

El valor de la generación Z



FOTO: MARCOS MÍGUEZ

MARIO CUMPLIÓ 90
E INVITÓ A SU FIESTA
A SU ENTRENADOR PERSONAL **12**

HABERLAS HAYLAS
OCHO RUTAS DE CUENTO POR
LA GALICIA «ENMEIGADA» **16**

POR 25 EUROS O MENOS
COMES DE LUJO EN ESTOS
CINCO LOCALES GALLEGOS **28**

Ya Es Sábado *La Voz de Galicia*
de gen
2 te
1 DE NOVIEMBRE DEL 2025



“Es hipócrita que
nos digan que somos
unos blanditos”

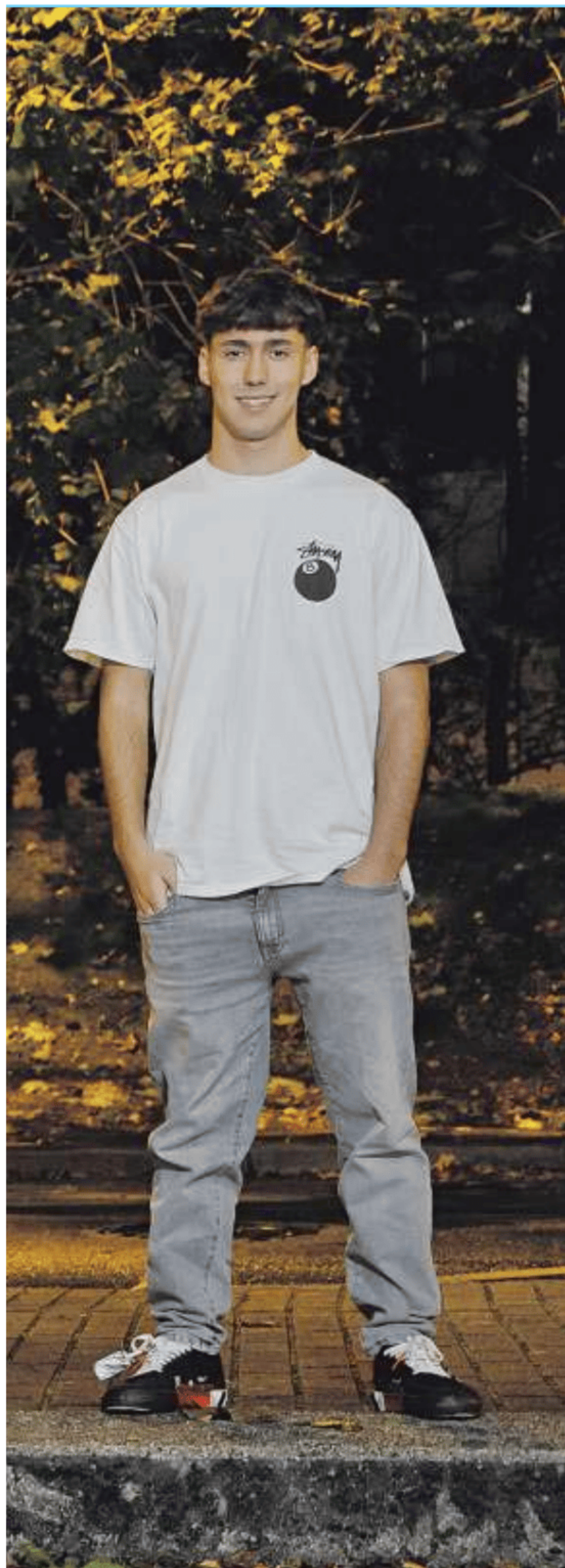


FOTO: MARCOS MÍGUEZ

NACIERON ENTRE 1997 Y EL 2012, los mayores tienen 28 y los pequeños 13, y les llaman «centennials» o generación Z. Viven hiperconectados, eligen las experiencias a lo material y han crecido marcados por la cultura del esfuerzo de sus padres

TEXTO: ANDRÉS QUINTIÁN / S. F.

JÓVENES GALLEGOS

DE ENTRE 17 Y 24 AÑOS

De izquierda a derecha, Candela Boga, 24 años; Alejandro Méndez, de 24; Irene Prieto, de 19; y Adrián Medín, de 17, posan para este reportaje en el que cuentan cómo ha sido su infancia, su adolescencia, cuáles son sus estudios, sus retos y qué los ha marcado respecto a la generación anterior.

Los *boomers*, nacidos entre 1946 y 1964, tuvieron el rock & roll y los tebeos de *Zipi y Zape*; la Generación X, que vino al mundo entre 1965 y 1980, el walkman y *La guerra de las galaxias*; los *millennials*, que llegaron entre 1981 y 1996, las primeras PlayStation y los MP3. ¿Pero qué ha marcado a los *centennials*, también conocidos como generación Z, que hoy tienen entre 13 y 28 años? «Recuerdo que de pequeña me compraban la revista *Top Model* y también jugaba mucho a la Nintendo Wii con mi familia», cuenta Irene Prieto, estudiante gallega de 19 años del grado de Inteligencia Artificial en la UDC. A su lado, Alejandro Méndez, de 24 años y licenciado en Medicina, explica que más que un objeto lo que tiene grabado en la retina es una de las hazañas deportivas más grandes de la historia de España: «El Mundial del 2010 fue increíble, echo de menos esa camaradería que se vivió en aquel momento; creo que es algo que hoy en día es imposible que se repita y dejó huella en mi generación».

Candela Boga, de 24 años, es profesora en una academia de inglés y recuerda con nostalgia cuando escuchaba en su pequeño MP3 de Fanta o en el cedé del coche de sus padres la música pop de los 2000, desde Melendi a Dani Martín. Aunque ella sigue siendo fan de estos cantantes, coincide con Alejandro e Irene en que el género musical que los ha definido como generación es, sin duda, el reguetón, muy del gusto de esta última, que destaca a Mora como uno de sus artistas preferidos.

De cristal, blanditos, vagos, dependientes del móvil... Estas son solo algunas de las expresiones con las que se ha querido definir a los llegados al mundo entre 1997 y el 2012. Un grupo de personas que tienen en común haber nacido en un planeta hiperconectado gracias a internet, las redes sociales y los *smartphones*, y que se han visto hostigadas por ese prejuicio de que «cualquier tiempo pasado fue mejor». «Hay una visión de que todo lo actual es peor, la gente siempre tiende a idealizar épocas anteriores, pero no tiene por qué ser

así», comenta Alejandro Méndez, que en la actualidad está preparando las oposiciones al mir (prueba de evaluación para acceder a la formación de especialistas médicos en España). Además, agrega que él ve injustas las acusaciones vertidas sobre los *centennials* teniendo en consideración muchos de los problemas a los que se enfrentan hoy en día los jóvenes. «Es un poco hipócrita que se nos tilde de blanditos teniendo en cuenta el panorama social, el excesivo precio de la vivienda y las condiciones laborales», señala Alejandro, que, respecto al último punto, agrega que siempre va a preferir un buen horario a un salario alto.

Una visión que comparte Candela, que a todas esas preocupaciones también suma el vertiginoso avance de la inteligencia artificial. «Me parece un poco alarmante el avance tan acelerado de la tecnología, si quieres saber algo, se lo escribes a ChatGPT y en un segundo lo tienes». Además, añade que ella ve la IA como un buen complemento a ciertas profesiones como la docencia y la traducción, pero nunca como un sustituto.

NATIVOS DIGITALES

«Somos mucho más tecnológicos, no recuerdo ningún momento de mi vida en el que no hubiese un ordenador en mi casa», subraya Irene. Internet, las redes sociales y los dispositivos móviles son elementos sin los que sería imposible comprender a la generación Z. «Empecé a usar internet con 9 años mas o menos, aunque solía jugar a minijuegos. A los 14 años me compraron mi primer *smartphone*», cuenta Candela, que confirma la tendencia actual de que los niños adquieren su primer teléfono cada vez antes. Un ejemplo de ello es Adrián Medín, estudiante de bachillerato de 17 años, que en comparación con Alejandro o Candela, unos años mayores, tuvo su primera interacción con las redes sociales en una edad más temprana, una diferencia que genera un choque dentro de la misma generación. «Empecé a navegar en internet conscientemente con 11 años —especifica Adrián—, justo cuando tuve mi primer móvil. Lo primero que vi ya fueron contenidos en TikTok y en YouTube».

«Creo que los que tenemos veinti-

tantos sabemos usar la tecnología de forma más equilibrada que los que son más pequeños», opina Alejandro. Aun así, confiesa también que el uso diario que le da a las redes sociales es más del que desearía: «Solo utilizo Instagram, pero la verdad es que me gustaría reducir el tiempo que le dedico diariamente, que debe rondar la hora y media». Instagram, TikTok y X ofrecen millones de contenidos por segundo a sus usuarios y han cambiado la forma en la que la sociedad se comunica entre sí. «La manera en la que nos relacionamos es bastante distinta, ahora estamos siempre en contacto con los demás», relata Candela. Estas redes han abierto un gran abanico de posibilidades: consumo de todo tipo de contenidos (moda, deportes, actualidad, cocina...), crear tus propios vídeos, interactuar con los creadores, hablar con tus amigos o ligues e incluso informarte de la actualidad. De hecho, Adrián, Candela e Irene afirman que la mayoría de noticias que consumen les llegan a través de las redes, aunque Alejandro asegura que es lector asiduo de La Voz de Galicia. No obstante, para estos cuatro jóvenes las redes tienen una parte negativa. «Por un lado, conectas más con la gente y siempre puedes estar al tanto de lo que hacen tus amigas y amigos, pero es verdad que hay quienes se quedan estancados mirándolas todo el día sin hacer nada más», confiesa Irene. No solo eso, también coinciden en que los *influencers* y la exposición constante de la parte buena de la vida afectan a la propia visión que uno termina teniendo de sí mismo. Los métodos de estos chicos para poder desconectar del mundo virtual y acercarse al real varían: Adrián usa el deporte como vía de escape, Irene recurre a los planes con sus amigas y Alejandro y Candela siempre tienen un libro en su escritorio al que poder acudir.

En lo que sí coinciden los cuatro es en la mayor concienciación que existe en la actualidad con los problemas de salud mental. «Es algo que está muy presente en mi entorno, varios de mis amigos van al psicólogo de forma común. Creo que la pandemia nos influyó para mal por la cantidad de horas que estábamos conectados al teléfono y a la televisión», relata Candela. Pero, sin duda, una de las cosas que diferencia a los *centennials* de sus predecesores es que ellos priman las experiencias a cualquier posesión material. En un mundo en el que cada día hay más cosas para hacer, los cuatro jóvenes tienen claro qué prefieren. «No hay ningún regalo material que supere bajar un viernes por la noche con mis amigos a tomar unas cañas», remata Alejandro.

¿CÓMO SON LOS JÓVENES DE HOY? *Un profesor, un director de talento y un sociólogo analizan sus características y las dificultades que enfrentan. «No les gusta perder el tiempo, se les ha entrenado en lo visual», apunta uno de ellos*

“Van a ser unos líderes muy completos que no se fijarán solo en la rentabilidad”

TEXTO: ANDRÉS QUINTIÁN / S. F.

«**E**s una generación con una dualidad entre el mundo virtual y el mundo físico». Las palabras del sociólogo Jorge G. Marín acerca de los códigos relacionales de los jóvenes van muy de la mano con el sentir de estos en cuanto a cómo se manejan con la tecnología y cómo intentan desconectarse. En un mundo lleno de estímulos, cada vez es más fácil quedar atrapado en la interacción con los dispositivos móviles, algo que el gallego José María Blanco, docente durante más de 30 años, ha observado en sus últimos cursos como profesor: «Con todo el tema de las pantallas es verdad que hay un déficit de atención bastante grande con respecto a años anteriores. El uso del móvil es tan exagerado que hasta lo he notado en los exámenes, ya no pillas a los alumnos con chuletas, sino con el móvil». La situación en las aulas se traslada también a los patios de recreo, donde este profesor ha visto a muchos alumnos sentados en el mismo banco sin inte-

ractuar: «En los últimos años el instituto prohibió los móviles, pero, antes de esta norma, era común ver a una pandilla de cinco chavales mirando cada uno a su pantalla sin dirigirse la palabra entre ellos». Estas nuevas conductas sociales vienen muy de la mano con el auge de las redes, que según Jorge, entendieron perfectamente el lenguaje de los *centennials*: «A los chavales de hoy no les gusta perder el tiempo, desde pequeñitos se les ha entrenado en lo visual y en los microrrelatos, algo que redes como Instagram o TikTok han entendido perfectamente».

LA TECNOLOGÍA

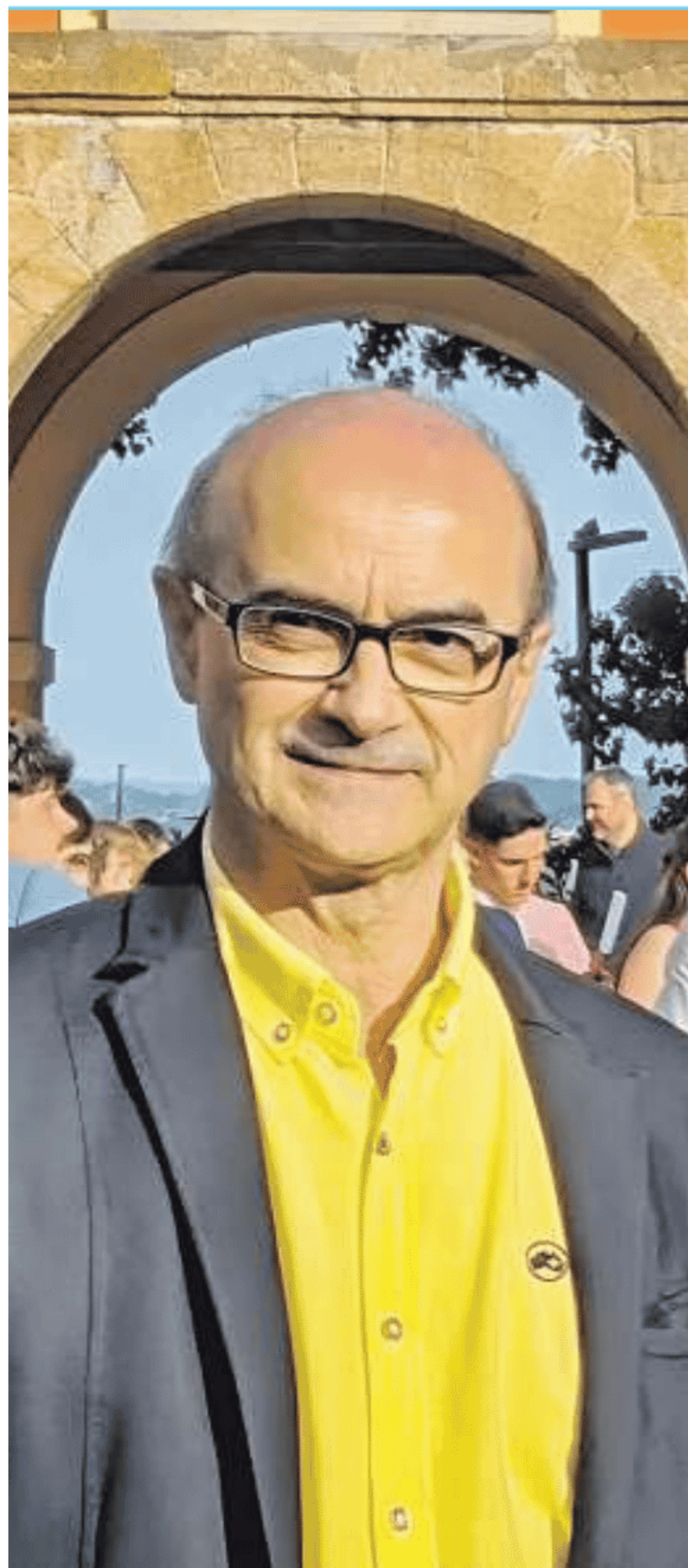
El sociólogo Jorge G. y el profesor José María Blanco coinciden en que esta es una generación que no entiende la vida sin la tecnología. «Tienen dispositivos digitales desde una edad muy temprana. Es muy raro que un chico llegue al instituto con 12 años sin un buen *smartphone*», comenta Jorge. Con esta afirmación está muy de acuerdo José María, que ya veía cómo sus alumnos daban cada vez más importancia a la tecnología, algo a lo que la docencia se fue adaptando con el paso de los años. «Ahora hay cañones de proyección en todas las aulas. Yo solía ponerle a los alumnos algo com-

plementario al libro, como un esquema o un mapa de aquello que les estaba explicando, pero no en todas las asignaturas era igual. En Historia, que es una de las materias que yo enseñaba, mantuvieron el libro, pero hay en varias materias en las que se pasó a lo digital por completo», indica el profesor. Estas medidas son parte del programa E-Dixgal, que se aplicó en una gran mayoría de colegios e institutos de Galicia y que obligaba a instaurar el libro digital en varias asignaturas. Esta simbiosis de los jóvenes con la tecnología es algo que, según Alberto Gavilán, director de talento del grupo Adecco, les hace partir con una gran ventaja en el sector laboral. «Se adaptan a los cambios y a la tecnología de manera muy rápida, están acostumbrados a estar actualizándose constantemente, tienen naturalizado el cambio. Por eso creo que su capacidad de aprendizaje es muy alta y es algo a valorar en los entornos de trabajo», señala, para añadir que, además de esa facilidad de adaptación, la nueva camada de profesionales también se caracteriza por escuchar atentamente a sus superiores: «Cuando están con personas de otras generaciones o con más experiencia tratan de aprovechar esa circunstancia para preguntar dudas y nutrirse de sus conocimientos».

Alberto observa que esta generación equipara el empleo a muchos otros

elementos cotidianos. «Para ellos, el trabajo ha dejado de ser algo central en la concepción de la vida. Es importante, pero tanto como lo es la vida familiar, el ocio, el deporte... Para las generaciones anteriores, en cambio, el trabajo ocupaba un papel prácticamente vertebrador», explica. Este alejamiento del *trabajocentrismo* es también en-





JOSÉ MARÍA BLANCO

DOCENTE

“Ahora los alumnos tienen un déficit de atención bastante grande y son de la cultura del mínimo esfuerzo”

JORGE G. MARÍN

SOCIÓLOGO

“Es una generación que está muy concienciada con los problemas mentales, y eso se les nota”



FOTO: SANDRA ALONSO



ALBERTO GAVILÁN

DIRECTOR DE TALENTO

“Se adaptan a los cambios casi instantáneamente. Su capacidad de aprendizaje es realmente alta”

tendido, en algunos foros, como un signo de dejadez y de falta de compromiso, algo en lo que difieren Alberto y José María. El docente percibe en las nuevas generaciones un menor esfuerzo para salir adelante, sobre todo si las compara con las anteriores: «Ahora veo una cultura del mínimo esfuerzo, los jóvenes no tienen esa vi-

sión de sus abuelos de que hay que partirse el lomo para lograr los objetivos. Priorizan tener más tiempo libre». Alberto, por su parte, no atribuye esto a una falta de esfuerzo o de interés, sino a una cuestión de equilibrio en las prioridades de cada uno: «No son más pasotas, sino que para ellos el trabajo es igual de importante que otros aspectos cotidianos».

«Una de las grandes cuestiones que noto en ellos es la incertidumbre. Vivimos en un mundo en el que no se

pueden asegurar las cosas como hace veinte, treinta o cuarenta años», apunta el sociólogo Jorge G. Marín. Para él, este no saber continuo ha conducido a los jóvenes a una situación de inmovilidad: «Ven que fácilmente pueden llegar a los 30 años y estar metidos en casa de sus padres, porque los trabajos que han tenido hasta ahora no les permiten emanciparse y que, además, si se fijan en los *millennials*, la generación anterior a ellos, observan que muchos están en una situación complicada, y por eso no acaban de decidir nada fijo».

Además, la generación Z tiene muy en cuenta otros temas como la salud mental, la tolerancia o el cambio climático... Tal es la importancia que les dan, que son elementos clave para ellos a la hora de buscar trabajo. «Las personas procuran, además de tener un empleo, que este tenga un propósito. ¿A qué se dedica la empresa? ¿Cuáles son sus valores? Y sobre todo si coinciden con los suyos. Entonces, es fundamental que tanto la cultura, el estilo y el propósito coincida con su manera de ser, de comportarse y con su escala de valores», explica Alberto.

El sociólogo Jorge G. Marín relacio-

na esta concienciación con estar exponiéndose ininterrumpidamente en las redes sociales: «Están constantemente metidos en ese mundillo de influencias, pero no cabe duda de que es una generación que tiene en su cabeza todo este tema de etiquetas, de las presiones, de estar muy concienciados con problemas mentales y eso sí que se nota».

Todos estos elementos hacen que el director de talento Alberto Gavilán tenga claro cómo serán los *centennials* cuando lideren las empresas: «Tengo muchas esperanzas en esta generación. Algunos ya lo han demostrado al emprender y montar su propia *startup* y tener éxito». Él remarca que haber nacido en un mundo donde todo está mucho más naturalizado les ayudará a comunicarse mejor. «Creo que tienen un estilo de dirección integrador: escuchan, entienden diferentes puntos de vista y son capaces de valorar la diversidad y tener en cuenta aspectos sobre la responsabilidad social. A mí me parece que van a ser unos líderes con un enfoque muy completo, que además de vigilar la rentabilidad del negocio, tendrán muy en cuenta los factores personales de cada uno», concluye.

Ya Es Sábado *La Voz de Galicia*

cu

rio

6

so

1 DE NOVIEMBRE DEL 2025

Sus series

Los canales Disney Channel y Nickelodeon marcaron profundamente a los jóvenes de la generación Z cuando eran más pequeños, con dibujos como *Phineas y Ferb*, *Bob Esponja* o la serie *ICarly* (en la imagen de abajo, a la derecha). Ya en su adolescencia llegó Netflix y el resto de plataformas de vídeo bajo demanda para reventar el panorama audiovisual y ofrecer auténticos fenómenos de popularidad en redes sociales como *La casa de papel* (arriba), *Élite*, *Juego de Tronos*, *Peaky Blinders* o *Stranger Things*.



DE IBAI LLANOS A «LA CASA DE PAPEL».

Aquí van algunos de los personajes, series, hitos y elementos icónicos que han dejado una profunda huella en los «centennials», no solo durante su infancia y adolescencia, sino también en la actualidad

TEXTO: A. QUINTIÁN / S. F.



FOTO: SANDRA ALONSO



FOTO: SEBASTIAO MOREIRA / EFE

Experiencias

«El dinero vuelve, las experiencias no». El enfoque de vida de la generación Z va muy de la mano con una sociedad en la que cada vez hay más planes de los que disfrutar, como ir a uno de los muchos festivales de música que hay en Galicia (en la imagen O Son do Camiño), ir de viaje, cenar en un restaurante con tu pareja o disfrutar de una exposición fotográfica. En un mundo tan hiperconectado y virtual, este tipo de eventos no solo sirven a los jóvenes para volver a conectar con lo real y para crear recuerdos imborrables, también para presumir de lo que hacen ante todos sus seguidores y construir una identidad digital propia.

El reguetón

Da igual a donde vayas, no puedes escapar de él. La música urbana latina ha ocupado durante los últimos diez años todas las listas de éxitos y ha sabido adaptarse a la perfección a estos nuevos tiempos en los que es más importante sonar en las redes sociales que en la radio. Un fenómeno que comenzó en la década de los 2000 con Daddy Yankee y que continúan Bad Bunny, J Balvin (en la imagen), Karol G y muchos más. El reguetón ha logrado mantenerse año tras año como el género más popular en España y en gran parte del mundo.

TikTok

Desliza, desliza, desliza... La popular red social en la que solo tienes que mover tu dedo hacia arriba para ir alternando contenidos, sean del tema que sean, atrapa a millones de jóvenes —y a los que no lo son tanto— durante varias horas al día. Para muchos, no solo se ha convertido en una fuente de entretenimiento, sino en algo aspiracional, ya que observan a *influencers*, como Lola Lolita, Rivers o Plex, que generan millones de interacciones en unas horas y se ganan la vida de forma muy cómoda.



Esto es lo que lo peta entre los jóvenes de la generación Z

Plataformas de «streaming»

En la pandemia, cuando todos teníamos que estar encerrados en casa, los *streamers* ofrecieron miles de horas de diversión a unos espectadores que usaron Twitch como una de sus principales vías de escape a la monotonía. Creadores de contenido como Illojuan, TheGrefg y por supuesto Ibai Llanos (en la imagen), que ha roto todo tipo de registros de espectadores con *La Velada*, se han convertido en estándares del entretenimiento.

Vuelta a los 2000

Lo *vintage* siempre vuelve. Los jóvenes han desempolvado las pequeñas cámaras digitales que sus padres usaban en las vacaciones familiares y han acudido



en tromba a las tiendas de ropa para volver a comprarse esas marcas populares de hace veinte años, como El niño o Quiksilver. A esta tendencia se le ha apodado en redes como *estilo Y2K*, en el que no solo se vuelve a esa estética tan de los 2000, sino que también se combinan elementos retro con nuevas tendencias como la moda sostenible.

Lo aesthetic

El auge de Pinterest tuvo mucho que ver con que se pusiese de moda esta corriente visual en la que se presta mucha atención a la composición de la imagen y a los colores, que suelen ser de tonalidades pastel. Esta estética se utiliza tanto en redes sociales, en las que los elementos de una fotografía deben tener la mayor armonía posible, como en la moda, en la que el peinado, la ropa y los accesorios de cada uno crean combinaciones agradables y coherentes a la vista.



Juegos de móvil

¿Quién no recuerda aquel verano del 2016 en el que miles de personas se juntaban en un sitio y se pasaban horas caminando alrededor para cazar pokémones? El *Pokémon GO* fue uno de los videojuegos para teléfonos que más huella tuvo para la generación Z. Los de Supercell (*Clash of Clans*, *Clash Royale* y *Brawl Stars*) tenían enganchados a los adolescentes en los recreos, también el *Duolingo* que a día de hoy mantiene a millones de usuarios aprendiendo idiomas...



sumario

LA VIDA DE ROSA
«TENGO PARÁLISIS CEREBRAL POR UN ERROR MÉDICO»

8

LÚA BAÑOS
«HAY QUE HACER DEL TRABAJO UN MEDIO, NO UN FIN»

10

LOS VIAJES DE LOLA
«EL BAJÓN TE DA CUANDO VUELVES DE ÁFRICA»

12

TENDENCIAS
DE LA PASARELA A ROSALÍA: UNA EXPERIENCIA RELIGIOSA

18

LA ÉLITE ACADÉMICA
PAULA CUENTA CÓMO ES ESTUDIAR EN HARVARD

20

MARISA LÓPEZ-TEIJÓN
«HE COMPRADO UN CASTILLO Y SE LO HE DONADO AL PUEBLO»

28

FIFTY SECONDS
EL RESTAURANTE A 50 SEGUNDOS DEL SUELO

30

Y E S
la es Sábado

Jefa de Suplementos: Sandra Faginas

Redacción: María Vidal, Ana Abelenda y Susana Acosta

Maquetación: Mabel Rodríguez

Diseño: María Pedreda

EN ESTE NÚMERO:

Redactores: Andrés Quintián, Pablo Portabales, Fernanda Tabarés, Patricia García, Jorge Noya, Nieves D. Amil, Ruth Nóvoa, Yago Gantes, Juan Capeáns, Melissa Rodríguez, Nacho Blanco, Marco Soriano de Tejada y Mila Méndez

Fotógrafos: Marcos Míguez, Adrián Baúlde, Alberto López, Ramón Leiro, Miguel Villar, Paco Rodríguez, Ana García y M. Moralejo

LA VIDA DE ROSA *no ha sido fácil, pero con cada palabra nos da una lección: «Creo que he tenido mucha suerte. Me siento muy afortunada por todos los ángeles que se han cruzado en mi camino»*

“Tengo una parálisis cerebral porque me metieron en quirófano por error cuando tenía 1 año”

TEXTO: SUSANA ACOSTA

Rosa María Blanco describe su vida como un camino lleno de piedras, de enormes pedruscos que le impiden el paso, pero los ángeles de la guarda que se ha ido encontrando a lo largo de los años le han permitido allanar ese sendero. Ella padece una parálisis cerebral desde niña y, visto el esfuerzo que realiza durante cerca de una hora por hablar y comunicarse sin desistir de su empeño, yo diría que esa descripción no es exacta. Más que un camino lleno de piedras, esta vecina de Meis no hace otra cosa que escalar ochomiles. Ha tenido muchísima gente que la ha ayudado y lo sigue haciendo, pero el gran mérito es de ella. De la fuerza interior que tiene y de que es una *guerrilleira* de pura cepa. Rosa no se conforma con un no. Aunque también es verdad que siempre tuvo un ángel a su lado, al que sigue echando de menos cada día, una perso-

na que le tendió la mano desinteresadamente, como se deben hacer siempre las cosas, y nunca más se la soltó. Era su querido cuñado Ramón. Pero vayamos al principio de todo y dejemos que ella nos cuente su vida.

«Tengo parálisis cerebral por una negligencia médica. Tenía un año y pico y me puse malita. Mi madre me llevó al hospital, pero en la habitación estaba otro bebé que se llamaba como yo, Rosa María. Y se confundieron. Mi madre se fue a comer y cuando volvió ya me habían metido en quirófano por error. Tenían que operarla a ella y me operaron a mí. Y me tocaron la cabeza...», cuenta. Esto sucedió hace ya 53 años. Y desde entonces esta vecina de Meis siempre ha tenido que abrirse camino, aunque no siempre le resultó fácil. Lo que nunca le faltó fue el cariño de su familia. Todos sienten adoración por Rosa y no es de extrañar. Se hace querer a primera vista.

Ella cuenta que vivir en un entorno rural con una parálisis cerebral, «que para todos era un retraso mental», no fue sencillo, y durante mucho tiempo cayó en la trampa de los prejuicios sociales: «Vida independiente no existía, ni derechos, ni educación, ni siquiera éramos personas. A mi madre le llegaron a

decir que yo era un castigo de Dios por ser ella madre soltera». Eso sí, en su casa, de puertas para dentro, era otra casa. «Mi infancia la recuerdo con mucho amor, pero aislada. Mi madre Angelita me quería muchísimo. Yo siempre estaba en casa. No quería salir, sobre todo, cuando empecé a ser consciente de lo que me pasaba. Y me aislé por miedo a sufrir rechazo», explica.

Su miedo no era infundado. «Me negaron mi derecho a ir al colegio. Según escuché, las palabras fueron: “Porque no es un colegio para *retrasados*”». Y así pasó Rosa sus primeros años de vida. Sentada en un silla en la cocina, que su madre tenía que mover levantando las patas delanteras y arrastrándola, o en la cama, porque nunca pudo caminar. Pero ella siempre tuvo la curiosidad de aprender, de saber, de preguntarlo todo y de sentirse incluida, claro. Y cuando tenía 5 años, la vida le regaló «el mejor padre» que pudo tener: su cuñado Ramón. «Fue un regalo de la vida. Él era patrón de barco y me cogía con sus fuertes brazos y me sentía protegida, aunque yo siempre le pedí a mi familia que no me protegieran. Pero él me rescató de la soledad en la que me encontraba. Como no me dejaban ir al colegio, él me ense-

ñó a leer y a escribir. Y descubrí en la escritura mi manera de comunicarme con el mundo. También me educó como persona. Me enseñó a discutir si no estaba de acuerdo en algo, a equivocarme, a tener seguridad en mí misma. Me permitió que yo empezara a ver esa persona que tenía dentro y que estaba escondida», cuenta. Resulta muy difícil no emocionarse con la pasión y el cariño con el que se dirige a Ramón Casáis, aunque sienta también adoración por su hermano, que también se llama Ramón, y por su sobrino: «Son los Monchos de mi vida. Pero también mi hermana y mi madre. Tengo una gran familia». «Mi hermano con su primer sueldo me compró una silla de ruedas roja para que pudiera moverme, aunque yo, por aquel entonces, no quería salir a la calle. Mi sobrino vive conmigo y mi hermana también me ayuda mucho», relata mientras explica que ha sufrido también la pérdida de personas muy importantes para ella: «Mi otro hermano, mi sobrina, mi madre... y Moncho...». «Mi cuñado me





FOTO: ADRIÁN BAÚLDE

llevaba a la playa, también a pasear por Cambados, a la casa de su madre, porque él era de allí, al puerto a ver los barcos... Y además de enseñarme a leer y a escribir, también me educó muy bien musicalmente. Me ponía canciones y me contaba cosas de los grupos y de las letras. Ahora no sabría vivir sin la música. Mi cuñado era una persona muy especial», explica.

En esa etapa, Rosa podía disfrutar de los pequeños placeres de la vida, pero todavía le quedaba un gran camino por recorrer para convertirse en la persona que es ahora. Y en todo esto jugó un gran papel Amencer Aspace en Pontevedra y su maravilloso equipo. «Fue mi ginecólogo quien me habló de Amencer. Se dio cuenta de que sabía leer y escribir y me dio el número de teléfono en un papel. Y me dijo: “Vete ahí”. Yo no quería, pero como le había dicho que sí al médico, pues vine», señala. «Cuando llegué era como un animalito asustado y no me daba pasado el tiempo. Tampoco quería que nadie me tocara. Pero recuerdo

ROSA MARÍA BLANCO

MEIS, 54 AÑOS

“No me dejaron ir al colegio porque decían que no era para “retrasados”. Y fue mi cuñado quien me enseñó a leer y a escribir”

que una compañera me cogió la mano, me la apretó y me dijo: ‘No te preocupes, no tengas miedo. Estás en un buen sitio’. Y ese momento se me quedó grabado», relata.

Cuenta que tiene un servicio que le

ayuda, además de su familia, en las tareas domésticas. Pero ella ahora puede ir al banco sola, al súper, al médico..., ha logrado tener una autonomía que jamás se habría imaginado. Incluso participa en congresos y forma parte de un grupo de trabajo a nivel estatal denominado Ciudadanía Activa y se queja de que debatir está muy bien, pero hay que hacer más por lograr que todos los usuarios tengan cubiertas unas necesidades específicas para poder expresarse.

También logró cambiar su diagnóstico: «Cuando entré en Amencer, me dijeron que tenía que solicitar el certificado de minusvalía. Mi madre me lo pidió y cuando llegó a casa abrí yo la carta. Me quería morir porque no ponía que tenía una parálisis cerebral, sino que tenía un retraso mental. Cuando eso no es así. Entonces guardé la carta. David Villaverde, el director del centro de día, al que tengo que agradecerle muchas cosas y que es una persona muy especial para mí, otro ángel de la guarda, me preguntaba todos los días si me había lle-

gado el certificado. Pero siempre le respondía que no». «Hasta que un día le dije que sí, pero que no se lo iba a entregar. Y se lo expliqué. Todo el mundo me decía que no importaba lo que ponía, que lo fundamental era que lo reconocieran. Pero a mí sí que me importaba. No podía con eso. Entonces, un técnico de Amencer, Jaime Pérez, otro regalito de la vida, igual que David, me vio tan mal que me dijo que pidiera otra valoración, que él me iba a acompañar. La pedí y un mes después me llegó otra carta, pero ya con un diagnóstico de parálisis cerebral. Ese fue mi primer logro. Lo que lloré al verlo...», expresa.

Fue el primero de muchos. Solo hay que ver su sonrisa y la luz que irradia para saber la alegría que transmite. «Creo que he tenido mucha suerte en la vida. Me siento muy afortunada por todos los ángeles que se han cruzado en mi vida», dice. Pero no hay duda de que todas esas personas dirán que la suerte es suya por tener a una persona tan especial como Rosa en sus vidas.

Lúa Baños Castro

EXPERTA EN GESTIÓN EMOCIONAL Y «MINDFULNESS»

“Si la gente hiciese de su trabajo un medio y no un fin, ganaría en calidad de vida”

«Un ambiente laboral sano fomenta cualquier tipo de comunicación y puede mejorar los resultados de una empresa», responde esta experta de Vigo a la pregunta de cómo de importante es que se promueva un espacio saludable para todos los trabajadores

TEXTO: ANDRÉS QUINTIÁN / S. F.

Las bajas laborales en España son cada vez más comunes. Según datos de la Seguridad Social, el año pasado en nuestro país se registraron más de nueve millones al año, lo que supone un aumento del 88% en tan solo ocho años. Varios expertos atribuyen este incremento a un empeoramiento de las condiciones laborales, lo que ha provocado un estado mental más frágil por parte de los trabajadores. La psicóloga Lúa Castro, que tiene clínica en Vigo, conoce de cerca la realidad de mucha gente que está padeciendo una relación tóxica con su empleo.

—¿Ha crecido en los últimos años el número de pacientes que acuden a tu clínica por problemas en el trabajo?

—Ha crecido en general el número de personas que acuden a terapia. Yo entiendo que también es por una visión de naturalizar lo que es la salud mental. Por lo que yo he visto, esta es una de las grandes causas de la incapacidad laboral temporal en España, tanto eso como el estrés, la ansiedad o la depresión. Para tratar esto en psicoterapia, debemos conocer las creencias, patrones de pensamiento y la historia de

cada persona. También se deben tener en cuenta los factores organizacionales y culturales, que tienen que ver con el *tecnoestrés*, esa sobrecarga de información y de trabajo en general.

—¿Existe aún un gran porcentaje de la población que debería ir a terapia por estas razones y no va?

—Sí, no sabría en qué porcentaje, pero yo creo que si casi todo el mundo explorase el trabajo qué hace, cómo se dispone a este e hiciese que fuese un medio en vez de un fin, seguramente ganaría en calidad de vida.

—¿Qué perfil de persona suele ser propensa a tener problemas laborales que influyen en su bienestar?

—Es fundamental conocer la historia de la persona para saber si se trata de algo esporádico o de un hecho que se repite. Cuando observamos que esto no deja de repetirse y se convierte en un patrón, quizás estemos detrás de un perfil que no viene definido como tal, pero que puede compartir un estilo atribucional negativo, creencias limitantes, una parte exigente o poco comprometida muy presente, dificultades para establecer relaciones sanas, dificultades para comunicarse de forma asertiva, dificultades para regularse o expresar las emociones de forma adecuada...

—¿Cómo de importante es un buen ambiente laboral?

—Pues un entorno de trabajo saludable, por decirlo así, fomenta cualquier tipo de comunicación. No solo beneficiaría al bienestar del empleado, también a los resultados de la empresa. Para que ocurra esto, van a influir mucho no solo el ambiente y la cultura del sitio, también los propios rasgos de personalidad de cada empleado, sus actitudes, las creencias que tenga y las emociones que deriven de cada situación a la que se enfrentan.

—¿De qué conflictos o presiones se suele quejar la gente?

—Una cosa es la queja y otra la realidad, pero a veces es más un problema social que un tema de salud mental: contratos precarios, falta de conciliación, falta de compañerismo, liderazgos hostiles... Ciñéndonos a la parte psicológica, sería fundamental explorar si cuando el paciente refiere una carga excesiva de trabajo podría traducirse en falta de control o dificultad para poner límites; si esa exigencia desmesurada podría ser una excesiva exigencia personal; si la dificultad para conciliar puede venir de la incapacidad para delegar o pedir ayuda; la falta de compañerismo con pobres habilidades sociales o un desequilibrio entre vida laboral y personal puede atribuirse al trabajo cuando muchas veces somos responsables, consciente o inconscientemente de lo que nos sucede.

—¿Qué medidas podrían tomar las em-

presas para inculcar una cultura laboral más sana?

—Pues hay escalas específicas. A ver, yo creo que es muy importante escuchar a los empleados, que al organizar a grupos de trabajo, las personas que forman parte no sientan que solamente están haciendo una tarea, sino que siguen siendo personas. Hacerles ver que tienen un espacio donde poder comunicarse, sentir cierto apoyo y demás. Pero hay escalas específicas. Hay una escala que se utiliza bastante, que tiene que ver con algo que se llama índice de riesgo psicosocial, que evalúa las condiciones de trabajo que pueden afectar, narrativa y positivamente, a la salud física y mental de los trabajadores. Entre ellas, por ejemplo, el estrés laboral.

—Si un empleado está bajo presión durante toda la semana, ¿cuando llega el fin de semana puede descansar bien o va a sufrir una especie de bajón?

—En psicología no se puede hablar de absolutos, pero lo más habitual es que si tú has estado expuesto a una tensión física o emocional, incluso a una creencia, eso te va a llevar un tiempo de recuperación y de volver a lo que es tu línea base. Ese estado anímico que tú conoces y en el que te sientes más o menos bien o a gusto.

—¿Qué claves ofreces a los pacientes para sobrellevar una situación así?

—El reclamo de casi todo el mundo es



FOTO: M. MORALES

paliar los síntomas. Generalmente, me parece que, aunque los síntomas sean desagradables, se debe trabajar sobre ellos. Identificar los patrones de pensamiento y explorar un poco cómo afecta esto a mi descanso, a mi actividad, a mi dieta... Este trabajo principal debería hacerse basado un poco en el sistema de creencias, las atribuciones que dan las personas a aquello que les ocurre, es decir, un trabajo profundo e individualizado.

—¿Cómo puede un trabajador saber cómo de grave es lo que le pasa?

—Aquí nos avala un libro llamado *DSM (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales)*, pero principalmente se basa un poco en criterios que tienen que ver con la duración. Hay unos tiempos estimados, para los que no es algo puntual, sino un patrón. Normalmente, cuando es simplemente una tristeza hay una cau-

sa detrás, la depresión no siempre tiene una causa directa, es una sensación, algo más genérico. También varía la intensidad, no es lo mismo estar un poquito triste que tener una depresión. Otros síntomas adicionales que podemos observar son cambios de peso, apatía, fatiga, y el impacto en otras áreas de la vida diaria del paciente, cómo afecta a

“Hay que prestar atención a las tres d: descanso, dieta y deporte”

sus relaciones personales, a su trabajo, a la visión que tiene de sí mismo. Para esto es fundamental, evidentemente, la evaluación de profesionales.

—¿Cuándo recomiendas a un paciente coger una baja laboral para poder

recuperar cierto equilibrio?

—Intento no recomendarlo nunca, o lo menos posible. Podría recomendarlo, si supone un riesgo para la integridad de la persona, tanto física como emocional, si hay un bloqueo total o una incapacidad fatal para llevar a cabo una vida normal. Pero a mí me parece muy interesante tomar parte activa en cada situación, entonces, evitar algo no solucionará nada. Aunque, a veces, recuperar el equilibrio pasa por tomar una distancia: desescalar, aprender a delegar, generar tiempo para ganar recursos, todo eso está muy bien, pero siempre de la mano de un trabajo psicoterapéutico activo.

—¿Por qué se percibe como un signo de debilidad tomarse un respiro a nivel laboral por salud mental?

—Yo creo que influye la parte cultural. Venimos de unos padres que pertenecen a la generación *boomer* y que tuvieron que darlo todo. Para ellos,

enfrentarse es lo que está mejor visto.

—¿Cómo se debe gestionar la vuelta al trabajo para no recaer?

—La reincorporación debería ser gradual. Con ayuda de un profesional a ser posible, pero si no, a nivel individual, se debe hacer un plan flexible con ciertas expectativas y objetivos realistas, que se puedan ir revisando y analizando. Esa incorporación gradual es lo ideal, pero no todas las situaciones en la vida se nos presentan de esta forma. Sería muy interesante también tener muy a mano el trabajo hecho desde la psicoeducación y establecer un plan de reincorporación al trabajo y tener una rutina y estilo de vida saludables. Aprender a tomar decisiones en base a lo que le conviene a uno mismo y no tanto sobre lo que hay que hacer según las creencias populares. También se debe prestar atención al bienestar físico y a lo que se conoce como las tres des: el descanso, el deporte y la dieta.

“Es una emoción muy grande volver a ver a tanta gente y comprobar el cariño que me tienen”



Mario, en el centro sentado debajo de la cifra, rodeado de familiares y amigos que acudieron a su fiesta temática.

Cumple 90 años e invita a la fiesta a su entrenador personal

Siempre fue un hombre deportista. Llegó a ser campeón de boxeo y también de pesca submarina. Nació el 21 de octubre de 1935 y el fin de semana pasado celebró por todo lo alto la fiesta de su 90.º cumpleaños, a la que invitó a su entrenador personal. Muy merecida la invitación para el profesional que lo entrena en el Move & Mind Studio de Santa Cristina, en el concello de Oleiros, al lado de A Coruña. Porque su hija Olga le reenvía un vídeo de su padre hace un año llegando al gimnasio en silla de ruedas y doce meses después vuelve a practicar boxeo. Mario de la Torre Granda empezó a saborear las mieles de los éxitos deportivos siendo un chaval. Estudió en los Maristas y en el bachiller quedó campeón de los 1.000 metros escolares y posteriormente, mientras cursaba los denominados Altos Estudios Mercantiles, quedó campeón de Galicia de los 1.500 metros. «En esa época ya empezaba a ir al gimnasio y entrenaba con José Luis Vidal, Pardo o Yun González, que eran de primer nivel. «Después dejé los

puños y pasé a la pesca deportiva en el Club del Mar de A Coruña donde fuimos durante cinco años consecutivos campeones de Galicia absolutos por equipos», recuerda Mario, al que nunca le gustó demasiado estar sentado. Todos los domingos iba de caza, jugó al tenis cantidad de veces y, cuando se jubiló, practicó el golf y viajó a muchos campos. Ahora, a sus 90 años, acude tres veces por semana al gimnasio donde intenta mantenerse en forma gracias a ese entrenador personal con el que boxea y que no dudó en acudir a su fiesta de cumpleaños.

TEMÁTICA MARINERA Y ASTURIANA

Como nuestro protagonista nació en Lastres (Asturias), el precioso pueblo donde se ambientó la serie *Doctor Mateo*, la familia decidió montar una fiesta de temática asturiana y marinera. En el restaurante A Fábrica de Perillo (Oleiros), los invitados disfrutaron de un menú a base de *bullus preñaos* o fabada, en homenaje a sus orígenes, aunque con 3 años Mario y su familia ya se asentaron en Galicia. Fue profesor mercantil y casi toda su vida estuvo ligada a un laboratorio farmacéutico del que llevó la gerencia

para el norte de España. Me dicen que la fiesta la pagó él, pero desconocía todas las sorpresas que le prepararon sus seres más cercanos, desde la portada de La Voz del día que nació hasta los fuegos artificiales del final de fiesta. Ya hace semanas que Mario solo pensaba en este momento tan especial para él. «A ver si te piensas que a los 90 llega todo el mundo», reflexiona. «Estoy emocionado porque me reencontré con un montón de amigos que hacía tiempo que no veía. Y, lo más importante, comprobar el cariño que me tienen», destaca este veterano. Una fiesta de temática marinera y asturiana que terminó de una manera especial. Lo de los fuegos y champán que descorcharon no fue por casualidad. Desde muy jovencito él y unos amigos se empezaron a juntar en la rotonda de las Esclavas, muy cerca del estadio de Riazor, para abrir unos benjamines de cava y lanzar unos cohetes. Unos pioneros, empezaron con el botellón hace 75 años. Fue pasando el tiempo y mantienen la tradición a la que ya se incorporaron las siguientes generaciones y prenden la mecha en recuerdo de los que ya no están. Así fue la fiesta de 90 cumpleaños de este hombre que se mantiene en forma.

FERNANDA TABARÉS DIRECTORA DE VOZ AUDIOVISUAL

iqué

co

1 DE NOVIEMBRE DEL 2025

13

sas!

Prohibido jugar a la pelota

Si cada sociedad se define por la manera en la que trata a sus niños, estamos en una muy rara. Como son una especie en vías de extinción, hemos desplegado un inventario de sobreprotecciones que lo único que han conseguido es dejarlos a la intemperie. El otro día, el periódico publicó la foto de un cartel en el que se leía «prohibido jugar a la pelota» y pensé que era la prueba definitiva de que, en el fondo, queremos un mundo sin niños, sin sus llantos, sin sus babas, sin sus insomnios, sin sus cosas raras. Parece que no, intentamos disimular ese rasgo como podemos, pero hay síntomas de la peste por todos lados.

Cuando los niños dejan de existir de manera definitiva, pensaremos que quizás fueron las pantallas la herramienta con la que ejecutamos la extinción de la infancia. Tendríamos que haberlo visto la primera vez que un padre o una

madre en algún lugar del planeta le entregó al último bebé de la camada un teléfono con acceso libre. Hoy hay niños de 6 años que han visto en ese teléfono escenas pornográficas que convierten *Garganta profunda* en una película de Julie Andrews. Y así, no hay manera de ser pequeño.

Hay otros padres y madres que el día de la concepción ofrendaron su retón al dios de la santa exhibición.

De hecho, he visto más fotos de algunos de esos bebés que de mi propia hija. Fueron criaturas empleadas por sus progenitores a tiempo completo, con un contrato de esclavitud en vigor, con una cámara siempre en la nuca y obligados a producir y producir li-



ILUSTRACIÓN
MABEL R. G.

kes y atmósferas de felicidad digitales. No sé qué adultos serán estos niños iPhone, pero si alguno salió indemne, debería pedir la hoja de reclamaciones.

Nada tan cruel, sin embargo, como ese «prohibido jugar a la pelota» del cartel que el otro día publicó el periódico. La orden es la prueba definitiva de que hemos desterrado a los niños de la calle, esa que nosotras ocupamos sin supervisión paterna y jugando a la pelota y a la goma y a la cuerda y al brile

y a huevo, pico, araña y a polis y cacos.

La orden es la evidencia de que esa distopía de la que todo el mundo habla ya está aquí y que la única forma de esquinarla es saliendo todos a la calle a jugar a la pelota.

‘Alegría de vivir
para mí es... Estar con mi
gente, con mis amigos,
los de siempre, con los
que nunca faltan las risas’

Rebeca López,
oyente Radio Voz_



Radio
VOZ

Alegría de vivir_

Ya Es Sábado *La Voz de Galicia*

de gen

14 te

1 DE NOVIEMBRE DEL 2025

**LAS
VACACIONES
DE LOLA
SON PARA
SENEGAL**

desde hace diez años. Quince días del tiempo anual de descanso de esta farmacéutica asturiana son, cada otoño, para trabajar como voluntaria de un proyecto solidario en un pueblo pesquero cerca de Dakar

TEXTO: ANA ABELENDIA



“El bajón te da al volver de África, cuando recuperas tu comodidad”

La esperanza de Lola aterrizó hace diez años en África por primera vez. Curtida en entrenarse en medios maratones, Lola tiene una cabeza que piensa por fuera de su confort y tiene unos pies que la ponen en correr. Es una de las profesionales más veteranas de uno de los proyectos que la oenegé coruñesa Ecodesarrollo Gaia arrancó en Senegal en el 2007. Lola, asturiana de Mieres, coruñesa de adopción, estudió Farmacia en Santiago y fue a sus 28 años cuando, alentada por una amiga que le tiró de las ganas, decidió dar el paso adelante de volar a África aquella primera vez. Desde entonces, la mitad de su noviembre es siempre



FOTO: MARCOS MÍGUEZ

LOLA MORENO

DIEZ OTOÑOS DE AYUDA EN DAKAR

“Me impresionó aquel niño desnutrido, es muy emocionante verlo cada año. La madre lo enseña dando las gracias”

El contraste es grande. «Atender los atendemos igual que a la gente de aquí. Pero allí no puedes dar nada por sabido... Y hay que tener en cuenta el cambio de idioma. Ellos hablan wolof y, aunque hay traductores, suelen ser jóvenes y ves que hay cosas, como las consultas con relación a temas vaginales, que les dan mucho pudor, pero se van abriendo y modernizando cada día», comenta.

De sus pacientes africanos no tiene una mala palabra. «Son encantadores, son muy agradecidos. Dan las gracias siempre, una y otra vez, cuando entran y antes de salir», valora Lola con ese bagaje de diez otoños de experiencia, en que van cambiando personas del equipo, pero el resultado es invariable: «Todo sale siempre bien». Y eso que viven un 24/7 muy intenso durante esos quince días. Un *Gran hermano* sin cámaras que se les queda grabado en la memoria del corazón.

CONTIGO, CEBOLLA PICADA

¿Se parece en algo Galicia a Yoff? «Quizá aquello se parece a cómo era España antes, con más calles de arena y con más convivencia con el vecino. Algunos llevan al médico a los hijos de la vecina. O, por ejemplo, cuando les digo: “Este jarabe hay que meterlo en la nevera, ¿tienes nevera?”, te pueden decir: “No, pero mi vecina sí”».

Las calles son de arena y las casas de ladrillo visto en ese pueblo pesquero que vive al día, pero donde no hay crisis de natalidad. De hijos no hay escasez. «Allí las madres son supervivientes —dice Lola—. Están en subsistir día a día, no hay las tonterías de aquí... A mí me llamó la atención, el primer año que fui, ver los paquetitos de cebolla picada de pequeño tamaño en el mercado. Y me explicaron que eso es lo único que puede pagar alguna gente para gastar durante el día. No pueden comprar un kilo de cebollas, compran la justa para el día».

Lo que se aprende en esa escuela que hace cada otoño de ambulatorio provisional en Senegal es «bastante». «De generosidad, de resiliencia, de tirar *pa'lante*. Y están mucho peor de lo que estamos aquí», cuenta Lola, que en su cuaderno de pequeñas costumbres del pueblo que le llaman la atención tiene un lugar especial para esa que tienen de «comer todos juntos de la misma olla». «En la escuela, los que están, independientemente de que se

conozcan o no, meten las manos en la olla para comer. En esa escuela todo el mundo es bienvenido. Siempre está llena de gente y no pasa nada», detalla la farmacéutica.

En estos diez años hubo una cosa que impresionó a Lola por encima de todas las demás: «Un niño que llegó desnutrido, muy desnutrido. Quizá los médicos estén más acostumbrados, pero a mí me impresionó mucho. A esa madre le dijeron que si llega a tardar dos días en ir, el niño se muere. Vimos cómo consiguió darle el pecho con ayuda de la pediatra, también algún biberón con leche de fórmula. Y a los tres meses esa mamá nos mandó una foto del niño al grupo de WhatsApp y el cambio era brutal, era un niño hermoso, guapísimo. Ahora es algo emocionante verlo cada año, cuando volvemos por allí. La madre lo enseña dando las gracias. “Gracias, ¡mirad cómo está!”».

De un equipo de nueve médicos, dos enfermeras y dos farmacéuticas será parte, de nuevo, este noviembre Lola para volver a Senegal. ¿Puede ir cualquiera? Sí, siempre que haya plazas. ¿Hay demanda? «Sí, porque engancha y la gente quiere repetir».

Cada mes de mayo se hace una primera reunión para ir montando el grupo y en agosto se pone en marcha la organización para ir solicitando las donaciones de medicamentos a hospitales como el Chuac y particulares.

¿La peor cara de este viaje, los momentos más negativos? «Ninguno. Miedo no hay. Nuestro pueblo nos protege y nos quiere muchísimo», afirma Lola, que recuerda que la escuela Coruña se montó en esa aldea africana senegalesa para que los niños pudieran ir a clase mientras sus madres trabajaban en la fábrica de salazón, «porque no tenían donde dejar a los niños mientras trabajaban».

La cocina es otro punto a favor para Lola. «La cocinera hace cocina fusión Galicia-Senegal, quitando un poco de picante... Y nos hace su propia versión de la tortilla de patata. Hacen mucho arroz y pescado a la parrilla. Comemos genial», asegura. Con una infusión que hacen con la flor del hibisco y el jugo del baobab se llevan bien esos quince días de servicio ambulatorio en África. «El bajón te da a la vuelta. Tú recuperas tu comodidad, pero ellos se quedan allí», concluye la farmacéutica que no deja de volver cada otoño a su aldea de Dakar.

para Yoff, ese pueblo pesquero de Senegal, cercano a Dakar, que la ve crecer cada otoño unos centímetros en gratitud, ese sentimiento que entienden los que dan solo porque quieren, sin esperar a cambio algo en compensación.

Lola llevaba cinco años trabajando como farmacéutica cuando una amiga le «pintó tan bien» la experiencia del voluntariado que tomó aquel primer vuelo a África «sin miedo». «El primer año es la leche, por todo lo que ves. Todo es nuevo, estás atenta a cada detalle. Yo lo echo mucho de menos, echo de menos no poder volver a sentir aquello. Ahora para mí ir es como volver al pueblo», cuenta.

Durante quince días de noviembre, extiende recetas en la escuela Coruña. Allí la oenegé —que colabora con el Movimiento Green Belt y su líder en Kenia, Wangari Maathai, primera mujer africana en recibir el Premio

Nobel de la Paz— suspende las clases esa quincena para poner en servicio un «centro de salud» en el que médicos, enfermeros y farmacéuticos trabajan todos juntos para atender a todos los pacientes que lo necesiten de Yoff, que durante el resto del año solo disponen de un puesto de salud con un enfermero como único profesional. Deben pagar cada consulta a la que van.

Los quince días que Lola ejerce allí, el equipo recibe una media de tres mil visitas de pacientes. «Por las recetas que hacemos, este es el cálculo», explica sobre esa temporada, que es «un no parar». Pero en esa rueda sin fin vuelve Lola a entrar cada año sin dudarlo: «Me gusta ayudar, me gusta el contacto con la gente, cómo es la gente de allí, cómo nos reciben siempre. Ahora muchos ya son amigos. Estás deseando volver a verlos y ellos se pasan el año deseando que nosotras volvamos».

Ya Es Sábado *La Voz de Galicia*

sa

li

16

mos

1 DE NOVIEMBRE DEL 2025



PARA DESCONECTAR DE MIEDO abre esta carta de lugares que van de los misterios de Allariz a una casona «con fantasma» en Lobios donde llegó «Cuarto milenio». Los blogs Galicia Máxica, Una Idea, Un Viaje y A World to Travel presentan...

TEXTO: ANA ABELENDA

Santa Mariña de Augas Santas

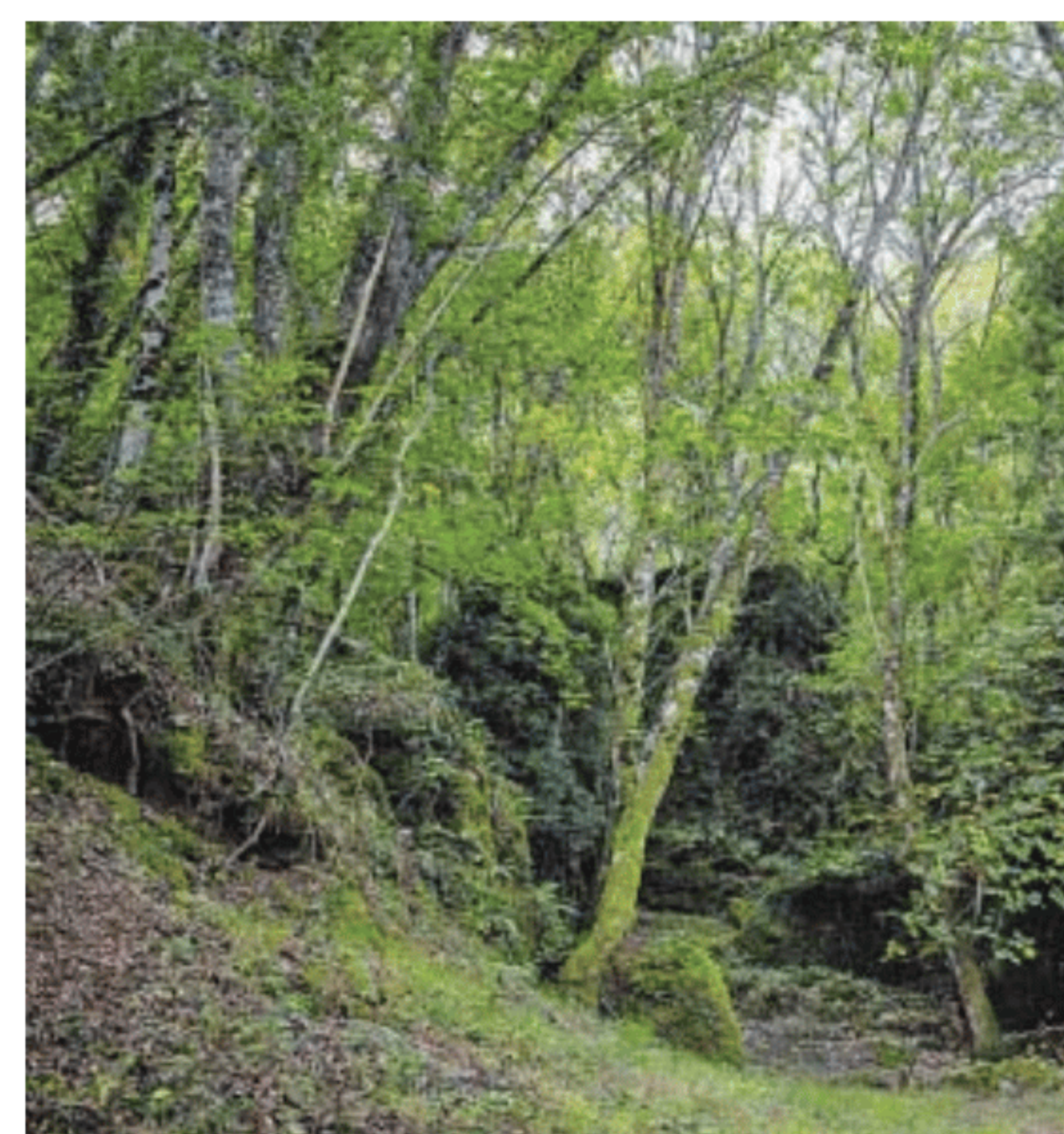
DE MEIGAS Y SANTAS EN ALLARIZ

La hechizante Allariz da miedo estos días (visita la web del Concello), pero terror con gusto no espanta. La recomendación estrella en la zona es el santuario de Augas Santas, uno de los conjuntos arqueológicos más valiosos de Galicia, que permite seguir el rastro de la leyenda de Armea y santa Mariña. Allí arranca una ruta de dificultad baja y «de interés muy alto», según Galicia Máxica. FOTO: FERNANDO MANSO

Bosque de Os Grobos

EL SECRETO DE OS ANCARES

Entre Becerreá y As Nogais se esconde un bosque mágico a los pies del souto de castaños de Agüeira, un laberinto de musgo y rocas kársticas que te adentran en un lugar encantado, reseña Eva Abal, del blog *Una idea, un viaje*. En este bosque de película (aquí se ambienta *El bosque del lobo*, con José Luis López Vázquez) se oyó el aullido del lobishome Romasanta. Un parque de atracciones natural. Muy cerca, Piornedo. Para dormir en Os Ancares, la preciosa Casa do Bico. FOTO: ALBERTO LÓPEZ



Vichocuntín

LA ALDEA FANTASMA QUE FASCINA

Una aldea abandonada es una pena, y un tesoro para los curiosos. En el municipio pontevedrés de Cerdedo-Cotobade, parroquia de Pedre, vive a sus anchas naturales y de piedra, envuelta de silencio, una de las aldeas fantasma que más fascinan en el interior de Galicia. Hay que extremar el cuidado al pasear por Vichocuntín en ruinas, por donde pasaba el primitivo camino que recorría el valle del Lérez. Para reponer fuerzas, un pulpo á feira en Soutelo de Montes. FOTO: UNA IDEA, UN VIAJE



Muíños do Xabrega

LOS GUARDIANES DE PIEDRA DE SOBER

Imposible dejar a una orilla de este menú con encanto la Ribeira Sacra, donde las rutas de piedra, vino y castiñeiros son otra historia. Hacer la de los molinos del Xabrega, en Sober, es una de las propuestas de nuestros guías. A menos de diez minutos de Sober, saliendo por Rúa do Outeiro, puedes partir de Pouso do Branco, en la aldea de A Boca, hasta llegar al embarcadero de Os Chancís. Muy recomendable con niños. Si eres de furgo, echa un vistazo al plan de Solpor Camperpark en Bolmente. FOTO: CARLOS RUEDA



Castro de Baro

LA RAÍZ DEL SAMAÍN

«Si hablamos del significado más me ocurre un lugar mejor que un suele estar muy tranquilo a estas Gregorio, conductora de A World porque allí «la fuerza de la natura varios concellos se suman a la ce actividades para los peques, conc Outes. No muere la magia celta b