas, hechos y circunstancias que han caracterizado nuestro modo de vida y aparecen otras en su lugar, de las que no se tiene una certeza clara. Todo ello genera una gran incertidumbre y confusión, con todas las consecuencias

“

**Todo sucede tan rápido, todo parece tan desmesurado y desproporcionado, todo se encuentra tan fuera del alcance de nuestras manos y acciones individuales, que cunde la sensación de desamparo, de confusión y de falta de esperanza.**

negativas que acarrearán.

Algunos escenarios de esos cambios profundos:

El cambio climático y todo lo que conlleva, desde algo tan familiar como es el clima local y el paisaje, a la producción de alimentos, la degradación de la naturaleza, la alteración de las condiciones de vida, el impacto económico y muchos etcéteras más. Le hagamos caso a la ciencia o estemos en el bando de los descreídos, el caso es que está ahí y lo estamos viviendo.

Otro ejemplo de cambio profundo lleno de miedos e incertidumbres es el que ya está



produciendo la Inteligencia Artificial, con profundas secuelas sociales, económicas, culturales e incluso identitarias.

Podemos señalar otra alteración que nos afecta seriamente a nivel social, psicológico, mental e incluso neurológico, y es la implantación plena y definitiva de las redes sociales en nuestras vidas, las de todos, más allá de la edad, género, condición social o cultural.

Otro escenario de cambio con implicaciones profundas y extendidas es la caída del conocimiento y de la noción de la verdad. Mientras la tecnología triunfa y alcanza cotas, insospechadas en las más sesudas obras de ciencia ficción, el conocimiento se entremezcla con noticias falsas y se prostituye con el poder, compartiendo espacio, de igual a igual, con toda forma de negacionismo supersticioso.

Son sólo algunos ejemplos de cambios de fondo que se están produciendo, condimentados con una perspectiva de la vida que se ha ido extendiendo desde que aparece a caballo entre los siglos XIX y XX: albergar la íntima convicción de que nada en la vida tiene finalidad ni sentido,

que todo sucede al azar sin ningún propósito y que estamos lanzados a una vida anodina, como animales pensantes, en un juego de todos contra todos, en una ciega lucha por la supervivencia.

Todo sucede tan rápido, todo parece tan desmesurado y desproporcionado, todo se encuentra tan fuera del alcance de nuestras manos y acciones individuales, que cunde la sensación de desamparo, de confusión y de falta de esperanza. Las normas llegan tarde y cuando se legisla no se acompaña del valor para hacerlas cumplir ni de la voluntad de hacerlo. Además, no se puede prohibir el cambio climático, ni la IA, ni la sustitución de la sociedad por las redes sociales, ni el derrumbe del conocimiento.

¿Qué nos queda? Ser más humanos, enriqueciendo la vida interior, viviendo el amor en todas sus expresiones, disipando el egoísmo con el bien común, siendo más fuertes mediante el desarrollo de las virtudes, promoviendo la unión, persiguiendo ideales de naturaleza espiritual.

Frente a todo, la gran solución es ser más humanos.

libreopinante

NO  
AL GENOCIDIO



# LECTURAS

## El ultimátum de Trump a Cuba: ¡Combustible o rendición!

Manolo De Los Santos, [scheerpost.com](https://scheerpost.com)

3 de Febrero de 2026

<https://giubberossenews.it/2026/02/03/lultimatum-di-trump-a-cuba-il-carburante-o-la-resa/>

de Estados Unidos, más recientemente el bloqueo de combustible anunciado por la orden ejecutiva(1) de la administración Trump, que impone aranceles a cualquier país que venda petróleo a Cuba. Esto sigue a otra orden ejecutiva de Trump en abril de 2019, que activó el Título III de la Ley Helms-Burton, iniciando una política de amenazar a los transportistas y aseguradores de terceros países con

políticas. Una evaluación objetiva revela que este bloqueo de combustible es la última táctica de una guerra de asedio económico de 65 años, librada por la principal potencia mundial contra una pequeña isla que se atrevió a afirmar su soberanía. La intervención de Trump en Venezuela solo confirma que esta escalada podría ser un peligroso precursor de un ataque militar contra



Cuba está al borde de una grave escasez de combustible, una crisis que podría paralizar su economía e infligir un sufrimiento aún mayor y más profundo a sus 11 millones de habitantes. Esto no es una coincidencia geográfica ni un fallo de planificación. Es el resultado directo y calculado de las acciones del gobierno

devastadoras sanciones secundarias si entregaban petróleo a puertos cubanos.

Para comprender la gravedad de este momento, debemos rechazar la narrativa dominante que presenta la actual crisis cubana como consecuencia de su propia intransigencia o decisiones

otro país latinoamericano independiente.

El bloqueo nunca fue simplemente una ruptura de los lazos entre Estados Unidos y Cuba. Como escribió el escritor colombiano y Premio Nobel Gabriel García Márquez en 1975, fue «un feroz intento de genocidio promovido por un

## 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!

poder casi ilimitado, cuyos tentáculos se extienden a todos los rincones del mundo». Esta lógica de aniquilación fue articulada desde el principio por los propios funcionarios estadounidenses. En un memorando fechado el 6 de abril de 1960, Lester Mallory, subsecretario de Estado para Asuntos Interamericanos, advirtió fríamente: «La mayoría de los cubanos apoyan a Castro... La única forma previsible de distanciarse del apoyo interno es mediante la desilusión y el descontento basados en la insatisfacción económica y las dificultades». Desde su inicio, el bloqueo fue diseñado para sofocar la moral y forzar la rendición, una estrategia de terror económico disfrazada de política.

Sin embargo, la conclusión predominante en los medios, proveniente de expertos de todo el espectro político estadounidense, a menudo sugiere que la crisis cubana es autoinfligida. Argumentan que si La Habana implementara “reformas importantes”, privatizara su economía y se sometiera a lo que llama elecciones “libres y justas” según los términos estadounidenses, la crisis desaparecería. Este argumento requiere una ignorancia deliberada de la historia y una suspensión de la realidad material. Imaginemos un universo paralelo en el que el objetivo estratégico del gobierno estadounidense —el derrocamiento del gobierno cubano y la restauración de un régimen neocolonial flexible— simplemente se evapora mediante negociaciones. La historia no ofrece tales fantasías.

Desde 1959, Estados Unidos ha librado una campaña implacable para destruir a Cuba, documentada en miles de páginas desclasificadas. Estas incluyen la invasión de Bahía de Cochinos, cientos de intentos de asesinato documentados contra Fidel Castro y otros líderes cubanos, la campaña de sabotaje y terrorismo Operación Mangosta, la introducción de patógenos mortales que diezmaron la población porcina de la isla y la guerra biológica que azotó a la población con dengue hemorrágico en 1981, matando a 101 niños. Como declaró el presidente cubano Miguel Díaz-Canel ante las Naciones Unidas: «Durante más de seis décadas, hemos sido víctimas de un bloqueo económico, comercial y financiero, el sistema de sanciones unilaterales más injusto, severo y prolongado jamás aplicado contra país alguno». El bloqueo, que el gobierno cubano estima que ha costado más de 1,3

billones de dólares e innumerables vidas debido a la negación de medicamentos y equipos, no es una política pasiva. Es, como dijo el intelectual cubano Fernando Martínez Heredia, «una forma de guerra permanente de baja intensidad».

Con la disolución de la Unión Soviética en 1991, Washington intensificó su ataque mediante la Ley Torricelli (1992), la Ley Helms-Burton (1996) y una serie de medidas anunciadas por George W. Bush en 2004, cada una de las cuales endureció el cerco sobre la economía cubana. Incluso durante períodos de aparente deshielo, como el de Barack Obama, el objetivo subyacente se mantuvo inalterado. El acercamiento de Obama, incluida su visita a La Habana en 2016, fue visto por algunos como un intento de “cambiar” a Cuba mediante la participación ciudadana. Sin embargo, en un irónico giro del destino, muchos estadounidenses que visitaban Cuba por primera vez regresaron a casa transformados, pidiendo no un cambio de régimen, sino el fin del bloqueo y un acercamiento.

Esta fugaz apertura se revirtió rápidamente con Donald Trump, quien impuso 243 nuevas sanciones contra Cuba, restringiendo severamente las remesas, los viajes y el comercio. Con Joe Biden, las sanciones se mantuvieron en vigor, perpetuando lo que García Márquez describió como un estado de sitio permanente: «La amenaza de invasiones armadas, el sabotaje sistemático y las provocaciones constantes fueron una fuente de tensión y una pérdida de energía humana para los cubanos mucho más grave que el bloqueo comercial».

### El asedio de Trump

El bloqueo de combustible impuesto por la administración Trump representa una escalada sin precedentes de esta guerra. Al explotar el alcance global del sistema financiero estadounidense para aterrorizar a terceros países y empresas extranjeras, Estados Unidos ha militarizado eficazmente el mercado global contra una pequeña nación en desarrollo. El objetivo es claro: provocar el colapso mediante el castigo colectivo. Cuando Trump declaró que los cubanos “probablemente vendrían a nosotros y querrían llegar a un acuerdo”, reveló la ilusión imperialista fundamental que ha impulsado la fallida política estadounidense durante más de seis décadas. Es la creencia de que una presión

insuportable obligará a la rendición.

Esta política cuenta con el apoyo de Marco Rubio y otros miembros de la reaccionaria Mafia Cubana de Miami, cuya visión del futuro de Cuba está inextricablemente ligada a un pasado neocolonial. Este pasado es crucial para comprender el conflicto actual. El proyecto MAGA, que busca reducir los derechos sociales y civiles en Estados Unidos, tiene un corolario en política exterior: la restauración de la dominación neocolonial estadounidense sobre Latinoamérica. Para Cuba, esto significa un regreso a la era anterior a 1959, cuando la isla era un enclave de la mafia estadounidense, que controlaba casinos y redes de prostitución, y de las multinacionales estadounidenses, que saqueaban sus recursos naturales bajo un régimen de segregación racial, analfabetismo y enorme desigualdad.

El bloqueo de combustible es la máxima expresión de la guerra económica de Estados Unidos contra Cuba, ya que la energía es el elemento vital de cualquier economía moderna. Sin combustible, el transporte se paraliza, los generadores fallan y la producción y distribución agrícolas cesan.

Como observó García Márquez durante su visita a la isla, «en aquella situación, había algo irremplazable: el petróleo». Destacó cómo los petroleros soviéticos recorrieron 12.000 kilómetros para garantizar que «no se interrumpiera ni un solo minuto de actividad en Cuba». Hoy, esa línea vital, que dependía en gran medida de las importaciones de combustible de Rusia, México y Venezuela, está bajo ataque directo. El 29 de enero de 2026, la administración Trump transformó una larga campaña de presión en un contundente instrumento de asfixia. Con una orden ejecutiva, transformó el sistema arancelario estadounidense en un arma contra cualquier nación que se atreviera a vender petróleo a Cuba(2). Ya no se trata de aislar o contener al pueblo cubano del resto del hemisferio; es una estrategia deliberada de asfixia económica total, una medida de agresividad sin precedentes desde la Guerra Fría.

La escalada de Trump es la base de la “Doctrina Donroe” de su administración, una reinterpretación moderna de la Doctrina Monroe de 1823, que declara que toda Latinoamérica y el Caribe son propiedad de Estados



Unidos. Tras el ataque ilegal a Venezuela el 3 de enero de 2026, Trump declaró claramente: “El dominio estadounidense en el hemisferio occidental nunca volverá a ser desafiado”. Según esta doctrina, cualquier nación que opte por un camino independiente, especialmente uno que organice su economía en torno a las necesidades humanas, como el sistema de salud cubano, de renombre mundial, se considera una “emergencia nacional”.

La negativa de los líderes cubanos a capitular no está, por lo tanto, motivada, como afirman los críticos, por dogmatismo ni por un deseo de martirio. Está motivada por una clara comprensión de los objetivos del gobierno estadounidense y de siglos de lucha anticolonial. Renunciar a los principios a cambio de un alivio temporal no traería paz ni prosperidad; al contrario, conduciría a la completa

reversión de la soberanía cubana. Por eso, a pesar del inmenso costo, Cuba nunca se ha rendido ante el bloqueo. Y también por eso Cuba ha expresado constantemente su disposición a negociar en igualdad de condiciones, pero nunca a negociar su existencia.

Las consecuencias humanas del bloqueo de combustible son devastadoras. Los hospitales están racionando la electricidad, poniendo en peligro la atención médica. Las familias esperan horas para acceder al transporte público, que es intermitente. Los apagones de 20 horas o más se están convirtiendo en una pesadilla diaria. Sin embargo, incluso en esta crisis generada por Estados Unidos, la resiliencia del pueblo cubano es evidente.

Para los estadounidenses, comprender esta situación exige romper

con la extrema violencia de su gobierno hacia Cuba. El bloqueo de combustible no es un “desacuerdo político”. Es un acto de terrorismo económico diseñado para fomentar el hambre, el sufrimiento y la inestabilidad, que culmina en la abdicación de un gobierno soberano. La firmeza de Cuba, contra viento y marea, sigue siendo un poderoso testimonio de que ni siquiera el imperio más poderoso puede extinguir el anhelo de dignidad y autodeterminación.

#### Notas

(1) <https://www.whitehouse.gov/presidential-actions/2026/01/addressing-threats-to-the-united-states-by-the-government-of-cuba/>

(2) <https://www.whitehouse.gov/presidential-actions/2026/01/addressing-threats-to-the-united-states-by-the-government-of-cuba/>



**Aceitunera Jaennense**

CONTACTA CON NOSOTROS  
953 28 12 64

<https://aceitunerajaennense.com>

la familia Palacios ha sido el alma impulsora del tradicional estilo de endulzar las aceitunas al sabor jaenero



**Calle Don Víctor Peñasco, 25**



**TOMELLOSO**

# Caminando



Colaborador de La Ciudad de Terrassa - Barcelona

## Domènec Martínez García

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

Cuando todavía no había cumplido 18 años, mi padre, Manuel, se enroló en las *Milicias Antifascistas Obreras y Campesinas de Almería*. Los jóvenes eran enviados a Viator para su instrucción y poder ser transferidos después al frente. Formó parte del batallón Antonio Coll, así nos lo contó mucho más tarde.

“

La indignación general fue subiendo de punto cuando se fueron conociendo detalles del trágico éxodo de la población por la carretera de la costa en dirección a Almería.

Pero no fue destinado al frente de Málaga sino a Los Alcázares de Murcia. “Ante el avance de los sediciosos sobre Málaga, el ejército republicano decide movilizar más efectivos. Allí son enviados los mayores: la quinta del saco. Algunos de los más jóvenes fueron destinados a servir a la aviación”. Eusebio Rodríguez y Juan Francisco Colomina, historiadores de la *Desbandá de Málaga en la provincia de Almería*, sabrán precisarlo.

Para ilustrar la historia de vida de mi padre “Memorias y equipajes”, eché mano de un libro prohibido bajo la dictadura: *Trayectoria* de Antonio Cordón, que escribe sobre la caída de Málaga: “La indignación general fue subiendo de punto cuando se fueron conociendo detalles del trágico éxodo de la población por la carretera de la costa en dirección



a Almería. Mujeres y niños ancianos acosados por los disparos de los tanques, de las bombas y las ametralladoras de la aviación italiana y por los proyectiles de los barcos de guerra fascistas que sembraban el camino de cadáveres destrozados”. También utilicé el recurso de Manuel Tuñón de Lara, *La España del siglo XX*, igualmente prohibida en España bajo el franquismo: “Entre Málaga y Motril se perpetró uno de esos crímenes de guerra que, tratándose de otros países, han sido sancionados por el tribunal reunido en Nuremberg”.

En esta X Marcha de la Desbandá, me acompaña un texto bellissimo de otro almeriense poco conocido: Agustín Gómez Arcos, un autor exiliado y ninguneado. Narra la historia de Ana, *Ana no*, entre barcas y redes. *Anita la alegría del regreso*, como le escribió Pedro, su marido. Su peregrinaje, caminando, por la España de “Franco, Caudillo por la gracia de Dios” para encontrar a su hijo, el

menor, llamado “el pequeño”, el único de la familia que sabía leer y escribir, hasta Burgos, condenado por comunista. Ana, le lleva un *pan de aceite, con almendras, anís y mucha azúcar*. Publicada en 1977 en Francia, obtuvo numerosos galardones. Un canto a la dignidad, una alegoría admirable de la lucha de las mujeres por dar sentido a la vida, frente a todas las adversidades.

Su lectura: “a los setenta y cinco años, cierra la puerta de su casa en un pueblecito almeriense y decide ir andando hasta la cárcel de su hijo para abrazarlo y darle el pan de aceite que ha amasado con sus propias manos”, todavía me conmueve.

Habrà que añadirlo a la lista de mujeres que dejaron su huella, caminando, en este itinerario. Como tuve el privilegio de hacerlo —pronto hará un año—, en [Vicar](#), recordando a mi abuela Aurora, a mi madre María y a mi suegra Celia... Gracia a ellas, y otras Anas, hoy caminamos.

# Prosa por un día



J M Cóher

# Ángela Martínez



Colaborador de La Ciudad de Jaén

## Alfredo Infantes Delgado

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



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

### Poesía desde el dolor y la rabia

Dice de Ángela el crítico Alberto García Teresa: *Su escritura nace del dolor y de la rabia, y se extiende con la ferocidad de quien sabe que la literatura constituye un campo de batalla ideológico para quienes se les ha robado la voz.*

Y, en efecto, la valenciana Ángela Martínez Fernández, hija de migrantes jaeneros instalados en la periferia obrera, educada en un colegio público con los techos llenos de amianto y en la universidad pública también, tras rechazar el espacio académico y cultural burgués, se ha consolidado como investigadora especialista en las narrativas obreras habiendo escrito artículos sobre las mismas, teatro, memoria histórica, mujeres en las cárceles, ensayos, así como también novela y narrativa infantil. Pero también ha escrito poesía, la cual se ha negado a publicar hasta que se decidió al fin, en el pasado año, a presentar el poemario *Huracanes en la periferia* donde ha reunido los textos que tenía repartidos en antologías y espacios de resistencia como los encuentros *Voces del Extremo*, obra esa en la que explora temas como la desigualdad, la justicia social y el dolor vital desde una voz que nace de los barrios obreros. Y toda ella mezclando armónicamente poesía y prosa sin solución de continuidad. Todo un placer de lectura.

En las propias palabras de Ángela:

*Este poemario no es un catálogo de habilidades literarias, sino un territorio desde el que narrar las experiencias de la enfermedad y la muerte en el interior de una familia de clase obrera.*

*Estos poemas ya han sido acompañados por gente generosa que ha compartido no solo el dolor, sino también la rabia, y esa sensación de sentirnos cerca por el origen de clase que nos vuelve comunidad. Durante los años que ha durado la escritura, supe que el sentido de los poemas estaba en su lectura en voz alta...*

*Ella (su editora) hablaba sobre la necesidad de okupar la literatura. Okuparla, también, con nuestros duelos y nuestras enfermedades -muchas de ellas provocadas, precisamente, por nuestra propia condición de clase-, no como un gesto de derrota, sino como una manera de complejizarnos, de sacar la rabia y de colocar sobre la mesa esa línea que lo sigue dividiendo todo, incluso cuando enfermamos y nos morimos.*

Pues esta selección de sus poemas espero que os dé pie a profundizar más en la escritura poética de Ángela:

**Si se sube al andamio**

y le dan convulsiones  
ningún escritor va a contar su historia

porque la literatura, casi siempre, deja caer una sábana  
sobre el cadáver de los obreros muertos

así nadie sufre  
ni se entera  
ni se quiebra el papel con historias poco interesantes  
para  
la gente que se regodea en la puerta de las facultades  
o en la Fnac

la literatura

casi

siempre

(he dicho casi siempre por temor a que nadie lea nunca  
este poema)

olvida contar las convulsiones  
de nuestra clase social.

\*\*\*

**Yo nací un día en que el peset estaba lleno**

y mandaron a mi madre a otro hospital  
como si hubiese ido a pedir mesa a un restaurante y no  
tuvieran sitio libre.

Mi infancia me tintó las pupilas de  
blanco y negro  
igualitas al uniforme de los camareros que a todas horas  
de  
blanco y negro  
pasaban por delante de mis ojos.

Me convertí en equilibrista de las barras  
y mamá  
con cara de camarera

con cuerpo de camarera  
con manos de camarera  
me levantaba a pulso para que viese cocer el arroz.

El presente  
es un pozo confuso donde habita la niña que fui y mi con-  
ciencia de clase.

Por culpa de sus gritos  
nunca duermo  
ni me adapto.

\*\*\*

**Puede que los escritores se hayan pasado**

la vida hablando sobre la muerte  
pero a mí nadie me dijo que nos la habían  
robado los dueños de los tanatorios

miro desde el sofá hacia el ataúd abierto  
entra una mujer con tacones y pregunta  
si podemos firmar los papeles  
que certifican la muerte de un ser querido

pienso en el tiempo que se ha tardado en tejer  
ese sistema  
perverso de burocracia y muerte y en el tiempo que se ha

tardado en naturalizarlo, cómo hemos sabido que no po-  
demos  
quitarle a esa señora los tacones y sacarla de allí a golpes

porque la rabia de la muerte y el dolor  
porque la rabia de la muerte y el dolor no  
debería tener barreras burocráticas

firmas

papeles

ingresos

notarios

¿de qué color van a querer ustedes el ataúd? tenemos tres  
modelos preciosos...

ocupo el último banco de la sala  
lloro

le cojo la mano a mi madre, pero  
por debajo de la tristeza  
aflorea un sentimiento de rabia

es mi primer entierro

la llegada a la vida adulta me muestra  
que hemos perdido  
el derecho a elegir  
cómo decimos adiós.

\*\*\*

**Se acerca tormenta**

el iris me arde enquistado de dolor  
y tengo  
el cuello como acero  
duro

de piedra tieso el cuello como acero desde que firmé el  
contrato la respiración cortante mi cuerpo un montón  
de hormigueros por donde no sale el aire  
ganarse la vida significa trabajar doce horas tener algo en

el  
bolsillo no dormir en la calle el autobús por mi barrio no  
pasa

con frecuencia a las seis de la mañana ganarse la vida  
decir

ganarse la vida significa regalársela a otros y luchar  
por volver a conseguirla con el cuello

duro hinchado tieso de ansiedad  
como un corredor de fondo exhausto las pupilas dilatadas  
aquella travesía era un engaño financiado por BBVA

desde que firmé el contrato

se acerca tormenta

y apenas puedo moverme.

\*\*\*

*A las compañeras de Voces del Extremo*

**Nací en el extremo**

en el extremo de la barra del bar en el filito al borde del  
abismo de la fregona de mi madre nací en el extremo y en  
el extremo crecí me hice mujer libre oyendo los lamentos  
de las viudas en el barrio los hombres se nos mueren por  
el amianto que hay en la fábrica y el colegio mi colegio pú-  
blico en el extremo del mapa donde a nadie molestamos  
nací en el extremo y en el extremo crecí mirando el mun-  
do la porquería los sueños con grietas grietas grietas las  
abro con mis manos con las suyas uñas largas carcomidas  
abren grietas en el suelo del capital tengo que nombrarlo  
para que suceda en el poema tengo que nombrarlo para  
que suceda en el extremo mi voz suena libre grande co-  
lectiva nuestras voces suenan como la tribu como flamen-  
co a media noche retumba en mis sienes el anhelo de una  
vida nueva de un mundo extremo hecho con trocitos de



extremos sin centro como un caleidoscopio hay noches con estrellas en un patio andaluz donde las niñas cantan revolución revolución hasta la luna nací en el extremo y en el extremo crecí mirando de reajo la literatura desconfiando siempre de aquel libro que viene sin cuerpo detrás y se olvida que la poesía es primero abrazo toca tócame y luego texto mira mírame nací en el extremo y contra todo pronóstico lo desplazé abrí grietas grietas grietas caminando por el centro de las ciudades soy un extremo que abre posibilidades y os busca soy una extremidad con afán de reventar el mundo que conocemos.

\*\*\*

### Se nos cae la cara al suelo

cuando nuestras madres se ponen a recordar y hablan en voz alta sobre las personas que ya no están cerca y que más bien están del lado de allá del otro lado poco importa mi jornada laboral cuando con la fregona entre las manos repasa las líneas del piso y dice el cáncer se ha llevado a la mitad de la familia y la otra mitad está repartida por el mapa como migas de pan que buscan volver a ser hornada que buscan volver a encontrarse entre los huecos de la necesidad económica llamémoslo exilio ya que nos llamaban xarnegos ¡xarnegos! a nosotros andaluces de Jaén aceituneros nocivos para el sistema cuando supura la conciencia de clase por los poros el cáncer dice el cáncer se ha llevado a tanta gente la miro de reajo en el balcón de enfrente se suicidó un vecino a las 6.05 de la madrugada ochenta y dos años a la espera de una operación en la cadera a la espera se quedó mirando imagino cómo brillan las aceras del barrio cuando amanece y emprendió un camino que no tiene retorno en caída libre contra el abismo se suicidó un vecino esta mañana poco importa mi jornada laboral del lado de acá he necesitado leerlos a todas para sentirme en casa para tener relato he necesitado escucharlos a todas para poder escribirme y escribirnos al mismo tiempo entre tanta enfermedad tanto ayuno tanta noche eterna y tanto llanto mi madre cuida de mi prima vigila su embarazo lo protege la miro de reajo terminamos de fregar y me pregunto qué vamos a decirle a ese niño cuando llegue si se nos cae la cara al suelo todavía siempre que nuestras madres nos hablan de la muerte.

\*\*\*

### Estábamos mezclando alcohol y ansiolíticos porque nuestros amigos enfermaban

y se morían  
como ocurrió antes con padres, abuelas, vecinos  
como ocurrió antes con los ancianos del barrio  
los que poblaban los bancos de madera  
al lado del contenedor de basura y pelaban pipas  
con la dedicación de los orfebres  
todo aquello del incendio interior la autodestrucción las  
noches llenas de lagunas los gritos también las carcajadas  
rompiendo mandíbulas los secretos en voz baja dentro  
del cuarto de baño la música altísima las ventanillas del  
coche bajadas los vasos rotos por el suelo la necesidad de  
besar otros cuerpos sin importar edades ideologías solo  
caras bonitas a la luz de la luna todo aquello del incendio  
interior sucedía  
ahora lo sé  
por la cercana presencia de la muerte y el pensamiento  
constante de sabernos fantasmas en un mundo de ausen-  
cias en un sistema donde ninguna sobreviviría  
así que por lo menos  
por lo menos  
dejábamos que la cabeza volase hacia otros lugares  
donde a ratos ya no éramos hijos de la precariedad el

desconsuelo herederos de todas las barreras y las  
lamentaciones estábamos mezclando alcohol y ansiolíticos en  
el maletero de un coche azul oscuro cuando alguien dijo

a mi padre  
mañana  
le dan los resultados de la biopsia

voy a llegar sin dormir.

\*\*\*

### El cáncer nos ha dejado la casa vacía

sin un lugar donde agarrarnos pienso  
que no verás crecer todo tu esfuerzo  
ni a tus hijos  
ni a nosotros  
que te quisimos como a un padre siempre

hay un hueco en el centro del salón que no se ve pero  
cuando me siento ahí  
justo  
ahí  
me cuesta respirar y la ansiedad me llena el pecho de  
recuerdos

El cáncer nos ha dejado al casa vacía  
y a mí

casi  
casi  
sin nada que decirnos.

\*\*\*

### Las amas de casa

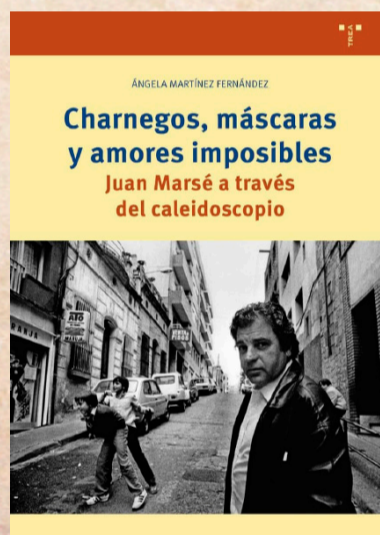
empiezan a hacer la comida  
a las ocho de la mañana  
como un ritual  
que se prolonga  
casi  
hasta la cena  
son las once aquí en el poema  
y huele a lentejas  
a caldo de pollo  
a guiso  
desde cada ventana  
se percibe  
con varias horas de antelación  
la dieta semanal  
de los vecinos

\*\*\*

### He visto encenderse las luces de la galería

he pensado en  
cuánto esfuerzo le costó a mi madre  
reunir dos mil euros para pagar  
con un sobrecito blanco entre las manos  
mi primer coche: un Hyundai Getz color azul  
de segunda mano  
sin aire acondicionado  
cuántas veces tuvo que cobrar mi madre  
su pensión  
para alcanzar a pagar el coche  
para darme aquello que me permitiese  
sortear las fronteras del barrio  
los trayectos infinitos dentro del autobús  
cabezas apoyadas contra el cristal  
traqueteante  
los brazos puestos en cruz sobre bolsos y mochilas

He visto encenderse las luces de la avenida  
he escrito esto para no olvidarlo



he pensado en

el esfuerzo de las madres  
en  
el sacrificio constante  
por financiarnos las maneras de huir  
del destino en que nos parieron

\*\*\*

### la vida y la muerte

Leo Simón

la última novela de Miqui Otero  
habla de un niño catalán del extrarradio  
pura clase obrera  
que se cría en el bar Baraja  
entre fritos y taxistas  
Cojo el móvil para escribirte:  
"Vas a alucinar, este tío parece  
una versión renovada de Marsé",  
después recuerdo  
que hace dos días exactamente  
estuvimos llorándote  
en un tanatorio apartado  
en el polígono que hay junto a mi barrio  
Así  
desarmada  
subo con el dedo por la conversación  
y leo uno de tus mensajes  
previo al periodo de hospital  
mandando amor y buenos deseos  
para una tesis doctoral  
que terminé en cuarentena  
Entonces pienso  
en las cosas inacabadas que dejas por aquí  
en todo lo que tu marcha interrumpe  
en la pasión que le ponías a unos proyectos  
que se frenan de golpe  
como los coches tuneados de los quinquis  
quemando rueda  
con el freno de mano temblando  
la revista  
los poemas  
las clases  
y esa investigación  
sobre los chicos que poblaron las periferias  
y perdieron el rumbo entre mentiras  
drogas  
operaciones policiales  
orquestradas por un Estado clasista y asesino  
la revista  
los poemas  
las clases  
tu vida con Tere  
los niños que no vinieron  
pero a los que todos poníamos ya cara  
y gestos y nombres  
No sé cómo hablar de todo lo que no ha sucedido  
solo sé que nombrarlo  
nos permite tenerlo presente  
y recoger de alguna forma  
los pedazos de vida que dejaste  
la ilusión incontrolable  
y esos buenos deseos  
que están contigo ahora  
en el pabellón más alto del mundo

\*\*\*

### Que nadie hable de revolución

Tengo una rabia dentro que no me deja fijarme en la forma  
del poema como debería, como dicen los académicos que  
debería, es una rabia que me desborda me envuelve me  
aprisiona una rabia que nace de vuestras palabras y llega  
hasta las mías para doblegarlas  
hacerlas pequeñas maltratarlas  
Esta no es mi revolución le digo a mi madre  
la de aquellos que se comprometen con lo íntimo con lo  
sensiblero lo cursi la de aquellas mujeres que temen abrir  
la palabra 'feminismo' para que nos llene la boca de colec-  
tivos de pluralidades de mujeres libres  
esta no es mi revolución  
la del ordenador con trabajo nada estimulante  
la del escritor comprometido con su teclado la de lo íntimo  
la de lo intimísimo tanto tanto  
que acabamos comprometidos  
solo con el pijama y la película porno  
de la ventana superior derecha  
esta no es mi revolución por eso temo que hayamos  
desgastado la palabra para aludir a realidades nimias a  
escenarios controlados a represiones poéticas y políticas

toda revolución debe romper con los límites  
que se le imponen  
y tú no rompes nada  
salvo relaciones amorosas y esquemas métricos

Tengo una rabia dentro que no me deja fijarme en las aris-  
tas del poema como debería, como dicen los académicos  
que debería, ahora no hablo de relaciones fallidas se me  
marchó el novio lejos pero tiramos adelante, no hablo de  
estrés laboral ni del riesgo que corremos  
en los ginecólogos cuando nos abren de piernas,  
no hablo de sistemas sino de posibilidades  
tengo una rabia dentro que no me deja estar que no me  
deja ver  
intransigente demagoga están banalizando el trabajo de mi  
madre las hernias de su espalda la artritis prematura y la  
vergüenza de llevar libros de texto de segunda mano  
intransigente demagoga panfletaria  
esta no es mi revolución

Que nadie hable de revolución en la poesía  
si no somos capaces de imaginar alternativas  
vidas desgajadas de aquello que nos embrutece  
que nadie hable de revolución en los poemas  
si están cobrando del Estado su escritura

\*\*\*



hay un túnel enorme y oscuro por el que camino desde  
hace años un túnel donde nunca vemos la luz porque el  
gobierno usó bombillas LED para iluminarlo pero olvidó  
pagar el recibo antes de meternos a todas dentro dentro  
dentro del túnel enorme tengo frío cada noche coge una  
chaqueta que luego refresca decía mi madre y pienso en  
sus placeres los que ya no existen porque vive dentro de  
la lavadora y las bayetas baratas con las que limpia y se  
intoxica cada semana la lucha de clases no existe porque  
perdimos la batalla dentro de este oscuro túnel enorme  
tropiezo entra una tormenta por sus ranuras la lluvia  
me corta los pechos y el vientre tú no traigas hijos a este  
mundo que luego no podrán pagar tu tumba y los tendrás  
de camareros costeando un ataúd marrón oscuro oscuro  
como el túnel por el que camino desde hace años buscan-  
do un lugar donde sentarme abrir puertas besar bocas sin  
temor a la pérdida ¿de cuántas rupturas has salido ilesa?  
aquí no amanece y yo adolezco de piedras en el riñón así  
que cada vez camino más despacio pensando en los niños  
de África, las violaciones, los abortos, el síndrome de Rett,



la propaganda, el eterno debate entre comunistas y anarquistas, tu cuerpo aparece dentro de una oscuridad política que me intoxica ya no hay segundas oportunidades cuando nos falla el deseo dijiste ¿Hay alguien más aquí adentro? Llego tarde huyen corren marchan cuando hablo en voz alta nadie me enseñó la métrica ni las reglas del diálogo la ideología en las aulas es un contagio al que todos temen pero eso no nos mantiene calladas solo indefensas con los nervios de punta la autoestima comida ¿cuánto tiempo más aguantarás? ¿Hay alguien más aquí adentro? ayúdame  
no te escondas dentro del poema que eso es lo que quieren.

\*\*\*

### Delante del espejo

respiro  
delante del espejo respiró respiro respiro  
firmé el contrato y vino la ansiedad para calarme hasta los huesos  
delante del espejo  
tengo la cara de un perro abandonado a medianoche que no sabe si salir corriendo detrás de los camiones o empezar a morder la cabeza de los conductores  
delante del espejo  
respiro  
delante del espejo

no es verdad que respire  
se me olvidó cómo hacerlo

\*\*\*

Escribo  
por no pegarme un tiro en la boca  
Y hasta escribir  
se ha vuelto a veces  
un tiro en la boca  
(Antonio Orihuela)

### Como las pesadillas se han vuelto una rutina

he comenzado a escribir  
hoy he soñado que mi madre lloraba  
después de leer este poema y enterarse  
de que su hija no es feliz aunque lo intente

No quiero un hijo triste de ninguna manera no yo no quiero  
una hija triste aunque eso me cueste la vida no me importa  
si entráis en la Universidad o servís mesas como yo porque  
sé que todos al final somos esclavos lo que no quiero lo que  
no quiero es un hijo triste porque eso  
no podría  
perdonármelo

\*\*\*

Lo más peligroso que podemos hacer en un sistema donde  
todo colapsa es imaginar formas de vida alternativas.  
La destrucción sí, pero después debe haber algo más.

### Antonio dijo

No destruyas sin antes ser capaz de construir alternativas  
la crítica es sencilla pero el mundo  
el mundo nuevo  
debemos pensarlo también besarle darle forma acariciarle  
los bordecitos encender hogueras desnudarnos las unas a  
las otras cuidar el pan de los enfermos o no tenerlos  
llamarnos con otros nombres otro lenguaje abrimos la cabeza  
como quien desenrosca una tuerca y colocar ahí  
en el centro de la incertidumbre  
mundos nuevos  
madres de manos suaves niños con voz nasal otra poesía en

el recreo otra poesía otra  
no destruyan sin antes ser capaz de construir alternativas  
porque entonces  
qué haremos con el desierto las cárceles quemadas  
escombros de hoteles lujosos inundando las playas barcos hundidos  
con seda cara exterminando delfines clínicas privadas  
desvalijadas  
ejércitos patas arriba Alicante arrasado por un batallón  
de banderas descolgadas huracán de ayuntamientos  
cajas fuertes entreabiertas en la puerta de guarderías  
privadas  
entonces qué haremos con el horror de los restos si lo  
llena todo y no hay salida no hay posibilidad de movimiento  
Antonio dijo  
escribe  
inventa  
imagina  
imagina  
imagina  
para que cuando llegue el día  
nuestra imaginación haya prendido la primera mecha

\*\*\*

He visto las ciudades arder  
y bajo la ceniza  
rastros de un mundo nuevo  
rostros de mujeres en las calles  
plazas parques avenidas  
barrios periféricos  
la Historia hecha con los cuerpos  
en un tiempo presente  
ahora recuperado

\*\*\*

### Mis vecinas juegan al parchís

lo escucho por la galería  
escribo sobre conciencia de clase  
y me imagina al mismo tiempo tocándote las piernas  
la cadera dejando mi cabeza en el hueco de tu vientre  
mientras el traqueteo de las fichas se interrumpe  
alguien pregunta por el hombre de pelo blanco que murió  
hace un mes sobre la enfermedad se habla bajito suenan  
otra vez los cubiletes cáncer de pulmón  
y una hipoteca son  
motivos suficientes para dejar el barrio  
de forma indefinida  
cuerpo inerte cuerpo enfermo  
cuerpo sin deseo dijeron de  
pasada  
las nubes tapan el hueco de la galería  
escribo a tientas sobre  
las hojas así apenas se ve lo que escribo  
lo que aprendí lejos  
las nubes nos dejan casi a oscuras  
pierdo el hilo de mis pensamientos alguien tira el cubilete  
¡me cuento veinte!  
gritan  
paro  
le saco punta al lápiz  
con la imaginación vuelvo a tocar tu espalda y bailamos  
toda la noche  
ha comenzado a llover se ven los rayos las gotitas afiladas  
en el quicio de la ventana las cuerdas de tender chirrían  
frenéticas mientras las mujeres  
se avisan las unas a las otras  
hay una partida de parchís a medias  
la lluvia ya no deja que se escuche nada por la galería



**Le prendieron fuego a una mujer en el barrio**

justo al lado  
de la cabina telefónica que no funciona desde hace más de  
diez años la cabina en la que cada tarde al ir hacia el  
colegio metíamos los dedos con fuerza deseando  
encontrar monedas que luego perdíamos entre las costuras  
del pantalón llevaba puesta una falda  
o eso dicen  
los vecinos  
la madrugada en que le prendieron fuego a una mujer en  
el barrio la madrugada en que dos jóvenes agarrados a  
la moto creyeron ver una hoguera que gritaba pidiendo  
auxilio

la mujer convirtió el llanto en un aullido y la luna se cayó  
de pronto  
el barrio quedó a oscuras

ella  
convertida en faro

\*\*\*

I  
La ciudad se llenó  
de huracanes sin nombre  
que buscaban  
la puerta de salida

II  
En mis ojos conviven huracanes  
que salen a encontrarte  
y arrasan la ciudad de madrugada

III  
Desde que te fuiste  
el huracán se volvió indómito  
indócil  
desagradecido  
se volvió tormenta y estruendo arrasó las calles incendio  
ciudades enteras también cuerpos de otros hombres y  
mujeres cercanas también manos piernas bocas vientres  
desde que te fuiste el huracán es el hogar de los  
arrepentimientos las noches con forma de callejón sin  
salida los dolores de cabeza el descontrol las adicciones  
la huida hacia adelante  
desde que te fuiste  
el huracán se volvió indómito  
me rompió el pecho  
y corrí tras él.

\*\*\*

**Hay una enfermedad**  
y hay una muerte  
alojadas en el centro de todos nuestros cuerpos  
que dan el pistoletazo de salida a la vida adulta  
la que comienza primero con las facturas, el desempleo,  
la ansiedad  
hay preguntas hay dudas hay temores y hay miedos  
provocando insomnio y desequilibrio a partes iguales  
en el interior de una manada que palpita de dolor  
hay también canciones que ya no podemos escuchar sin  
rompernos del todo  
hay fotografías con la fuerza de los terremotos  
y espacios donde al mirarlos aparece  
siempre  
una silueta grande con chupa de cuero y cadenas que sonrío  
y sonrío y sonrío  
hay una enfermedad  
y hay una muerte  
alojadas en el centro de todas nuestras vidas adultas

pero aún no hemos aprendido a caminar con ellas  
aunque la silueta insiste  
y sube el volumen de la radio y sonrío y sonrío y sonrío.

\*\*\*

**La muerte de Tony**

nos obligaba  
a un agradecimiento propio  
hacia la vida  
a ese darlas gracias  
por seguir aquí  
y no haber sido víctimas  
de la enfermedad  
dar las gracias  
por dejar que el sol nos tocara la cara  
por poder  
comer paella los domingos  
coger el coche  
hacer deporte  
caminar por el barrio  
besar a otras personas  
escribir poesía  
su desaparición  
debía hacernos  
valorar  
cada gesto cotidiano

pero

pero  
no fue eso lo que sucedió

porque en todas nosotras  
nació el desconsuelo  
y la sospecha  
de estar ahora  
en el centro de la diana

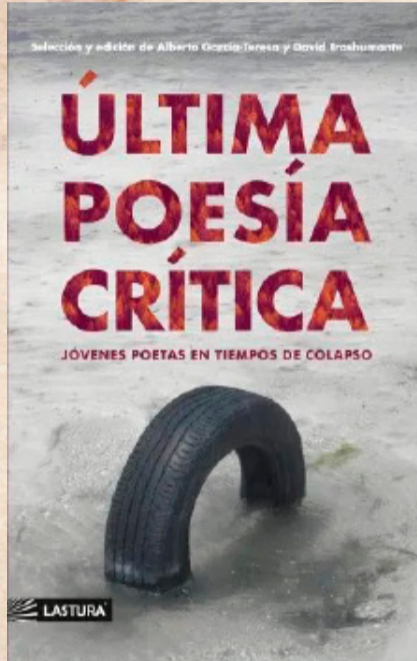
podría haber sido yo  
cuándo me pasará  
cómo será

qué menú habrá en el hospital  
estarán mis padres cuidando de mí en ese momento  
podría haber sido yo  
podría haber sido yo  
podría haber sido yo

la muerte de Tony  
trajo consigo  
no la consigna cínica del  
aquí y ahora  
gracias  
sino la liberación de los huracanes  
la llegada del miedo  
a irnos también nosotras  
en cualquier momento.

\*\*\*

**Aquí donde recito**  
mi madre nunca entra  
por eso el poema me separa de todo lo que soy



# Que no caiga España



Colaboradora de La Ciudad de Linares

**Ana Cobo**

Economista - Diputada en el Congreso  
Articulista de Opinión - Nada Está Escrito

**Q**ue no caiga España, que ellos no la levantarán; mejor dejemos que siga creciendo, creando empleo y ampliando derechos.

Fue famosa la frase del ministro Montoro: “Que caiga España, que ya la levantaremos nosotros”. Difícil encontrar un ejemplo más claro del supuesto sentido de Estado del Partido Popular.

Solo desde esa lógica se puede entender su negativa a un nuevo modelo de financiación que aportaría a Andalucía más de 4.800 millones de euros

“

**No tengo la menor duda de que un eventual gobierno de PP y VOX, con sus bajadas de impuestos a grandes fortunas y a los sectores más poderosos, traerí...**

adicionales cada año para la mejora de los servicios públicos, o su renuncia a una quita de deuda por valor de 18.791 millones de euros, el 49 % del pasivo de todos los andaluces y andaluzas.

Hoy, Cristóbal Montoro, quien fuera hombre fuerte de Rodrigo Rato y ministro de Hacienda con Mariano Rajoy, está siendo investigado por presuntamente urdir una trama desde su propio ministerio con el objetivo de conseguir legislación a medida para empresas gasistas y otros sectores. Empresas que, casualmente, habían pasado antes por Equipo Económico, el despacho que él mismo había creado años atrás.

El desfaldo no sería solo lo que estas empresas pagaron —en lo que podría llegar a demostrarse como sobornos—, sino también los cientos de millones de euros que la Hacienda Pública dejó de ingresar por las rebajas fiscales



concedidas.

Todo ello mientras Montoro maltrataba al cine, asfixiaba a los ayuntamientos y retraía —como le gustaba llamarlo— las pagas extra de los empleados públicos. Era raro que todo lo explicara riendo, con su habitual sonrisa sarcástica. Me preguntaba qué era lo que le hacía tanta gracia. Visto lo visto, quizá se reía de todos nosotros... y de ver crecer su cuenta corriente.

Ellos iban a levantar España, pero ocurrió justo lo contrario. Sus políticas de austeridad llevaron al país a uno de sus peores momentos: apenas dos años después de su reforma laboral y de los recortes en los servicios públicos, España alcanzaba el triste récord de 6,27 millones de personas desempleadas.

Hoy seguimos teniendo una de las tasas de paro más altas de Europa, sí, pero conviene recordar que hemos pasado del 27 % al 9,9 %.

Sin los aspavientos de Montoro, ministros tan solventes como Carlos Cuerpo y, sobre todo, ministras como Nadia Calviño y María Jesús Montero, han conseguido que España crezca más del doble que la media de la eurozona, alcance el máximo histórico de personas trabajando, mejore la calidad de los contratos y registre la menor tasa de paro desde 2008. España

vive hoy un crecimiento sano, sin burbujas, ampliando derechos y salarios.

No tengo la menor duda de que un eventual gobierno de PP y VOX, con sus bajadas de impuestos a grandes fortunas y a los sectores más poderosos, traería irremediablemente recortes. Tampoco dudo de que su anunciado “control del gasto en pensiones” o la “congelación de subidas salariales” supondrían echar el freno de mano a un país que, poco a poco, está llevando a cabo una transformación necesaria de su modelo productivo y de su mercado laboral.

España crear riqueza, y de ella se benefician empresas y trabajadores. También el IBEX 35 se encuentra en máximos históricos. Y frente a quienes insisten en que una cosa es la macroeconomía y otra la microeconomía, cabe preguntarse si realmente creen que a la micro le iría mejor cuando a la macro le va mal.

Quedan muchas situaciones injustas: miles de personas sin empleo o con trabajos precarios, miles de jóvenes sin acceso a una vivienda asequible ante el fuerte aumento de la demanda. Es la otra cara de la moneda de un periodo de crecimiento. Pero quien piense que le iría mejor con un gobierno PP-VOX solo tiene que mirar atrás y recordar lo ocurrido en España entre 2011 y 2018.

# De caras y de cruces



Carmen Pérez de Alce

A

# En carne viva



Colaboradora de La Ciudad de Madrid

## Flori Tapia

Poeta, Pintora y Coach  
Articulista de Opinión - Veneno en Flor

**D**uelen las canciones que se clavan como cuchillos a la piel cuando el tiempo se hace telaraña. Sin embargo, son necesarias, porque hay heridas que también nos llevan al momento que precede al brotar de la

“

**Hay algo de poesía en esa tristeza a la que nos lleva la nostalgia de lo que nos hizo felices, por eso volvemos, aunque sea de puntillas.**

sangre. Y esos momentos puede que no fueran perfectos, pero sin duda fueron hermosos y necesitaron hacer cicatriz para no caer en el olvido. Por eso la música es compañía, abrazo, vendaje, grapa, caricia, Betadine y lágrima. Por eso me duelen las canciones. No es tan importante lo que cuentan como lo que nos hacen sentir, y da igual que sea La gallina Turuleca que *Bohemian Rhapsody*, da lo mismo, aunque no sean lo mismo.

Mi vida está llena de canciones como lo está de recuerdos, no puede ser de otra manera cuando se tienen cincuenta y dos años y toda una vida por detrás. Por delante, nunca se sabe lo que hay, al menos en términos vitales.

Hay algo de poesía en esa tristeza a la que nos lleva la nostalgia de lo que nos hizo felices, por eso volvemos, aunque sea de puntillas. No hay lirismo en el futuro, y ahora menos que nunca, porque la poesía está cosida al sentir como la carne al hueso.



El futuro no está hecho de lenguas, ni de sudores, ni de dientes de león que se echan a volar en brazos del viento, ni de pan caliente, ni de humo, ni de melocotones, ni de copas de vino. Pero nos empeñamos en querer llegar antes de tiempo, arrebatándole al presente el billete de ida y vuelta, como si fuera posible emprender ese viaje.

Las canciones sí tienen ese pasaporte con derecho a regreso al futuro, y si no que se lo digan a quienes no recuerdan su nombre ni quien son y aun así son capaces de cantar una canción aprendida en la infancia. Para ellos, y para quienes conservamos la memoria, aunque sea de modo selectivo, esa canción, en ese momento, es mucho más que una sucesión de palabras con un ritmo concreto: es una madre en la cocina haciendo un bizcocho, una maestra señalando en un mapa los ríos de España, un abuelo sentado en su sillón, un novio dibujando con la mirada sus pechos bajo el vestido.

El corazón es una *jukebox* a la que no hace falta echar monedas, una caja de música sin bailarina a la que no hay que darle cuerda, un tocadiscos sin aguja que surca las emociones sin orden ni concierto. Y vuelve a los lugares que le hicieron feliz, aunque solo sea, quizá, para sacudirse la tristeza o la desesperanza. Ese latido que lo mantiene en funcionamiento también se alimenta de emociones, por eso a veces se para de repente para siempre, por eso es capaz de seguir palpitando aun cuando el cerebro no responde.

Quiero seguir escuchando canciones que me hagan sentir, que me lleven a otro tiempo, y que las de antes y las de ahora sean mañana la balsa en la que quedarme dormida sin prisa cuando solo me acompañe el silencio. Y que no me falten un té caliente, un libro entre las manos y un poema en la garganta si algún día no recuerdo ni mi nombre ni el tuyo, mi amor de mil vidas. Hay días que tengo el corazón en los huesos, pero hoy, ya lo ves, lo tengo en carne viva.

**LOGO** | Hacemos  
publicidad

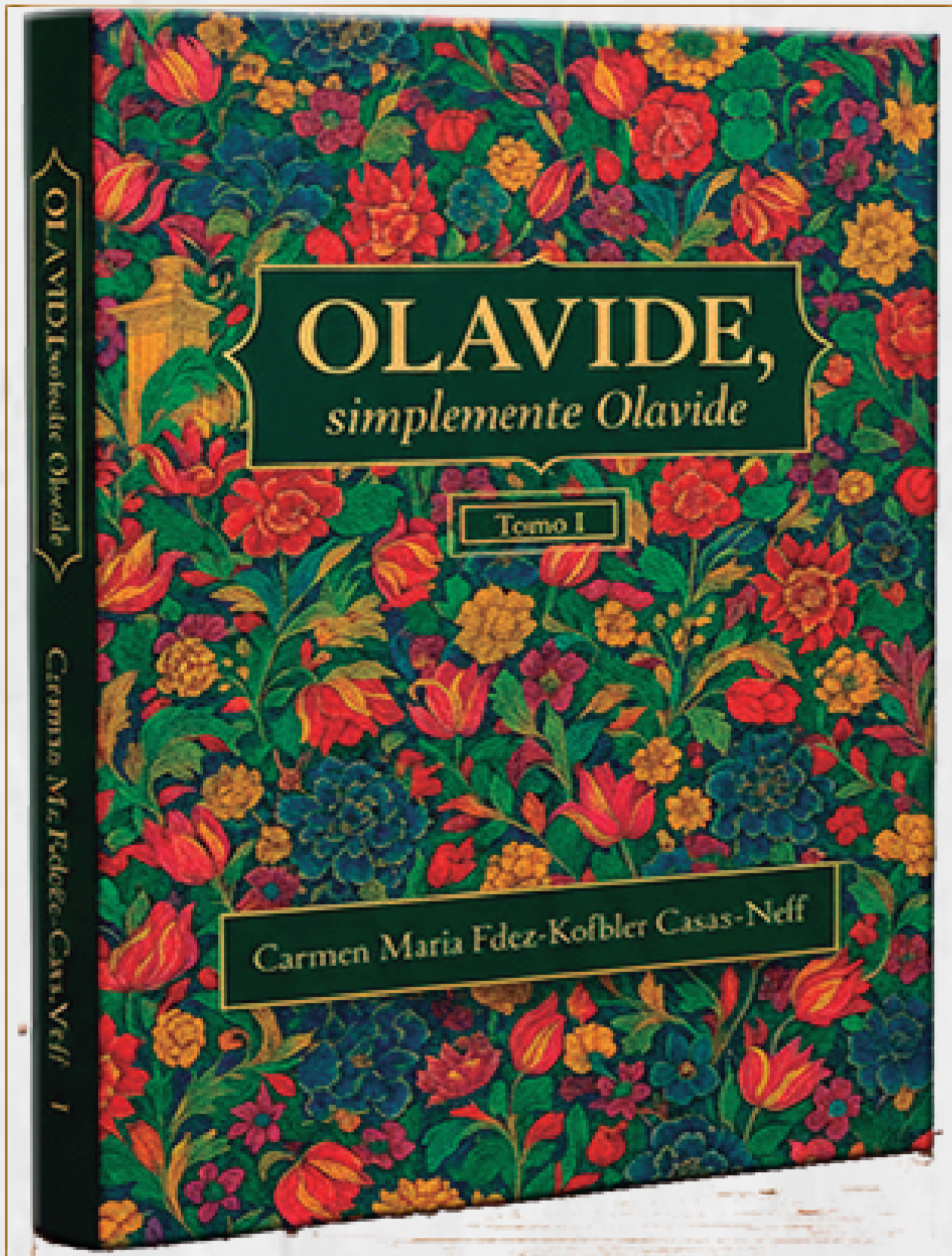
www.logopublicidad.com



**PREPARADOS  
PARA CREAR**

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

...los tiempos cambian



# La Izquierda con...



Colaborador de La Comarca de Jaén

**Sebastián López Mateos**

Articlista de Opinión

**E**l Parlamento Europeo ha frenado el acuerdo UE-Mercosur en los tribunales. Esta paralización provisional, hasta que el Tribunal de Justicia de la Unión Europea dictamine sobre el acuerdo, se ha logrado, entre otros, gracias a la iniciativa del grupo parlamentario de La Izquierda, en el que está Izquierda Unida y Podemos, y al grupo de Los Verdes-Alianza Libre Europea, donde está Sumar. La votación, en la que se ha aprobado



“

**Son dos las principales preocupaciones de los agricultores y agricultoras en este momento: una, el acuerdo de libre comercio entre la UE y Mercosur y, otra, la nueva PAC que se ha comenzado a debatir para el periodo 2028-2034,**

pedir el dictamen al Tribunal de Justicia, ha salido adelante con los votos en contra del Partido Popular Europeo, con el PP español incluido y del grupo de Alianza Progresista de Socialistas y Demócratas donde está el PSOE. Con determinación y con claridad: La Izquierda con los

agricultores.

Es procedente recordar que uno de los objetivos fundamentales de la creación de la Comunidad Económica Europea (CEE), primero, y más tarde la UE, era garantizar la producción de alimentos para una Europa que había quedado arrasada tras la II Guerra Mundial. La agricultura desempeñó un papel fundamental en la recuperación de Europa y del bienestar de sus ciudadanos y ciudadanas. Con diferencia, el presupuesto para el sector agrícola fue el más importante del total de la UE.

Son dos las principales preocupaciones de los agricultores y agricultoras en este momento: una, el acuerdo de libre comercio entre la UE y Mercosur y, otra, la nueva PAC que se ha comenzado a debatir

para el periodo 2028-2034, en la que existe una propuesta de disminución de sus fondos en un 20% aproximadamente. Estos acuerdos contra el sector agrícola han conseguido que todas las organizaciones agrarias de nuestro país y el sector cooperativo coincidan en que, si entra en vigor el tratado de libre comercio y la nueva PAC, el golpe será fatal para la supervivencia de miles de pequeñas y medianas explotaciones agrarias, es decir, la supervivencia de la agricultura tradicional y familiar que ha resistido en el medio rural y ha sostenido su modo de vida.

No estamos ante un acuerdo coyuntural y temporal, estamos ante un acuerdo estructural que defiende un modelo de agricultura que favorece a la agroindustria, a las multinacionales del

sector, a grandes fondos de inversión que orientan su producción a la exportación sin tener en cuenta la degradación medioambiental, la despoblación del medio rural y la precaria situación de los agricultores tanto europeos como sudamericanos. Porque es importante subrayar que este acuerdo va en contra de los pequeños labradores y agricultores, tanto de nuestro país como de los países sudamericanos, en este caso de Brasil,

“

**Con total acierto los agricultores y agricultoras, a través de sus organizaciones agrarias, han convocado y realizado movilizaciones a lo largo de todo el territorio español contra estas medidas de la UE y para la defensa de la agricultura local y sostenible, del medio rural, de los agricultores y del empleo. Movilizaciones que deben marcarse objetivos, señalar responsabilidades, y rechazar la hipocresía de algún grupo que vota a favor del tratado en Europa y luego se presenta y encabeza las movilizaciones.**

**Sí, me estoy refiriendo al PP.**

una gran potencia agrícola, Paraguay, Uruguay y Argentina.

Y no es casualidad que la firma de este tratado coincida con la propuesta que se baraja para la PAC del periodo 2028-2034 en la que, como he dicho, se propone la disminución del presupuesto en un 20%. La desprotección de la agricultura europea conllevará la imposibilidad de que ésta compita en precios con los productos que se importarán de los países de Mercosur a través de los grandes grupos agroalimentarios. Y no es casualidad, tampoco, la disminución del presupuesto de la PAC con la imposición a los países de la OTAN de



un aumento del presupuesto en defensa hasta el 5% de PIB. Si tenemos en cuenta que históricamente los países de la UE han sido reticentes a incrementar el presupuesto de la UE, es fácil deducir que el crecimiento del presupuesto para armamento tiene que ser sacado de otras partidas, en este caso de la PAC. Blanco y en botella.

Con total acierto los agricultores y agricultoras, a través de sus organizaciones agrarias, han convocado

y realizado movilizaciones a lo largo de todo el territorio español contra estas medidas de la UE y para la defensa de la agricultura local y sostenible, del medio rural, de los agricultores y del empleo. Movilizaciones que deben marcarse objetivos, señalar responsabilidades, y rechazar la hipocresía de algún grupo que vota a favor del tratado en Europa y luego se presenta y encabeza las movilizaciones.

Sí, me estoy refiriendo al PP.



# El salvaje oeste digital



Colaborador de La Ciudad de Torredelcampo

## Manuel Pegalajar Puerta

Técnico Administrativo

Articlista de Opinión - Con Permiso

El presidente del Gobierno ha anunciado esta misma semana la aprobación de una serie de medidas dirigidas a poner coto a lo que el propio Sánchez califica como el *salvaje oeste digital*, y entre las que destaca la prohibición de acceso a las redes sociales a menores de 16 años.

Creo que es esta una buena noticia, a falta de que no se quede en eso, en una mera noticia que finalmente carezca de impacto real sobre el uso y funcionamiento de



“

**¿Realmente se va a perseguir y sancionar penalmente, como se ha anunciado, a los CEO de las plataformas digitales que permitan los contenidos ilegales online, la desinformación y el acceso de los menores a esas plataformas digitales?**

unas redes sociales que constituyen ese instrumento clave que, en nuestros días, canaliza en la práctica los derechos a la libertad de expresión y de información, derechos que en muchos casos, en demasiados casos, se ven pervertidos y transformados, respectivamente, en derecho al insulto y la amenaza y en derecho a la manipulación informativa a través de la *tecnología punta* de ese novedoso artefacto como es el bulo, quién nos lo iba a estas alturas. En este sentido, que esos derechos estén siendo administrados por nazis como

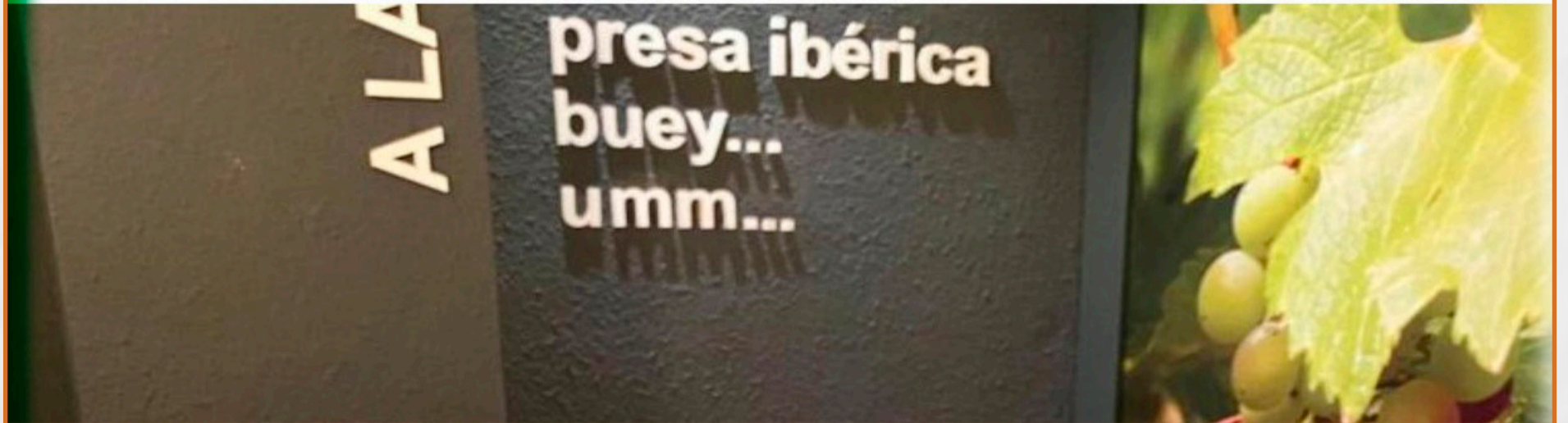
Elon Musk, propietario de la red social X, o por individuos como Zuckerberg, CEO de Meta y, por tanto, de WhatsApp, Instagram y Facebook, un personaje que ha demostrado al mundo sus dotes como masajeador social de Trump —y vete a saber si no también físico, teniendo en cuenta las prácticas sexuales de este tipo de gente que están aflorando en los denominados archivos de Epstein—, que esos derechos estén siendo administrados en la práctica por este tipo de gente es para echarse a temblar, a la vez que ofrece una explicación del porqué las ideologías nazis y fascistas —dejémonos de una vez de ponerles el prefijo *neo* a lo que no son más que ideologías rancias— se están extendiendo por todo occidente.

¿Realmente se va a perseguir y sancionar penalmente, como se ha anunciado, a los CEO de las plataformas digitales que permitan los contenidos ilegales online, la desinformación y el acceso de los menores a esas plataformas digitales? ¿Realmente se va a tipificar como delito la manipulación de los algoritmos y la amplificación de contenido ilegal?

Ojalá todo esto no se quede en un mero anuncio y vaya *p'ante*, porque estamos hablando de empezar a regular

seriamente ese otro espacio, ese otro terreno de juego en el que nos movemos y convivimos, o malvivimos en la actualidad, y que es el espacio digital. Hace falta esa regulación, hace falta *meter en cintura* a ese algoritmo que individuos como Musk o Zuckerberg usan para llenar la cabeza de la gente de odio, de irracionalidad, de servidumbre intelectual y de serrín.

Seguramente no estaremos descubriendo nada nuevo si afirmamos que el desarrollo futuro de nuestra civilización —o del tiempo que le quede a la misma, a la vista de la evolución imparable del cambio climático— va a depender, en gran medida, del uso que hagamos del espacio digital, inteligencia artificial incluida, un uso que, hasta ahora, está al servicio de los intereses ideológicos y materiales de los dueños de ese espacio digital —marxismo de párvulos— y que, si al menos no se regula a través de una especie de aplicación socialdemócrata de medidas a la propiedad de las redes sociales, a falta de alcanzar eso que queda aún muy lejos, como es la propiedad pública y comunitaria del espacio digital, si esa regulación no se acomete, nos seguiremos dirigiendo directamente, como está ocurriendo hasta ahora, al agujero de la barbarie fascista.



# Burnout: causas y más



Colaborador de La Ciudad de Santa Fe - Argentina

**Jorge Valverdi**

Dr En Salud Mental

Articlista de Opinión - Con Permiso



**E**l burnout no llega de golpe, se instala lentamente hasta que el cuerpo y la mente colapsan. Es el agotamiento extremo que no se cura con un fin de semana libre ni con unas vacaciones cortas. Miles de personas siguen trabajando mientras se sienten vacías, irritables y desconectadas, sin comprender que están atravesando un síndrome que ya se reconoce como una amenaza seria para la salud mental.

La cultura del rendimiento permanente

“

**El trabajo deja de ser una fuente de sentido y se convierte en una carga que consume energía, motivación y autoestima.**

empuja al límite. Jornadas interminables, presión constante por cumplir objetivos, miedo a perder el empleo y la imposibilidad de desconectarse crean el escenario perfecto para el desgaste emocional. El trabajo deja de ser una fuente de sentido y se convierte en una carga que consume energía, motivación y autoestima.

Los síntomas del burnout suelen confundirse con cansancio común. Falta de concentración, insomnio, cinismo, despersonalización y una sensación de fracaso permanente aparecen de forma progresiva. Muchas personas se

Hablar de burnout implica cuestionar un sistema que normaliza el exceso. No es una debilidad individual, es una señal de alarma colectiva. Reconocerlo a tiempo permite prevenir consecuencias más graves como depresión, ansiedad



exigen más, creyendo que el problema es personal, cuando en realidad el entorno laboral es el principal detonante.

severa o problemas físicos. Trabajar sin descanso tiene un costo alto. Ignorarlo no es valentía, es riesgo.



# “Jaén. Todo al norte (I)”



Colaborador de La Ciudad de Jaén

**Francisco Sánchez**

Profesor de instituto

Articulista de Opinión - La Cachucha

**A**ntes de que comenzara el año que ya va por su segundo mes, el equipo de gobierno del Ayuntamiento de Jaén afirmaba que 2026 iba a ser el año clave para la transformación de la ciudad. Uno de los elementos llamados a sustentar ese “nuevo destino” para nuestros vecinos sería el Plan General Ordenación Municipal, el planeamiento urbanístico de la ciudad cuya aprobación se prevé para antes del verano.

Como ya vamos acostumbrándonos a declaraciones grandilocuentes de los

“

**Alerta de espóiler: hay un modelo de ciudad posible para que Jaén renazca y tenga futuro, y no se parece, ni de lejos, al que el equipo de gobierno del PSOE y JMM nos encaminan;**

“timoneles” de un barco a la deriva, parece interesante examinar el avance del documento para ver en qué medida la promesa se ajusta a los hechos. Alerta de espóiler: hay un modelo de ciudad posible para que Jaén renazca y tenga futuro, y no se parece, ni de lejos, al que el equipo de gobierno del PSOE y JMM nos encaminan; este último, se caracteriza más por un empecinado continuismo que por algo que se asemeje a la idea de transformación. Esto así, conviene señalar las notas fundamentales del planeamiento urbanístico de Jaén en las décadas anteriores para, después, vislumbrar qué hay de “nuevo”. Esta columna se dedica a la primera tarea.

En una reciente entrevista en [La Cachucha](#), Miguel Quesada sostenía que,



antes que justificarse por un aumento de la población o de la actividad económica y productiva, el crecimiento urbano de Jaén, en las últimas décadas, ha venido sirviendo a intereses (financieros e inmobiliarios) distintos a los de los vecinos y vecinas. Así pues, en su desarrollo, se ha ido impulsando una ciudad “a dos velocidades”, una dinámica de desigualdad entre zonas de la ciudad que ha condenado a muchos barrios a un deterioro creciente (y, aparentemente, imparable) y a la desarticulación de la ciudad histórica.

Para entender las dimensiones de este persistente desajuste entre los planeamientos urbanísticos anteriores y las necesidades reales de la población jiennense, conviene recordar que, entre 1991 y 2011, se construyó vivienda para dar “respuesta” a un crecimiento de la población estimado en el doble del que realmente se produjo.

Se puede suponer que la diferencia, más que a un inesperado error de cálculo, se

debió a un interés especulativo que (siendo esto, seguramente, igual de previsible), desencadenó un desplazamiento de la población más joven hacia la zona de expansión, quedando miles de viviendas vacías en la ciudad histórica y tradicional. Muchas de ellas, se encuentran hoy en pésimo estado de conservación, suponiendo un problema añadido para los vecinos y vecinas que habitan estos barrios y soportan la condición de víctimas de esta gran desigualdad.

En los textos del nuevo plan, del que conocemos el avance, se emplean conceptos como “rehabilitación”, “generación de áreas degradadas” o “acceso a una vivienda digna”, pero cuando pasamos de las bellas palabras a las propuestas concretas que se presentan y que ya se han decidido por encima de la voluntad popular, se constata algo más que una incoherencia. En la próxima columna, abordaremos la cuestión de lo que se propone para los próximos años.



<https://scasanjuanvillargordo.com>

# PATRICIA GALA



S  
I  
G  
L  
O  
  
X  
X  
I

POR SARA MARTÍNEZ



Patricia nace en Esplugues de Llobregat. Es auxiliar de enfermería y una ávida lectora. Tiene un canal de YouTube donde habla de sus lecturas y lee fragmentos de sus poemas.

1. ¿Cuándo surgió crear tu canal de YouTube? ¿Cómo se llama?

R: El canal surgió gracias a mi pareja. Él se dedica a las redes sociales y fue quien me animó y me ayudó a dar el paso. Se llama [PatriciaGala27](#). Lo abrí con la intención de crear una pequeña comunidad. El contenido que subo es, en realidad, una consecuencia natural de mis lecturas y de mi escritura.

2. ¿cómo te gustaría que evolucionara tu canal?

R: Me gustaría que siguiera creciendo y poder consolidarme en YouTube. Sobre todo, deseo crear una comunidad bonita, un espacio donde compartir entre todos el amor por la

literatura.

3. ¿Qué contenido ofreces?

R: Principalmente, análisis y reseñas literarias. También recito poemas,

4. ¿Qué te gustaría transmitir a tus oyentes? ¿Qué sensación deseas que se lleven cuando te visiten?

R: Quiero que sea un lugar pacífico. Un espacio donde se pueda



tanto propios como de poetas a los que admiro. En algún momento hice blogs, aunque ahora he dejado ese formato.

opinar sin ofender a los demás. Si surge una polémica, que se dialogue desde el respeto. No quiero que mi canal se convierta en un lugar para

# JUAN Y ANA

Ferretería · Copistería · Comics · Juguetería  
Droguería · Papelería

S  
I  
G  
L  
O

humillar, atacar o desacreditar. No estoy a favor de ese tipo de oyentes. Quien no conecte con mi contenido, está invitado a no entrar. Y a mis seguidores les pido lo mismo: nada de ataques personales. Ojalá todo sea

Escribo poesía sobre todo cuando me atraviesan emociones o sentimientos muy intensos. Es una forma de desahogo. ¿Publicar? Sí y no. Sí, porque me gustaría que quien quisiera pudiera leerme. Y no, porque al final es mi intimidad.

¿Qué libro te hubiese gustado escribir?: La metamorfosis de Kafka.

Una frase que admires: "La vida cambia en un instante", de Joan Didion. Me marcó profundamente



X  
X  
I

cordial, honesto y respetuoso.

6. ¿Qué tipo de lectora eres?

R: Nunca me habían hecho esta pregunta, pero supongo que depende del libro. Con un thriller soy una lectora obsesiva: me atrapan y los devoro en pocos días. Con clásicos como *Cumbres borrascosas* o Dostoyevski soy una lectora pausada y reflexiva. Cuando leo poesía me vuelvo melancólica. Con la fantasía, aventurera. Y con el ensayo o la filosofía, una lectora aprendiz.

7. También escribes poemas, ¿no? ¿Tienes pensado publicar?

Publicar es abrir una ventana a mis debilidades y, dependiendo de quién las lea, eso puede convertirse en un arma.

Más sobre Patricia:

Un libro que ames: No puedo responder porque no tengo libro favorito.

Un libro que odies: Cualquiera de misticismo o del estilo *El secreto*. Me parecen un timo y una burla, una forma de aprovecharse de la ignorancia ajena alimentando falsas promesas.

porque nos recuerda todo lo que podemos perder de golpe y nos invita a amar bien, intensamente, antes de que sea tarde.

Un sueño por cumplir: Vivir en el campo, como una ermitaña.



¿Qué he aprendido de Patricia? Su devoción literaria, su amor por la lectura. La sed de descubrir nuevos autores. La mutua afinidad que sentimos por la literatura.

**JOSÉ OLID**  
CARNICERÍA  
C/ Fuente De La Plata, Jaén

600 53 05 90  
Móvil  
joseolid@hotmail.com  
Correo electrónico



# Los domingos



Colaborador de La Ciudad de Jaén

**Pedropa García**

Articulista de Opinión - La Claqueta

## Una historia tranquila que te mantiene en tensión

**E**stamos ante la propuesta del cine español más aclamada de los últimos años. La cineasta Alauda Ruiz de Azúa vuelve a la carga, después de *Cinco lobitos* y *Querer*, con su forma intimista y sigilosa de contar historias. Ahora nos sorprende con una película portentosa que consigue que naveguemos relajadamente por las aguas tranquilas de un relato, que, pese a su complejidad, se nos muestra en la pantalla con un equilibrio inaudito. *Los domingos* nos plantea certezas y contradicciones en un tema profundo, un choque entre sentimientos que, aunque entendibles, no dejan de ser irreconciliables. Con un ritmo pausado, se va introduciendo en terrenos resbaladizos, que cada persona afrontará, en función de sus creencias. Sin tomar en ningún momento partido, Ruiz de Azúa plantea las dudas, las rivalidades y los silencios que se esconden detrás de las familias. Y la necesidad de la toma de decisiones que marcan una vida, en este caso, la de una adolescente que siente *la llamada divina*. Pocas películas invitan tanto a una larga conversación, en la que, de seguro, el debate, los diferentes puntos de vista y por qué no, el encarnizado

radicalismo estará presente. *Los domingos* es una historia que conmueve y confunde por igual, en la que la familia vuelve a ser el punto de mira de la guionista y directora vasca. Esa familia, de clase media alta y de colegios religiosos, que parece un bastión irreductible, pero que se convierte en un mar de dudas, cuando aflora un tema complejo que resolver. Es entonces, cuando ese refugio de paz familiar se rompe en pedazos con la fragilidad de un cristal. Ha sido rodada con una fotografía espléndida que mantiene los claroscuros de la historia, como esos días lluviosos y fríos del País Vasco.

Los personajes son un alarde de maestría en el devenir de la historia. Ese padre, Miguel Garcés, que no se entera de nada y que bastante tiene con su vida. Patricia López Arnáiz es la tía Maite, que



rompe el silencio y evoluciona desde la transigencia inicial hasta la rabia final, cuando se da cuenta de que ha perdido la batalla. La joven Blanca Soroa fascina por la pureza e inocencia natural con la que recubre a su personaje de Ainara, una chica que habla poco y que invade la pantalla con sus miradas y silencios. Y, por último, esa monja persuasiva y un tanto manipuladora, que es la actriz Nagore Aranburu.

La magnífica banda sonora alterna temas preexistentes con música coral original, marcando el viaje espiritual de la protagonista. Destacan temas de gran belleza, como *Aitormena*, *Into My Arms* y *Ave Verum*.

*Los domingos*, es una película sobre la vocación divina, escrita y dirigida por una mujer no creyente. Muy merecidamente, se ha convertido en la película a batir en los próximos Premios Goya, con trece nominaciones.

**Embutidos**  
**LAS INFANTAS**

[www.embutidoslasinfantas.es](http://www.embutidoslasinfantas.es)

SÍGUENOS  
f @ t v o p s

También en tienda online

100% CASEROS  
Deposito Jaén  
CON DISTINTIVO DE CALIDAD

DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS Artículo 19 "Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión." Y es de ciudadano a ciudadano que, amparado en este artículo 19 de los Derechos Humanos, nace libreopinante y fundamenta su espíritu; generando opinión y debate social.

///libreopinante JAÉN - ANDALUCÍA - ESPAÑA libreopinante@libreopinante.es B 603326083///

libreopinante - libreopinante.es / Fundado por: J M Hermoso



## REBOBINANDO EL CASETE

# Como un extranjero



Colaborador de La Ciudad de Madrid

**Juan Cano Pereira**

Escritor  
Articulista de Opinión



**C**ada día que paso en este mundo de locos, estoy más convencido de que podrán ocurrirnos guerras, pandemias, todos los apocalipsis imaginados o por imaginar, pero, a pesar de todas las desgracias y calamidades que a su paso arrastren estas circunstancias, las ratas, las cucarachas y los humanos siempre tendrán una especie de habilidad innata para caer de pie. Bueno, parece ser que, en el caso de las cucarachas, estas son capaces de sobrevivir incluso cayendo panza arriba.

No alcanzo a imaginar qué mutación de la rata común, la *rattus norvegicus*, o de esa cucaracha grande y roja, la *periplaneta americana*, o aquella otra pequeña y rubia, la *blattella germanica*, puede llegar tan pancha hasta el día del juicio final. Pero no me cabe la menor duda de que el *homo sapiens* definitivo está muy cerca a esta aberración moral que encarnamos como especie en la actualidad. Es más, pondría la mano en el fuego para afirmar que estamos a dos trasgresiones más del Derecho Internacional por parte del gorila de pelo naranja (¿o es plateado? No sé, todo depende del día o de cómo incida la luz solar en su cabello) que dirige los designios de ese otrora gran país llamado Estados Unidos de América. Me jugaría incluso el dedo meñique de mi

mano derecha, puesto que la izquierda la necesito íntegra, si es que quiero seguir poniendo acordes en mi guitarra, aunque sea para emular a Sócrates cuando el día anterior a ser ejecutado pidió aprender aquella canción que su compañero de celda estaba tocando a la flauta.

Las casi nulas reacciones que los dirigentes del resto de países,

acólitos suyos haciendo méritos ante papá bocazas. No hay más que ver la rasgadura de vestiduras sufridas por parte de las derechas carpetovetónicas ante el anuncio de regularización de 500.000 inmigrantes ilegales que ha hecho el gobierno de coalición, ante lo cual, al españolito común (descendiente de emigrantes, cuando no de exiliados)



principalmente los europeos, están teniendo ante las tropelías —a cada cual más disparatada— de Trump, son una señal inequívoca de que nos encontramos en ese tiempo inmediatamente anterior a que la humanidad termine de generar su propia resistencia inmunitaria a toda clase de barbaridades. Porque no, no está solo el amigo Donald en esta carrera de la inmoralidad. Sin ir más lejos, tenemos en España unos cuantos

se le pone negra la sangre con los que vienen de fuera «a quitarnos los trabajos y a imponernos sus costumbres».

Mientras tanto, los pocos que todavía parecemos no habernos inmunizado ante la barbarie dominante, sentimos que, como en aquella canción que Los Coyotes cantaban en los ochenta, esa mayoría de la degeneración ya nos trata —también— como un extranjero. Y eso, debería empezar a preocuparnos.

“

«Nos encontramos en ese tiempo inmediatamente anterior a que la humanidad termine de generar su propia resistencia inmunitaria a toda clase de barbaridades.»