

VIERNES 30 DE MARZO

6.30 h. Me despierto sin que mi despertador suene. Hoy es fiesta. Semana Santa. Siento cierto disgusto porque creo necesitar más horas seguidas durmiendo. Ésta es la hora a la que me levanto diariamente. Será mi "piloto automático"...

6.45 h. Sigo en mi cama. Revivo la conversación de anoche con un amigo. Cenamos en un restaurante tailandés de Bilbao. Hablamos de muchas cosas. Entre ellas, un tema que yo desconocía realmente hasta hace poco: el ser transgénero. Su hijo adolescente está viviendo esta circunstancia, y no le está resultando sencillo. Aunque su familia le haya terminado apoyando, el contexto social no le favorece.

Me habla de la conveniencia y, a la vez dificultad, de pasar desapercibido (1). Desde su conocimiento personal, me explica este tema y sus circunstancias, sobre todo adversas. Me explica que ha sido asesorado por Berdindu, que es el servicio de información y atención del Gobierno Vasco para los temas relacionados con la diversidad sexual y de género, y que en Bizkaia está gestionado por la asociación Aldarte.

Recuerdo su preocupación y me afecta, me pongo en su lugar, yo también tengo hijos. Pienso en ello durante un buen rato, pero me vence de nuevo el sueño.

8. 30 h. Despierto otra vez, más descansada. Hoy, libertad de horarios. Enciendo mi móvil y conecto el tablón de Google Now para ver las noticias. Lo hago a diario, y más de una vez al día. Las noticias personalizadas de Google se han convertido en mi primera opción para informarme, cuando no tengo ningún interés particular y no busco informaciones en concreto. También consulto la previsión del tiempo. Echo un vistazo a los titulares de las noticias del tablón. Varias me resultan de interés, y algunas las abro y las leo. Me salto los vídeos porque todos empiezan con publicidad. Y no tengo tanta paciencia.

8. 45 h. Dentro del Tablón, leo un artículo en Ecodiario sobre la prisión permanente revisable. Suelo leer noticias en relación a las penas privativas de libertad, porque yo estuve trabajando en las cárceles del País Vasco.

Trata de una discusión entre políticos. En el artículo hay citas textuales. No aparece la autoría del periodista. Me llama la atención la alusión que hace el presidente del PP de Andalucía, Juanma Moreno, sobre la ex-etarra Idoia López Riaño, para argumentar contra la derogación que piden los partidos.

Según Moreno "no tiene sentido que *La Tigresa* --en referencia a la que fuera integrante de ETA, Idoia López de Riaño-- pague un año o menos por asesinato cometido, no tiene sentido que haya penas que a los 18 o 19 años salga de la cárcel sin mostrar arrepentimiento y con un reguero de víctimas".

Moreno alude al caso I. L. Riaño porque a la mayoría nos resulta sobrecogedor e impactante, y es difícil de olvidar: 23 asesinatos a sus espaldas.

Me quedo pensando en ello. Yo conocí a Idoia L. Riaño cuando trabajaba en la cárcel de Nanclares (Álava) como pedagoga social en un programa de intervención con personas penadas y presas de etnia gitana...(2).

9. 30 h. Desayuno mientras veo en mi TV el curso de inglés de Vaughan, en You Tube, través de Cromecast. Lo hago a diario últimamente, mientras desayuno. Es uno de mis objetivos. Sigo este método, aunque por libre, porque me resulta entretenido... y gratuito.

Es impresionante la difusión mediática que este hombre tan carismático ha conseguido. Creo que es un ejemplo de inteligencia emprendedora y de éxito empresarial. TVE 2 emite a las 7, 30 h. de la mañana, cada día, una clase. Forma parte de su programación. Fue así como conocí este curso de inglés, en su día. Vaughan tiene un estilo propio de enseñanza del inglés, difundido a través de diferentes medios: TV, radio, aplicaciones móviles, internet, y también en sus centros de formación presencial.

Yo confío en su sistema, y me atrae su variedad de medios, sus profesores, y su actualización. Me parece eficaz.

10. 30 h. Salgo al jardín porque el día está bastante soleado. Es un placer disfrutar del aire libre. Me siento allí, con mi carpeta, mi móvil y mi ordenador portátil, para hacer los trabajos de la UOC. Hoy que es fiesta, tengo más tiempo para avanzar. Entro en la web, y tras revisar todas las asignaturas, me centro en Nuevas Formas Narrativas, para escribir este diario. Me entretengo un rato en la sección de noticias, aunque estoy suscrita al boletín. Me gusta la plataforma, su campus virtual, y la manera de aprender a base de retos.

12. 00 h. Un vecino del barrio pasa por delante de mi jardín, entra a saludarme y se sienta conmigo. Tiene unos 40 años, muy delgado, de estilo hippie, y de trato muy agradable. Un perro pastor alemán con aspecto avanzada edad y "gastado", le acompaña al paso, sin correa, y se tumba a sus pies dócilmente. Sin embargo, este perro no es suyo. Es un animal que ha encontrado abandonado y muy deteriorado por falta de cuidados. (3).

Me cuenta su historia, su experiencia en este caso, y me pregunta si sé de alguien que quisiera adoptarle. La verdad es que no.

13.30 h. Mientras mi hijo mayor cocina, yo entro en tareas domésticas. Tiene casi 21 años. A los 18 decidió cambiar su alimentación tradicional por una vegetariana. A los 6 meses avanzó un paso más: quiso ser vegano. Aludió razones de "conciencia".

La web *colleenpatrickgoudreau.com* le ayudó en el proceso de cambio con mucha información a través de vídeos, podcast, artículos del blog.... y, sobre todo, su programa "30 day vegan challenge", en el que todos los días durante 1 mes, recibía un mensaje de motivación e información, para ayudar a avanzar en esta transición. Uno de sus detonantes de cambio de criterios, aunque no el único, fue un documental que narra la investigación sobre el impacto de la ganadería en el medio ambiente e investiga las políticas de diferentes organizaciones ambientales al respecto: *cowspiracy*. Le impactó y quiso que lo visionáramos toda la familia. Después buscó mucha más información al respecto.

Para resumir, diré que todo ello ha condicionado desde entonces, de una u otra forma, nuestra manera de alimentarnos.

15. 00 h. Vuelvo al jardín con un té. Me llevo el móvil y veo unos cuantos avisos de aplicaciones, de google, el Periódico, gmails y un WhatsApp de mi compañera y amiga Isabel. Abro el WhatsApp. Yo soy pedagoga social, y ella, psicóloga educativa. Tiene dos hijos de 9 y 15 años, y ambos están desescolarizados desde hace 3. El mundo desde "fuera del tiesto", un universo paralelo: la desescolarización.

Voy a realizar unos talleres de educación social para niños y niñas que viven en esta situación, en este contexto. Isabel me pregunta detalles sobre ello.

16.30 h. Converso un rato por WhatsApp con mis dos hijos pequeños que se encuentran con su padre estos días y les mando una foto de una de nuestras gatas que se encuentra cerca de mí en una postura graciosa. Su padre y yo estamos divorciados y nuestras vacaciones con ellos están divididas. Mi casa, en sus periodos de ausencia, siempre parece distinta. Les echo de menos, aunque esta tranquilidad, este silencio, este ocuparme libremente de mi propia vida... no tiene precio.

17.00 h. Vuelvo a conectar mi portátil. Sigo con el trabajo de la UOC. Esta vez me sitúo en el sofá con mi mesa auxiliar de trabajo. Continúo escribiendo el diario con la idea de acabar el borrador general. Se me ocurren muchas historias pero hay que seleccionar. Este diario me hace darme cuenta de lo dependientes que somos de la tecnología, y de la comunicación. ¿Estaré orientando mi PAC como se pide? Tengo mis dudas.

19. 30 h. Hago una pausa para mirar las notificaciones y para entrar en mi cuenta de Twitter. Últimamente esta red social me resulta bastante cansina. Le dedico menos de 5 minutos. Vuelvo al Tablón, las notificaciones del móvil y el whatsapp.

20. 30 h. Voy a dar un paseo para descansar. Esta tarde he leído una noticia de Cadena Ser que me ha interesado. Euskadi es el segundo destino preferido de España esta semana, con un 86% de ocupación hostelera. Y Bilbao, la cuarta ciudad española más visitada del país. Entro en *deia.eus* para enterarme de más al respecto. Yo, que soy bilbaína, y que siempre he vivido aquí, no dejo de sorprenderme. La profunda regeneración de Bilbao, el museo Guggenheim, los premios internacionales que le han otorgado últimamente, y la difusión mediática que todo ello ha tenido, hacen que las visitas turísticas se incrementen cada vez más. Impresionante.

21, 30 h. Ceno con mi hijo una pizza casera. Mientras me tomo una infusión, ordeno a mi asistente de Google que ponga música de relajación. Comienzo mi última tarea del día: busco información en internet sobre Edimburgo. El domingo volaré hasta allí con mis hijos para visitar la ciudad durante 4 días. Quiero saber muchas cosas antes de ir, y sacarle todo el partido que sea posible. Será tarea fácil. Hay muchas webs de viajes con información multimedia muy variada, incluso, sorprendente. (4).

11, 30 h. Una ducha y a la cama. Intento hacer un espacio de meditación, aunque no me resulta sencillo. He realizado un curso de *neuromeditación*, con Gonzalo Serra, en la Universidad de Deusto. Una autoexploración muy interesante. Parar la mente...atención al aquí y ahora...eliminar las tensiones del cuerpo... es complicado con nuestro modo de vida interconectado, multivinculado, donde reina la rapidez. ¡Viva el *movimiento Slow*! Por lo menos, mientras sea fiesta.

1. EL SER TRANSGÉNERO

En muchas ocasiones, ante informaciones que nos llegan desde cualquier medio, escuchamos términos cuyos significados e implicaciones desconocemos, y si el tema no nos resulta cercano o significativo, lo dejamos pasar sin indagar demasiado en él. Pero cuando lo que nos llega nos resulta realmente próximo, nuestra atención se dispara y queremos entenderlo.

En este caso, para mí, así ha sido. Una persona muy querida y cercana... y un conjunto de realidades y terminologías que desconocía hasta hace bien poco.

¿Qué es ser transgénero? Algunas personas sienten que el sexo que se les asignó al nacer no coincide con el género que sienten que tienen en su interior. A estas personas se las suele llamar "transgénero".

Una persona transgénero puede ser gay, lesbiana, heterosexual o bisexual, al igual que los demás.

Aunque algunas personas transgénero se sienten cómodas y orgullosas siendo trans, para muchas otras, pasar desapercibidas es extremadamente importante, debido a la transfobia que puede percibir en su contexto social.

En España, el Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades del Gobierno, es el organismo al que le corresponde la tarea de proponer y desarrollar la política en materia de igualdad, de prevención

y eliminación de toda clase de discriminaciones. Es importante que esté reconocido y protegido políticamente. Pero no es suficiente. Esta problemática debe ser abordada suficientemente por los medios de comunicación.

"Salir del armario" es un acto que se repite para ellos, sea al conocer nuevos compañeros, con la familia, al incluso al viajar... y suele conllevar una revelación que puede o no causar una reacción positiva, que puede o no provocar un cambio de trato.

Necesitan tolerancia social, y conciencia en torno a los derechos LGBTI que son, ante todo, derechos humanos.

La razón por la cual hoy en día es más probable convivir con personas LGBTI o que éstas se presenten como tales es la visibilidad y el reconocimiento de derechos que ha permitido que se pierda un poco el miedo a expresarse así.

Si la situación puede ser de alta vulnerabilidad en nuestros países democráticos, en 72 países del mundo la homosexualidad es considerada un delito. Es perseguida y castigada con cárcel o penas físicas (en Uganda, Zambia, Tanzania, la India, Barbados y Guyana las penas van desde los 14 años de prisión hasta cadena perpetua), pero lo más grave es que en lugares como Irán, Arabia Saudita, Yemen, Sudán, Somalia, Nigeria, el norte de Siria y el noroeste de Irak, la homosexualidad se castiga incluso con la muerte.

En el resto del mundo la comunidad LGBTI suele ser objeto de rechazo social, acoso, discriminación social y laboral.

Considero que toda ésta información es muy importante y debe ser noticia, porque lamentablemente es relevante y actual. Es necesario visibilizar y facilitar el conocimiento, comprensión y respeto ante toda esta realidad y la problemática que conlleva en la sociedad. Es cuestión de derechos humanos. Gracias al periodismo se pueden conocer estos u otros casos de violaciones de derechos. Su labor es esencial.

<https://ilga.org/es/informe-homofobia-estado>

<http://www.elcorreo.com/bizkaia/sociedad/201705/04/paises-castigan-homosexualidad-pena-0170504175503.html>

2. LA CÁRCEL ES UN MUNDO OPACO

Ya no trabajo con personas presas. Lo hice durante varios años en la asociación Asgiba, una asociación gitana para la que diseñé y dirigí un programa de intervención socioeducativa que fue subvencionado por el departamento de Justicia del Gobierno Vasco y por la Caixa.

Actualmente esta asociación no existe. Su presidente gitano murió y no hubo relevo para llevar las riendas de la entidad, ni de aquel proyecto de prisión que desbordó las previsiones iniciales, por un excesivo número de usuarias y usuarios encarcelados.

La comunidad gitana en España representa alrededor de un 1,5% de la población española total, pero en las prisiones españolas está sobrerrepresentada. Y es muy común encontrar varios miembros de la misma familia allí a la vez, con hijos fuera de la cárcel al cargo de otros familiares o directamente tutelados por Diputación.

La dureza extrema de las situaciones que presencié y la impotencia de no poder resolver, o tan siquiera minimizar la gran mayoría de los casos, me dejó...nos dejó sin fuerzas. Demasiada envergadura para nuestras posibilidades de acción.

Durante todo mi tiempo allí tenía un pensamiento recurrente: la sociedad entera debería estar informada de lo que está sucediendo aquí. Casi nada trasciende a los medios. La cárcel, normalmente, es un mundo opaco.

Según César Manzano (2018), doctor en Sociología, y profesor de la Facultad de Ciencias Sociales y de la Información de la Universidad del País Vasco, "el sistema policial y penal encubre el 99% de la delincuencia con mayúsculas, mientras se ensaña con apenas el 1% de quienes delinquen, los mismos de siempre. Así, la población reclusa, en un 90%, está compuesta por personas pobres, personas extranjeras desarraigadas, determinados tipos de disidentes, minorías étnicas o drogodependientes. No por ser quienes cometen más delitos o los más graves, sino por ser los sectores más acosados por las políticas de criminalización, más desfavorecidos económicamente y más desprotegidos por las políticas sociales"

Tremendo. También es lo que yo ví.

Los grandes medios casi nunca recogen noticias que pongan en duda a la institución penitenciaria. Ese debate no suele darse.

En estos días la noticia es la pretendida o no derogación de la ley sobre la prisión permanente revisable. Un debate "en caliente" y opiniones de la ciudadanía especialmente sensibilizadas con los casos que hemos vivido, detalle a detalle, en los medios de comunicación.

Me pregunto cuáles son los criterios que se esgrimen desde uno y otro lado cuando la mayoría de la población desconoce por falta de información ese contexto de forma real. Me pregunto por qué los partidos de la "derecha" son los que defienden esta ley. Quisiera, como he dicho antes, que la ciudadanía estuviera más y mejor informada de esta realidad, pudiendo saberse lo que ocurre ahí dentro, sin estar la noticia basada en la espectacularidad.

<http://halabedi.eus/2018/01/25/el-negocio-de-encarcelar-cesar-manzanos/ecodiario.eleconomista.es/espana/noticias/9009816/03/18/Moreno-PPA-pide-a-Diaz-que-recapacite-sobre-prision-permanente-revisable-Es-un-sinsentido-no-escuchar-a-la-calle.html>

3. ABANDONO DE ANIMALES EN SEMANA SANTA

Mi vecino traía una perra de edad avanzada que había encontrado en una carretera, en un estado lamentable, varios días atrás. Al parecer, había sido maltratada y abandonada. Tras recogerla, intentó entregarla en el centro de recogida de animales. No consiguió su objetivo porque este centro se encontraba absolutamente saturado, sin disponibilidad para alojarse inmediatamente allí. El veterinario de la asociación protectora que hizo la intervención le informó de la dramática situación de los animales que llegan allí, cuyo número se incrementa antes y durante la semana santa, y cada año más.

Perros abandonados y otros que han sido apaleados, intentos de ahorcamiento, animales que se estaban dejando morir de hambre, gatos quemados, con la mandíbula rota a patadas, con fracturas por atropello, ciegos por no haber recibido atención veterinaria, hámsters cubiertos de pegamento para que murieran asfixiados, conejos tirados en la carretera, cobayas abandonadas... dantesco. A lo largo de los años allí, este veterinario ha ido viendo de toda clase de casos.

El fin de la temporada de caza y la época de cría de las gatas, también supone más animales en calles y carreteras que acaban muertos, en perreras o en estas asociaciones. La crueldad de la que es capaz el ser humano es difícil de entender.

Escuchar todo esto, por boca de mi vecino, me resulta impactante.

Es necesaria la concienciación de la sociedad y lucha contra el maltrato y el abandono de los animales.

"En España existe una cultura muy arraigada de maltrato animal", explica Javier Moreno, director de la asociación Igualdad Animal. "Se calcula que unos sesenta mil animales son maltratados en fiestas populares y unos 150.000 perros y gatos son abandonados cada año". Esta es la realidad. Y en Semana Santa, como he señalado antes, el problema de incrementa.

Esta información es actual y nos interesa a todos. El número de casos de abandono va a más. La detección, prevención y tratamiento de la violencia hacia los animales es un acto de humanidad en sí mismo. Hace falta visibilización a través de la información, además de medidas políticas que les protejan eficazmente. Hay mucha tarea de sensibilización que hacer todavía, me parece imprescindible.

4. CONOCER EL MUNDO A TRAVÉS DE INTERNET

Hace varios años que no tengo un libro de viajes entre las manos ni visito una agencia de viajes tradicional. Y voy al extranjero, normalmente, dos veces al año.

En Internet lo resuelvo todo: vuelos, alojamientos, coches de alquiler, visitas, consulta de precios, lugares de interés desde diferentes perspectivas, alimentación, opiniones, consejos, etc...

Con mucha rapidez paso de una a otra web y localizo con mis búsquedas la información que necesito. Organizo el viaje por mi cuenta, a nuestro gusto, con libertad, y consigo ahorrar bastante frente a las agencias de viajes, tanto las

empresas *on line* como las tradicionales. Hasta el momento, la experiencia ha sido muy buena. La digitalización global facilita acceder a la información necesaria. No todo es positivo, claro está. Organizarlo bien, con seguridad y con criterio, lleva mucho tiempo. Cuando mis hijos eran menores, viajábamos igualmente, pero lo hacíamos a través de agencias tradicionales, por seguridad y comodidad. Hacerlo así también tiene sus ventajas. Es cómodo, desde luego, pero nosotros sentimos que nos falta libertad.

También existe la opción de contratar una agencia para que nos planifique un viaje totalmente a nuestra medida. Es la forma de tener lo mejor de las dos opciones: nosotros definimos la ruta y las visitas, y la agencia nos soluciona todos trámites. Pero esta solución es, con diferencia, la más cara de todas.

Actualmente hay muchas webs de viajes en internet. Y algunas lo hacen francamente bien: *Guías Viajar*, *Viajeros callejeros*, *Mohileando por el mundo*,

Los apuntes del viajero... en algunos casos no son expertos en viajes ni en turismo, pero han logrado blogs exitosos por su información práctica, y se han convertido en los referentes principales para viajeros que van a organizar un viaje por su cuenta.

El 7 y 8 de abril, en la ciudad de León, se celebrará un interesante evento: la mayor representación a nivel mundial de bloggers de viajes, el "1er Encuentro Nacional del Viajero Responsable" #ViajerosResponsables, en el que se encontrarán bloggers, youtubers, instagrammers, escritores de libros viajes, presentadores de televisión y, en general, las voces especialistas más representativas en materia de turismo responsable.

En él participarán hasta 100 bloggers de viajes que acudirán como asistentes. El encuentro pone de relieve la importancia de estas personas referentes, estos "recomendadores" de viajes, para transmitir y comunicar los valores de la sostenibilidad de viajero a viajero, formando así parte de un proceso transformador que genere sostenibilidad y que marcará el futuro del mercado turístico. De esta manera debates como #ViajerosResponsables servirán para conectar al turista con los viajeros más experimentados, y ayudarle a comprender en qué consiste el turismo sostenible. Algo imprescindible.

El impacto de la industria turística tiene también aspectos negativos que es preciso solucionar: incremento en el consumo de suelo, agua, energía, destrucción de paisajes, aumento de la producción de residuos y aguas residuales, alteración de los ecosistemas, introducción de especies exóticas de animales y plantas, inducción de flujos de población hacia poblaciones turísticas, aumento de incendios forestales, tráfico de personas y drogas, etc.

Los "influencers" digitales pueden ayudar a lograrlo.

<https://www.biospheretourism.com/es/blog/por-que-es-tan-importante-que-100-bloggers-de-viajes-se-reunan-para-hablar-de-turismo-sostenible/148>
<https://youtu.be/hBHj7XIM-yc>

CONCLUSIONES

Me conecto diariamente a internet, alrededor de 6 horas diarias, como poco. A lo largo del día, interactúo con el dispositivo móvil de diferentes maneras y con varios objetivos, y lo mantengo cerca de mí. Es raro que me separe de él mucho tiempo. Si estoy en mi casa o en el trabajo, mi herramienta principal es el ordenador, también conectado a la red.

Trabajo, aprendo, organizo las tareas del día, conozco lugares de manera virtual, hago compras, conozco lo que pasa en el mundo a través de diferentes medios, contacto con amigos, organizo viajes... utilizo el móvil o el ordenador para la mayoría de mis actividades cada día, aunque sea una jornada de descanso.

Tenemos acceso ilimitado y rápido a una amplísima gama de conocimientos e informaciones, gracias a internet y a la democratización de la red. Si a esto le sumamos nuestras experiencias directas, o las informaciones que obtenemos a través de nuestras interacciones sociales, las historias que obtenemos pueden ser infinitas. La realidad y sus hechos es inagotable. Y amplísima la información significativa relevante que puede transformarse en noticia.

No es sencillo, a veces, distinguir lo intrascendente de lo relevante con tanta saturación. La sobrecarga o exceso es lo que nos encontramos cada día. Y gran cantidad de esa información ni la solicitamos ni nos resulta útil realmente.

Existe lo que se ha denominado *síndrome de fatiga informativa o síndrome de fatiga por exceso de información* y se refiere a un cuadro sintomático, no reconocido en los manuales médicos, caracterizado por fatiga y cansancio producto de la exposición, consumo y manejo excesivo de información (sobreinformación) que desborda y agota física y mentalmente, según wikipedia.

Es preciso ser conscientes. Debemos protegernos adecuadamente.

Por otro lado, observando la positividad de esta realidad, tenemos más medios, posibilidades y fuentes de informaciones, historias y noticias que nunca.

Las hay rápidas y superficiales, y otras profundas, que requieren tiempo e investigación. Ambas deben coexistir. Creo que es interesante e importante encontrar nuevas formas multimedia de narrar lo importante para ese ciudadano hiperconectado y tecnologizado que somos, el ciudadano de la era digital.

Pero, por encima de todo, debemos informar y narrar esas historias para ayudar a los individuos a situarse y evolucionar con el mejor criterio en este mundo complejo tal como es porque, a pesar de estar sobreinformados, nos resulta sumamente difícil conocerlo de verdad, nos resulta difícil de entender.

A mi criterio, hay información prioritaria que debe perseguir avanzar hacia los derechos humanos, visibilizando su vulneración. Los medios deben adecuarse a los fines: lograr un mundo más justo, conseguir un mundo mejor.

Yolanda Albo Ruiz
Nuevas Formas Narrativas