MODS Magazine

Nº 02
OTOÑO 2026

MUJERES QUE INSPIRAN, COOPERAN Y TRANSFORMAN

REPORTAJE EXCLUSIVO

LOLI FERNÁNDEZ

La mujer que abrió camino para que otras pudieran elegir

ESPECIAL

ODS 11

CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES

11.4 propone proteger y salvaguardar el patrimonio cultural y natural del mundo.

MUJERES QUE LA HISTORIA NO DEBE OLVIDAR

Agustina González

VOLVER A LO ESENCIAL

ADRIÁN ROMERO

LAS LENGUAS Y LA LITERATURA

COMO EXPERIENCIA PERSONAL Y COMO PUENTE ENTRE CULTURAS.

CARMEN OLMEDO CABO

PATRIMONIO MUNDIAL

MUJERES QUE INSPIRAN

ANA SÁNCHEZ ALMAGRO

ROSA ESTAÑ

CUANDO LA VIDA EMPIEZA A HABLARNOS

VIRGINIA ALBELDA

"Mujeres Brillantes"

Liderazgo *que transforma*

IDEAS, ACCIONES Y VISIÓN PARA CONSTRUIR UN MUNDO MEJOR

CULTURA EDUCACIÓN IGUALDAD COOPERACIÓN SOSTENIBILIDAD ODS



Un Hotel con Alma

Gar Anat: historias, arte y cultura en el corazón de Granada.

WWW.HOTELGARANAT.COM


ASEOS

MODS Magazine

Cada página tiene un propósito



07
Loli Fernández
La mujer que abrió camino para que otras pudieran elegir

15
Rosa Estañ
Cuando la vida empieza a hablarnos

19
Ana Sánchez Almagro
Ver a una mujer llegar, cambia lo que una niña cree posible.

25
Toledo
El 40.º aniversario de la Federación Española de Asociaciones y Clubes para la UNESCO

31
Virginia Albelda
Mujeres Brillantes

35
Concepción Díaz
Coeducar es sembrar libertad

37
Mujeres que la Historia No Debe Olvidar
Agustina González

39
Volver a lo Esencial
Alimentar el cuerpo, cuidar la mente y encontrar calma en lo cotidiano

43
Volver a empezar también es avanzar
Adrián Romero

45
Las lenguas y la literatura
Como experiencia personal y como puente entre culturas.
Carmen Olmedo Cabo

Una invitación a la transformación

BIENVENIDAS, BIENVENIDOS A MODS MAGAZINE

Una invitación a pensar, a conectar, a cooperar y, sobre todo, a actuar. Siempre las grandes transformaciones comienzan *cuando una* persona decide dar el primer paso.



¿Podemos construir algo en común sin renunciar a nuestra propia voz?. Cooperar entre mujeres requiere escucharnos, respetar nuestras diferencias y poder discrepar sin miedo a perder nuestro lugar.

El respeto se demuestra cuando escuchamos una opinión que nos incomoda, reconocemos el trabajo de una compañera o aceptamos que nuestra manera de hacer las cosas no es la única. Necesitamos espacios donde podamos expresar dudas y proponer cambios con la confianza de que nuestra voz será tenida en cuenta.

Construir juntas es poder mirar lo que hemos creado y reconocer en ello la aportación de cada una. Saber que hemos avanzado y que, durante el camino, hemos tenido la libertad de seguir siendo nosotras mismas.

Heidi Zahn

DIRECTORA MODS MAGAZINE

WWW.MAGAZINEMODS.COM



“Piensa como una reina.
Una reina no tiene miedo al fracaso;

Grandeza, Resiliencia, Soberanía


el fracaso es otro trampolín hacia la grandeza.”
OPRAH WINFREY



Loli Fernández

Maestra, activista y fundadora de la Asociación de Mujeres Gitanas Romí

La mujer que abrió camino para que otras pudieran elegir

Maestra, activista y fundadora de la Asociación de Mujeres Gitanas Romí, Dolores Fernández Fernández ha dedicado su trayectoria a defender la educación, la igualdad y la memoria de las mujeres de su comunidad. Desde Granada, su voz ha contribuido a que muchas otras encuentren un espacio propio.

Durante mucho tiempo, la historia de las mujeres gitanas se contó desde fuera. Aparecían en relatos ajenos, en imágenes repetidas o en ideas que poco tenían que ver con la diversidad de sus vidas. Sus conocimientos, sus dificultades y sus aspiraciones quedaban a menudo lejos de los espacios donde se tomaban decisiones.

Loli Fernández decidió ayudar a cambiar esa mirada. Lo hizo desde la educación, desde el movimiento asociativo y desde la defensa de una memoria que también pertenece a Granada. Su trabajo ha estado unido a una pregunta: *¿qué ocurre cuando una mujer tiene la oportunidad de decidir su propio camino?*
La respuesta se encuentra en las aulas, en las asociaciones, en las investigaciones que recuperan historias silenciadas y en un museo del Sacromonte que pone nombre y rostro a las aportaciones de las mujeres gitanas.

A finales de los años ochenta, un grupo de mujeres gitanas de Granada comenzó a reunirse con una inquietud compartida: necesitaban un espacio desde el que hablar de sus derechos, de su educación y de su lugar en la sociedad.

De aquella iniciativa nació la Asociación de Mujeres Gitanas Romí, impulsada por Loli Fernández junto a otras mujeres de la comunidad. Fue la primera asociación de mujeres gitanas de España y abrió un camino para que otras organizaciones surgieran y tomaran la palabra.

Romí comenzó su trabajo en la Zona Norte de Granada. Allí, cerca de las familias y de la vida cotidiana de los barrios, la asociación fue desarrollando iniciativas para favorecer la formación, la participación y el desarrollo de las mujeres gitanas.

Su existencia abrió una puerta: la posibilidad de organizarse, compartir experiencias y defender sus derechos desde dentro de la propia comunidad.

Loli Fernández es maestra. Ha dedicado su vida profesional a la enseñanza pública y ha dirigido un centro de educación de personas adultas en la provincia de Granada. También ha participado en encuentros y espacios de formación en los que se han abordado las barreras que encuentra el alumnado gitano.
Para ella, la educación está ligada a la libertad de elegir. Estudiar puede abrir la posibilidad de acceder a una profesión, participar en la sociedad y construir un proyecto de vida propio. También permite que una niña gitana encuentre referentes en los que mirarse: maestras, universitarias, investigadoras, artistas o empresarias que le muestran que existen distintos caminos.

El trabajo de Loli se alinea con el ODS 4, educación de calidad, que busca garantizar una educación inclusiva y oportunidades de aprendizaje a lo largo de la vida. Su trayectoria recuerda que para avanzar hacia ese objetivo es necesario escuchar a las comunidades, conocer las dificultades que encuentran y reconocer el valor de quienes acompañan a niñas, niños y personas adultas en su formación.
Loli también ha formado parte del Consejo Asesor del Instituto de Cultura Gitana como asesora de educación, aportando su experiencia docente y su conocimiento de la comunidad.

Ser mujer, ser gitana, tener voz propia

La historia de Romí está unida al movimiento de mujeres gitanas en España. Su creación permitió poner sobre la mesa cuestiones que no siempre encontraban espacio en otros ámbitos: las barreras educativas, la discriminación, la participación social y el derecho de las mujeres gitanas a hablar por sí mismas.

Loli Fernández ha defendido que la igualdad debe construirse escuchando las experiencias de cada mujer. Las mujeres gitanas comparten una identidad cultural, pero sus vidas, deseos y decisiones son diversos. Algunas son docentes o sanitarias; otras trabajan en el comercio, el arte o los cuidados. Muchas estudian, emprenden, participan en asociaciones y sostienen la vida de sus familias y comunidades.

Su trayectoria conecta con el ODS 5, igualdad de género, porque durante décadas ha trabajado para ampliar las oportunidades de las mujeres y fortalecer su participación.



También se relaciona con el ODS 10, reducción de las desigualdades, al hacer visibles las barreras que pueden aparecer cuando se cruzan la discriminación por género y los prejuicios hacia el pueblo gitano.
La igualdad se reconoce en hechos: una mujer que puede continuar sus estudios, una profesional a la que se escucha, una asociación que participa en las decisiones de su ciudad o una niña que crece sabiendo que tiene opciones.

En el Sacromonte, un barrio profundamente ligado a la historia gitana de Granada, se encuentra el ***Museo Etnológico de la Mujer Gitana***. Loli Fernández ha estado vinculada a su dirección y a la tarea de dar a conocer las aportaciones de las mujeres gitanas a la vida social, cultural e histórica.

Desde 2006, este espacio acerca al público una parte de la memoria que durante demasiado tiempo quedó fuera de los relatos más conocidos. Un museo dedicado a las mujeres gitanas invita a mirar con atención su papel en la transmisión de conocimientos, en la vida de los barrios y en la construcción de la cultura.
También plantea una pregunta sobre el patrimonio: ¿qué historias conservamos y quiénes tienen la oportunidad de contarlas?

El trabajo del museo se relaciona con el **ODS 11, ciudades y comunidades sostenibles**, que incluye la protección del patrimonio cultural. En Granada, cuidar ese patrimonio implica escuchar las voces que forman parte de la ciudad y reconocer las contribuciones que han pasado de generación en generación.
El Sacromonte conserva una historia conocida en todo el mundo por su relación con el flamenco. Pero en sus casas, sus familias y sus caminos hay muchas otras historias que merecen ser escuchadas. El museo ayuda a acercarse a ellas desde la experiencia de las mujeres.

Loli Fernández también ha dedicado parte de su trabajo a investigar la memoria de las mujeres gitanas durante la Guerra Civil y la posguerra. Entre sus escritos se encuentran trabajos sobre las mujeres gitanas represaliadas en la provincia de Granada y sobre el reconocimiento de las víctimas gitanas del Holocausto.
Su investigación se acerca a experiencias marcadas por la persecución y el silencio. Recuperar esos testimonios permite conocer lo ocurrido y dar espacio a quienes quedaron fuera de muchos relatos históricos.
Escuchar a las mujeres mayores, registrar sus recuerdos y compartirlos con nuevas generaciones es una forma de preservar la memoria. También es una manera de reconocer que sus vidas forman parte de la historia colectiva.

En el ámbito educativo, Dolores Fernández ha participado en la elaboración de materiales sobre historia y cultura del pueblo gitano para Educación Secundaria. Llevar estos contenidos a las aulas puede ayudar a que el alumnado conozca mejor una parte de la historia de España y aprenda a identificar y cuestionar el antigitanismo.

En 2025, la Asociación Romí organizó la exposición fotográfica **«Soy gitana, soy la que quiero ser»**, presentada en la Diputación de Granada con motivo del 8 de marzo y del Año del Pueblo Gitano en España.
La muestra reunió a mujeres con trayectorias diferentes: profesionales, artistas, estudiantes y emprendedoras. Cada imagen abría una ventana a una vida concreta y, juntas, invitaban a mirar más allá de los estereotipos.

El título de la exposición contiene una afirmación poderosa. Habla del derecho a ser reconocida desde la propia identidad y, al mismo tiempo, a decidir quién se quiere ser. Dos ideas que acompañan el trabajo de Loli y de las mujeres que han formado parte de Romí.

Aquel mismo año, Loli participó en la lectura del manifiesto institucional del 8M en la Diputación de Granada, junto a otras mujeres gitanas. Su presencia llevó al acto una trayectoria de trabajo por la igualdad y la participación.

En 2025, la Asociación Romí se sumó al proyecto de Granada como candidata a Capital Europea de la Cultura 2031. Loli Fernández destacó entonces el valor del Museo Etnológico de la Mujer Gitana y la necesidad de que las mujeres gitanas estuvieran presentes en la construcción cultural de la ciudad.



La Granada que conocemos se ha formado con muchas voces, tradiciones y formas de vivir. Reconocer el patrimonio gitano implica mirar a sus artistas, pero también a las mujeres que han transmitido saberes, sostenido familias, enseñado, trabajado y participado en la vida de sus barrios.

Su historia está en el Sacromonte, en la Zona Norte, en las escuelas y en los espacios asociativos. También está en las mujeres jóvenes que hoy estudian y construyen sus propios proyectos.
El trabajo de Loli Fernández y de Romí ha recibido distintos reconocimientos a lo largo de los años.
En 2014, el Ayuntamiento de Granada concedió a la asociación el Premio Mariana Pineda por la Igualdad entre Mujeres y Hombres, que Loli recogió en representación de la entidad.

En 2019, la Subdelegación del Gobierno en Granada la incluyó en un homenaje a mujeres granadinas por su contribución a la democracia. Y en 2025 recibió el **Premio Fundación Secretariado Gitano en la categoría «Tío Valentín»**, que reconoció su trayectoria como activista y fundadora de Romí.

Son reconocimientos a un trabajo que comenzó con un grupo de mujeres dispuestas a reunirse, escucharse y abrir un espacio propio.
La historia de Loli Fernández está hecha de aulas, encuentros y conversaciones. De mujeres que se acercaron a una asociación, de alumnas que continuaron sus estudios y de historias que encontraron un lugar donde ser contadas.

Su trayectoria muestra que abrir camino requiere tiempo y personas dispuestas a sostener ese esfuerzo. También recuerda el valor de mirar a quienes nos precedieron y reconocer las puertas que ayudaron a abrir.

Hoy, cuando una niña gitana imagina su futuro, merece encontrar tantas posibilidades como sueños tenga. La labor de Loli Fernández y de la Asociación Romí ha contribuido a que ese camino pueda recorrerse con más voz, más referentes y más libertad para elegir.





“Cuando la vida empieza a hablarnos”

POR *ROSA ESTAÑ HOMS*
LinkedIn



Durante muchos años pensé que vivir bien tenía bastante que ver con hacer bien las cosas, “ser obediente y buena”, ayudar en casa, estudiar… era todo. Una infancia vivida en aquella época en la que España apenas levantaba cabeza después de una etapa dramática, estaba llena de mensajes centrados en el “hacer”.

Entonces, no había espacio para preguntas vitales profundas. La urgencia de mis padres para lograr el sustento llenaba todos los días. El mensaje recibido era claro: trabajar, cumplir, cooperar, cuidar, no dar problemas, estar disponible. Luego llegó el afrontar dificultades, resolver, ser responsable, una esposa atenta, una buena madre, una buena profesional. Y, cuando emprendí, también una buena empresaria.

Había que demostrar que podía, que sabía, que era capaz de levantarme después de cada dificultad. Que podía sostener a otros incluso cuando yo también estaba cansada. Que los resultados llegaban. Que el esfuerzo merecía la pena. Me dijeron: “es que que eres fuerte”. Y yo me lo creí.

Y no reniego de esa mujer, al contrario. La contemplo con mucho respeto y también ternura. Sé cuánto trabajó, lo que aprendió. Casi olvido (ahora), sobre cuántas veces tuvo miedo y siguió adelante. Me sorprende (ahora), de cuantas decisiones tomó sin tener todas las respuestas. Cuántas veces se equivocó. Cuántas empezó de nuevo, aun sintiéndose vulnerable. ***Es mi historia.***

.

senttia.

Escuela de Liderazgo

senttia.es

Quizá por eso ahora comprendo de otra manera el propósito de vida. Durante años imaginé que tener un propósito debía significar descubrir una gran misión, algo extraordinario que justificara nuestra existencia. Ahora me parece mucho más sencillo y, precisamente por eso, mucho más profundo.
La palabra “propósito” contiene la idea de aquello que ponemos delante, de la dirección hacia la que orientamos nuestros pasos. La pregunta, la gran pregunta entonces es: ¿Desde qué lugar quiero vivir el tiempo que tengo por delante?

El que fue mi mentor Eric Rolf me dejó hace muchos años una reflexión que continúa acompañándome: hay dos momentos fundamentales en la vida de una persona, el día en que nacemos y el día en que descubrimos nuestra misión y su propósito. Entonces (hace años de esto) no comprendí esas palabras ni el mensaje que contenían, inmersa como estaba en el trabajo, con la crianza y educación de mis hijos y con un montón de problemas en varios frentes. Hoy las entiendo de otra forma, con calado.

Creo que el propósito no siempre aparece como una revelación. A veces ha estado hablándonos durante toda nuestra vida con una voz que surgía desde nuestro interior, nuestro corazón, pero reiteradamente ignorada.

El mensaje es tremendamente sencillo: el propósito está en aquello que nos emociona, que nos conmueve, nos inspira, nos alienta, nos llena de un vigor y fuerza. Está en las personas a las que espontáneamente queremos ayudar, en las dificultades que nos transforman, en aquello que nunca hemos abandonado del todo. Esta lo que hacemos, aunque nadie nos aplauda, en esos momentos en los que sentimos, sencillamente, que estamos donde debemos estar.

Pero con los años he comprendido algo que entonces apenas podía escuchar: una cosa es construir una vida y otra muy distinta llegar a habitarla plenamente. Porque mientras construimos, acumulamos también muchas capas, muchos “roles” que apenas no son propios: lo que nuestros padres esperaban de nosotros. Lo que aprendimos que significaba ser una mujer responsable. Lo que una buena madre debía hacer. Lo que una profesional competente debía conseguir. Lo que una empresaria debía demostrar.

Le llamamos “propósito” a unos resultados que devienen en éxito, reconocimiento, resultados, crecimiento, seguridad económica, más clientes, más proyectos. más actividad. ¿Ves? Es el patrón sembrado en la niñez: volcados en el hacer, en el tener. Y todo eso puede tener sentido. El problema comienza cuando dejamos de preguntarnos si todavía lo tiene para nosotras. Nuestra sociedad nos empuja continuamente hacia fuera. Nos invita a producir, conseguir, comprar, viajar, mostrar, crecer. Siempre parece faltar algo. Ciertas manifestaciones psicosomáticas, que no resuelven los tratamientos médicos, son el precio de no escuchar nuestro cuerpo, cansado por el esfuerzo.

Y quizá por eso nos cuesta tanto detenernos. Porque cuando desaparece el ruido y nos quedamos solas, aparecen preguntas que no se resuelven con una cuenta de resultados.

¿Quién soy cuando no estoy trabajando, cuidando, solucionando problemas o siendo necesaria para alguien? Reconozco que durante mucho tiempo me hubiera gustado tener respuestas rápidas. Hoy no. Algunas de las preguntas importantes necesitan años, vivencias, errores, decepciones.

El dolor de la pérdida, sea cual sea su origen, puede ser un gran aprendizaje. Porque no es desde el adormecimiento del confort sin cuestionamiento desde donde se crece. Necesitamos un estado de malestar para que puedan abrirse, quizá, los cuestionamientos. Y también necesitamos silencio y soledad. Hablo de buscar y permanecer en un lugar interior donde podemos escucharnos sin espectadores.

Nietzsche escribió que «quien tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo». Viktor Frankl recuperó después esta idea en El hombre en busca de sentido. Quizá por eso hablar de propósito no sea hablar de tener todas las respuestas, sino de encontrar ese "para qué" que orienta nuestros pasos, incluso cuando todavía desconocemos el camino.

Tal vez descubrir nuestro propósito tenga menos que ver con añadir cosas y más con retirar capas: la necesidad de demostrar, el miedo a decepcionar, las expectativas ajenas, la obligación de seguir siendo la mujer/personaje que fuimos. Te animo a preguntarte con sinceridad:

Si ya no tuviera que demostrar mi valor a nadie, *¿cómo querría vivir?*

Te comparto que he llegado a una etapa de mi vida en la que me siento serenamente feliz. No porque todo esté resuelto, sino porque ya no necesito resolverlo todo para estar en paz. Escucho más. Elijo mejor dónde pongo mi tiempo. Disfruto más de las conversaciones verdaderas. Pongo límites. Procuro estar verdaderamente presente dentro de la vida que estoy viviendo. Quizá, así, podre servir o ser útil mejor, compartiendo y disfrutando. Quizá la libertad interior empiece ahí.

Cuando dejamos de preguntarnos continuamente qué espera el mundo de nosotras y empezamos a escuchar, muy despacio, qué nos está pidiendo nuestra propia vida. Son preguntas que cada una de nosotras tendrá que responder con absoluta honestidad:

Con todo lo que he vivido, aprendido, amado, perdido y comprendido…

¿qué quiero hacer ahora con ello?

Para caminar de forma consciente, tomando compromiso de la dirección que marca ese "propósito". Y tal vez descubrirlo comience así: atreviéndote a hacer silencio interior suficiente para volver a escuchar esos mensajes que pretenden desde hace tiempo, salir a la luz.



Ana Sánchez Almagro

Ingeniera civil y accionista de CLERHP, Ana Sánchez forma parte de una compañía que desarrolla Larimar City & Resort en Punta Cana. Su trayectoria pone el foco en las personas que trabajan detrás de un proyecto de ciudad.

“Ver a una mujer llegar, cambia lo que una niña cree posible”.

En una obra llaman la atención las grúas, los planos y las estructuras que comienzan a elevarse. Cada edificio que aparece en el horizonte es el resultado de meses, incluso años, de decisiones y trabajo compartido. Detrás están quienes calculan, diseñan, coordinan equipos, resuelven problemas y acompañan cada etapa del proyecto.

Entre esas personas hay mujeres que han encontrado su lugar en la ingeniería, la arquitectura y la dirección de empresas vinculadas a la construcción. Mujeres que trabajan en los despachos y a pie de obra, que toman decisiones y que, con su presencia, ayudan a abrir camino a otras profesionales.

Ana Sánchez es una de ellas. Ingeniera civil y accionista de CLERHP, ha dedicado su trayectoria a una compañía en la que ha asumido distintas responsabilidades y ha colaborado allí donde ha sido necesario. Su forma de trabajar habla de conocimiento técnico, pero también de cercanía, escucha y atención a quienes la rodean.

Hoy, junto al presidente de la multinacional y al resto del equipo, forma parte de una compañía que desarrolla Larimar City & Resort en Punta Cana, República Dominicana: un proyecto de ciudad inteligente concebido para reunir viviendas, servicios, espacios comerciales, zonas verdes y tecnología aplicada a la gestión urbana.

La construcción ha sido durante mucho tiempo un territorio asociado a los hombres. Esa imagen, sin embargo, no refleja la capacidad ni las aspiraciones de las mujeres que han elegido trabajar en el sector. Ingenieras, arquitectas, técnicas y directivas participan cada día en proyectos que requieren preparación, capacidad de decisión y trabajo en equipo.

En CLERHP son muchas las mujeres que ocupan puestos de responsabilidad y dirección. Su trabajo está presente en áreas como operaciones, finanzas, eventos, interiorismo, comunicación, gestión de personas y tecnología. También en los ámbitos técnicos encontramos profesionales al frente de equipos y en puestos de coordinación.

Algunas desarrollan su labor desde los despachos; otras están sobre el terreno, siguiendo el avance de las obras. Todas forman parte de un proyecto que necesita miradas y conocimientos diferentes para avanzar.

Su presencia importa también para quienes todavía están eligiendo su futuro. Una niña que observa cómo una ingeniera dirige un equipo o una arquitecta participa en el diseño de una ciudad puede empezar a imaginarse en ese lugar. Ver a otras mujeres ejercer estas profesiones ayuda a convertir una posibilidad lejana en una opción real.

Abrir camino exige, además, ofrecer oportunidades para aprender, asumir responsabilidades y crecer. Una empresa que reconoce el talento puede encontrarlo en mujeres y hombres, en jóvenes que comienzan y en profesionales sénior que aportan años de experiencia. Cada persona suma desde sus conocimientos y su manera de trabajar.

En Punta Cana, CLERHP desarrolla Larimar City & Resort, un proyecto urbanístico concebido como una ciudad inteligente. Su planificación contempla espacios residenciales, servicios educativos y sanitarios, comercios, zonas de ocio y áreas verdes, junto con tecnología para la gestión de distintos servicios.
Es una ciudad pensada sobre el papel que ya comienza a tomar forma sobre el terreno. Las excavaciones y las primeras estructuras muestran el avance de un trabajo en el que participan profesionales de distintas disciplinas.
Construir un proyecto de estas características requiere mucho más que levantar edificios. Antes de cada fase hay estudios, planificación, trámites, cálculos y decisiones compartidas. Después llegan la coordinación de los equipos, el seguimiento de los trabajos y la atención a los detalles que permitirán dar forma a los espacios previstos.
En ese proceso, el trabajo técnico y la organización de las personas van de la mano. Cada plano necesita a alguien que lo interprete, cada equipo necesita coordinación y cada dificultad requiere tiempo y capacidad de respuesta.

La persona detrás de la responsabilidad

Ana Sánchez conoce ese trabajo desde dentro. A lo largo de su trayectoria en CLERHP ha asumido diferentes tareas, con disposición para colaborar cuando ha hecho falta y con una forma de relacionarse que presta atención a las personas.

Escuchar lo que preocupa a un compañero, ayudar a resolver una dificultad o estar disponible cuando alguien necesita apoyo pueden parecer gestos pequeños. En el día a día, sin embargo, son gestos que ayudan a construir confianza y a que un equipo trabaje con mayor tranquilidad.

Hay una expresión que acompaña esa manera de entender la responsabilidad: «cansancio que a otros descanse». Habla de asumir parte del esfuerzo para aliviar la carga de otras personas. De estar cerca, de implicarse y de comprender que el trabajo compartido también requiere cuidado.
Ana entiende su posición desde esa disposición de servicio. A lo largo de su trayectoria ha procurado pensar en los demás y acompañar a quienes forman parte de la compañía. Difícilmente la verán con el gesto serio: su sonrisa forma parte de una cercanía que también encuentra espacio en el entorno profesional.
Cada persona ejerce el liderazgo a su manera. En el caso de Ana, esa forma de estar se reconoce en la atención a los equipos y en la voluntad de ayudarles a desarrollar su trabajo.

La presencia de mujeres en la ingeniería, la arquitectura y la dirección empresarial conecta con el ODS 5, que promueve la igualdad de género y el empoderamiento de mujeres y niñas. También invita a mirar hacia el ODS 8, dedicado al trabajo decente y al crecimiento económico inclusivo.
Son objetivos que se concretan en decisiones cotidianas: quién accede a una oportunidad profesional, quién puede asumir nuevas responsabilidades, cómo se reconoce el trabajo de cada persona y qué condiciones se ofrecen para desarrollar una carrera.

La igualdad necesita oportunidades reales. También necesita referentes que muestren a las nuevas generaciones que pueden elegir su profesión y aspirar a participar en las decisiones que dan forma a nuestras ciudades y empresas.
.



En un proyecto como Larimar City & Resort confluyen muchas de esas historias. Cada profesional aporta su conocimiento a una obra compartida; cada mujer que ocupa un espacio de responsabilidad contribuye, con su trabajo, a que ese espacio resulte más visible para otras.

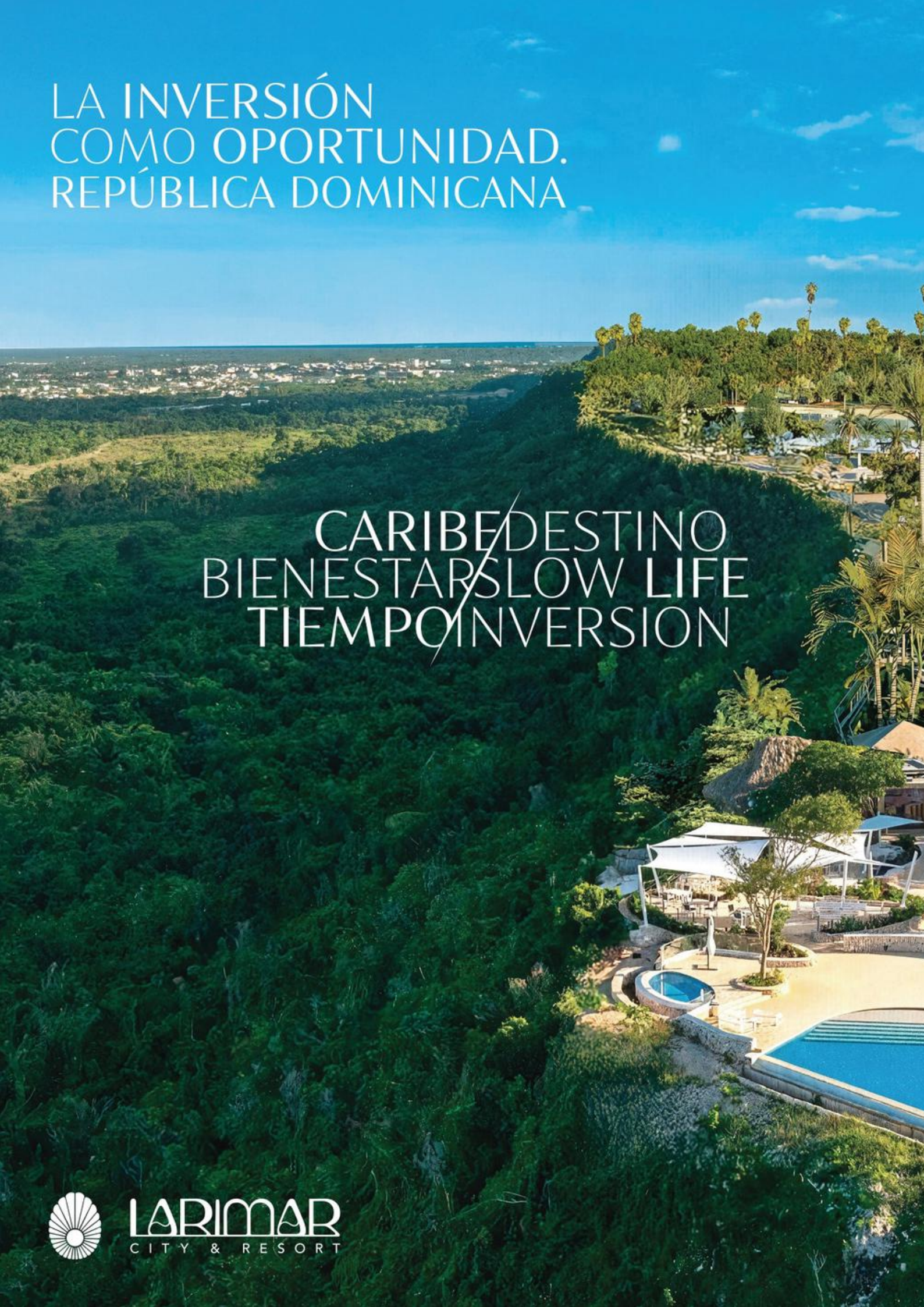
Construir también es cuidar porque hay personas con experiencias, capacidades y formas distintas de afrontar los retos. Hay jornadas de trabajo, decisiones difíciles y tareas que rara vez aparecen en las fotografías de los edificios terminados.

La historia de Ana Sánchez nos acerca a esa parte menos visible: la de quienes trabajan para que los equipos funcionen, las personas encuentren apoyo y los proyectos sigan adelante.

Porque una ciudad se construye con planos, estructuras y materiales, y también con la manera en que las personas colaboran, se escuchan y se cuidan mientras la hacen posible.

LA INVERSIÓN COMO OPORTUNIDAD. REPÚBLICA DOMINICANA

CARIBE/DESTINO
BIENESTAR/SLOW LIFE
TIEMPO/INVERSION



LARIMAR
CITY & RESORT

BY CLERHP







Toledo, una conversación entre quienes abrieron camino y quienes empiezan a recorrerlo

El 40.º aniversario de la Federación Española de Asociaciones y Clubes para la UNESCO reunió en Toledo a distintas generaciones. La participación de estudiantes universitarios permitió mirar hacia el futuro desde una pregunta compartida: cómo dar continuidad a un compromiso que necesita nuevas voces.

POR *HEIDI ZAHN*



En el Palacio Universitario de Lorenzana, en Toledo, coincidieron dos momentos de una misma historia: el de quienes llevan años trabajando desde el movimiento asociativo y el de jóvenes que empiezan a descubrir cuánto pueden aportar a él. La Federación Española de Asociaciones y Clubes para la UNESCO (FECU) celebraba sus cuarenta años de trayectoria, y entre las personas reunidas había estudiantes universitarios dispuestos a escuchar, debatir y participar.

La ciudad acogió los actos del aniversario los días 5 y 6 de octubre de 2026, con el apoyo de la Universidad de Castilla-La Mancha y de la Comisión Nacional Española de Cooperación con la UNESCO. El encuentro convocó a asociaciones, clubes e instituciones vinculadas a una tarea que la Federación desarrolla desde 1986: acercar los valores de la UNESCO a la sociedad a través de la participación ciudadana.

Cuarenta años permiten mirar atrás y reconocer el trabajo realizado. También obligan a preguntarse quién lo continuará, qué encontrará al llegar y cuánto espacio tendrá para proponer algo propio. Esa cuestión acompañó la celebración de Toledo, donde la juventud y el relevo generacional figuraban entre los asuntos del programa, junto con la cultura de paz, la ética de la inteligencia artificial y la relación entre ciencia, salud y sostenibilidad.

Para Mujeres ODS, invitada a compartir esta celebración, el encuentro fue una oportunidad para acercarse a otras entidades y reconocer preocupaciones comunes. Entre ellas, una que atraviesa a muchas organizaciones: cómo transmitir la experiencia acumulada y, al mismo tiempo, permitir que quienes se incorporan participen en la definición de lo que vendrá.

Una asociación tiene una historia escrita en sus actas, sus programas y sus actividades. Pero también conserva otra, menos visible, en la memoria de las personas que la sostienen.

Está en quien sabe cómo se organizó el primer encuentro, quién ofreció ayuda cuando faltaban recursos o por qué un proyecto tuvo que cambiar de rumbo. En quien recuerda las dificultades, conoce a las entidades del entorno y ha aprendido a mantener una iniciativa incluso cuando el entusiasmo inicial deja paso al trabajo cotidiano. Ese conocimiento se comparte mejor cuando hay tiempo para trabajar juntos.
La presencia de jóvenes en Toledo daba sentido a esa posibilidad.

Desde el ámbito universitario se les animó a involucrarse en el encuentro y a tomar parte en la conversación. Estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales del campus de Toledo participaron en una conmemoración que les permitió compartir espacio con representantes del movimiento asociativo y de las instituciones. Para quienes empiezan a construir su relación con la vida pública, estas experiencias pueden ser una primera aproximación a una forma de compromiso que se aprende ejerciéndola.

Hay algo que cambia cuando un estudiante puede relacionar lo que estudia con las personas que trabajan sobre esas cuestiones fuera del aula. La paz, los derechos humanos, la cooperación o la participación ciudadana adquieren otra cercanía al conocer a quienes organizan actividades, mantienen proyectos y dedican parte de su tiempo a esas causas.

La universidad facilita ese acercamiento cuando invita al alumnado a acudir, le ayuda a comprender el contexto y le ofrece oportunidades para intervenir. Así, un acto institucional puede convertirse también en un lugar de aprendizaje: se escucha a personas con otras trayectorias, se contrastan opiniones y se descubre que los asuntos públicos admiten preguntas propias.

Para las asociaciones, ese encuentro es igualmente necesario. Escuchar a quienes llegan permite reconocer qué inquietudes despiertan sus proyectos, qué aspectos necesitan explicar mejor y qué formas de participación pueden resultar más accesibles. Una organización puede llevar décadas defendiendo la educación, la igualdad o la convivencia y encontrar, en las preguntas de una nueva generación, maneras de desarrollar ese trabajo.

El relevo empieza muchas veces ahí, antes de cualquier elección o cambio de cargos. Empieza cuando alguien se interesa por una actividad y encuentra una persona que le explica cómo participar. Continúa cuando puede colaborar en un proyecto, asumir una tarea y comprobar que su aportación tiene consecuencias. Con el tiempo, esa relación puede convertirse en una responsabilidad mayor.

Para que ocurra, hacen falta oportunidades sostenidas. Una invitación abre el contacto; el vínculo se construye después. Hay que volver a convocar, compartir información, acompañar las primeras responsabilidades y aceptar que las personas nuevas también querrán revisar algunas maneras de hacer las cosas.
Esto exige generosidad a quienes llevan más tiempo. Compartir un proyecto implica confiar parte de su futuro a otras manos, permitir decisiones distintas y dejar margen para aprender. También exige compromiso a quienes se incorporan: conocer la trayectoria de la entidad, escuchar a quienes la han sostenido y asumir el esfuerzo que hay detrás de cada iniciativa.

Ese aprendizaje mutuo puede dar continuidad a las organizaciones sin dejar a nadie al margen. Quienes tienen experiencia encuentran personas con las que compartirla; quienes empiezan cuentan con referencias y apoyo para desarrollar sus ideas. Durante ese tiempo compartido se construye una confianza difícil de sustituir con documentos o instrucciones.

Desde Mujeres ODS, esta reflexión incluye la participación de las mujeres jóvenes. Su incorporación debe traducirse en posibilidades de intervenir, coordinar proyectos y acceder a espacios de decisión. Conocer a otras mujeres que ya han recorrido ese camino puede ayudarles a identificar dificultades, encontrar apoyos y ejercer su liderazgo con mayor autonomía.

Toledo ofreció una ocasión para pensar en todo ello desde un encuentro concreto. La celebración reconocía cuatro décadas de trabajo y reunía a personas que podían contribuir a los años siguientes. El papel de la universidad, al favorecer la participación de su alumnado, merece atención precisamente por eso: acerca a los jóvenes a organizaciones que necesitan conocerlos y les permite descubrir ámbitos en los que involucrarse.

Después del aniversario queda la tarea de cuidar esas relaciones. Mantener el contacto con los estudiantes, invitarlos a nuevos proyectos y escuchar sus propuestas será una forma de dar continuidad a lo compartido.

Quizá, dentro de unos años, alguna de las personas jóvenes que participó en Toledo recuerde aquel encuentro como su primer acercamiento al movimiento asociativo. Para que esa posibilidad crezca, quienes hoy sostienen estas instituciones tienen una responsabilidad concreta: hacer sitio, compartir lo aprendido y acompañar los primeros pasos.



Mujeres Brillantes: mujeres que se encuentran y deciden apoyarse

Virginia Albelda

POR *HEIDI ZAHN*

Comenzó entrevistando a emprendedoras en la radio, las conversaciones que seguían después del programa la animaron a organizar encuentros en Sevilla y Dos Hermanas. Así nació una comunidad donde compartir conocimientos, dar a conocer un negocio y encontrar compañeras con las que trabajar.

Lo cuenta Virginia Albelda: terminaban las entrevistas, pero las invitadas seguían hablando. Había preguntas pendientes, experiencias parecidas y ganas de conocerse mejor. De aquellas conversaciones surgió una pregunta: ¿por qué no organizar un encuentro?

La idea llevaba tiempo en una libreta. La había escrito durante un viaje en autobús, después de quedarse sin batería en el móvil. Allí apareció también el nombre, Mujeres Brillantes. Meses después, su trabajo en la radio le dio el impulso para ponerla en marcha.

El primer encuentro se celebró el 21 de marzo de 2025, con formación y tiempo para conversar, las asistentes pidieron repetir. Llegaron nuevas citas y comenzaron a participar mujeres de otras provincias. Así lo recuerda su fundadora.



En cada negocio hay muchas decisiones que se toman sin compañía. Cuánto cobrar por un servicio. Cómo encontrar clientes. Si conviene hacer una inversión o esperar. Cómo organizar el trabajo cuando las obligaciones familiares también reclaman tiempo. A veces hace falta asesoramiento; otras, hablar con alguien que conozca esas dificultades.

Mujeres Brillantes reúne a emprendedoras, empresarias y profesionales para aprender y establecer relaciones de trabajo. En sus encuentros se han anunciado contenidos sobre comunicación, ventas, finanzas, liderazgo y bienestar, junto con mesas redondas y espacios para conocerse. Dos Hermanas acogió la convocatoria de la quinta edición en junio de 2026.

Pero reunir a mujeres es solo el comienzo. Después hay que responder al mensaje, estudiar la propuesta y cumplir lo acordado. Una colaboración necesita tiempo y unas condiciones que ambas partes entiendan y acepten. También necesita confianza, y esa se gana trabajando.

“Qué decisiones funcionaron, cuáles salieron mal y qué hubo que aprender por el camino”.

La unión entre mujeres suele recibir palabras bonitas. Conviene hablar también de lo que exige. Recomendar a una compañera porque conocemos su capacidad. Reconocer su autoría. Pagar su trabajo. Compartir información que puede ayudarla. Escucharla sin aprovechar la primera pausa para hablar de nosotras.

Y aceptar las diferencias. No todas tenemos la misma experiencia ni queremos llegar al mismo sitio. Una mujer que empieza puede necesitar orientación; otra, con años de trabajo, quizá busque nuevas colaboradoras o quiera cambiar de rumbo. Ninguna debería tener que justificar su momento para sentirse parte del grupo.
Podemos construir algo en común sin renunciar a nuestra propia voz. Eso incluye discrepar, hacer preguntas incómodas y decir que una propuesta no nos conviene. El respeto se pone a prueba precisamente ahí, cuando la otra persona no responde como esperábamos.

La radio sigue formando parte de Mujeres Brillantes. Virginia presenta en Onda Capital un programa de entrevistas a emprendedoras, empresarias y profesionales. La comunidad ofrece además formación semanal gratuita y espacios digitales para compartir proyectos y mantener el contacto.

Para quienes trabajan por cuenta propia, explicar bien lo que hacen puede ser una tarea difícil. Hay profesionales que conocen su oficio y, sin embargo, encuentran obstáculos al presentar sus servicios o defender sus tarifas. Tener un espacio donde hablar de su trabajo permite que otras personas lo conozcan y sepan a quién acudir cuando lo necesiten.

Las entrevistas pueden ayudar también a entender cómo se ha levantado un negocio. Qué decisiones funcionaron, cuáles salieron mal y qué hubo que aprender por el camino. Escuchar esos detalles resulta más útil que quedarse únicamente con los logros.

Desde Magazine MODS nos interesa esa relación entre mujeres que pueden aprender unas de otras sin competir por tener la última palabra. Mujeres capaces de reconocer el trabajo de una compañera y alegrarse cuando le va bien. Que entiendan que pedir ayuda no les resta capacidad y ofrecerla tampoco les quita mérito.
Mujeres Brillantes empezó porque unas mujeres querían seguir conversando. Mantener ese deseo de escucharse, incluso cuando el proyecto crece y las agendas se llenan, merece cuidado.



© OROZCO ART PHOTO



GRAPHY

Coeducar es sembrar libertad

Cuando era pequeña me dijeron que las niñas éramos listas para las letras y los niños para los números. Yo me lo creí. Y también me creí que los héroes de los libros siempre tenían barba y que cuidar era cosa de mujeres, yo soy hija del 56.

Tardé años en entender que eso no era casualidad. Era escuela, cultura, socialización, política….
Tras mi experiencia lo tengo muy claro y es que la coeducación no es una asignatura, es sembrar libertad y si la sembramos a tiempo, nos enseña Pensamiento Crítico que es fundamental para ser Libres.

Bajo mi punto de vista, básicamente debemos entender lo siguiente:
La escuela no es neutra. Yo pensaba que el cole solo enseñaba mates y lengua… Mentira. Enseña mucho más en los silencios. Enseña en el ejemplo que pone el libro de texto. En quién levanta más la mano. En quién recoge después del taller. En los cuentos que leemos en Navidad.
Marina Subirats lo llamó “currículum oculto” y tenía razón. Si no lo revisamos, la escuela repite lo de siempre: niños mandando, niñas cuidando. Y eso no es educar. Es programar.

Los mandatos pesan y duelen. Ana de Miguel habla de la “socialización diferencial”. Suena técnico, pero es muy simple: a los niños les enseñamos a no llorar y a las niñas a no molestar. Yo he visto a niños de 6 años decir “eso es de niñas” para no pintar. Y a niñas de 10 pedir perdón antes de dar su opinión.

Coeducar es quitarles ese guion que no pidieron, es decirle a un niño o a una niña que los roles que se han presupuesto no tienen sexo; puedes cuidar, tener miedo, cocinar, liderar. Enfadarte, ocupar todo el espacio, etc. Eso es libertad. La libertad de no tener que encajar en una caja porque naciste con vulva o con pene.



“Sin igualdad en el aula no hay democracia fuera”.



POR *CONCEPCIÓN DÍAZ RODRÍGUEZ* · FORMADORA Y ACTIVISTA FEMINISTA

Amelia Valcárcel dice que la igualdad es un principio, no un regalo. Y en estos tiempos lo estamos viendo. Cuando desde las instituciones se cuestionan las políticas de igualdad, cuando se quiere traspasar esa competencia a quienes niegan la violencia machista, lo que están diciendo es: la libertad de las mujeres se negocia. Pues no.

Si no educamos en igualdad, estamos criando a las personas adultas que mañana van a votar, a contratar y a amar, si los criamos en la jerarquía, tendremos una sociedad jerárquica y si los criamos en el machismo, tendremos una sociedad machista.

Esas cuestiones que sufrimos las mujeres como el sometimiento al que nos asigna el Patriarcado se refleja luego en realidades como la brecha salarial, los techos de cristal, los asesinatos machistas… Todo esto empieza en casa y en el patio del cole, en los medios de comunicación y en las redes sociales, entre otros. Por eso coeducar es urgente. Es prevención. Es política.

Necesitamos genealogía, como decía en el anterior artículo, para volar.
De pequeña y más grandecilla no conocía a ninguna científica, ni a ninguna alcaldesa, ni a ninguna poeta o pintora, ni ninguna reina que no fuese la versión interesada de Isabel la Católica, etc.
Rosi Braidotti habla de la importancia de tener referentes, si no te nombran, no existes.

Coeducar es también hacer genealogía, es meter en clase a mujeres de Granada y del Mundo, junto a hombres ilustres pensadores a mujeres ilustres pensadoras, junto a científicos a científicas a flamencas, a maestras, a vecinas que sostuvieron barrios. Es decirle a una niña puedes decidir porque ya lo hicieron otras.
Coeducar es eso: Sembrar libertad. No quiero obediencia para las niñas y niños. Quiero libertad.

Desde la visión feminista, la coeducación y la libertad de las personas en una sociedad están profundamente entrelazadas: la coeducación no se entiende meramente como la escolarización mixta de niños y niñas en un mismo espacio, sino como un proyecto político y pedagógico de transformación social cuyo fin último es liberar a todas las personas de los corsés del sistema patriarcal.

Esta relación entrelazada la podemos detallar a través de sus ejes principales:

- La coeducación como superación del binarismo y los roles de género.
- La libertad como autonomía personal y económica.
- La erradicación de la violencia machista como requisito de la libertad.
- La coeducación como motor de justicia social y democracia.

Mientras que un sistema educativo patriarcal reproduce cadenas invisibles en forma de roles, miedos y discriminaciones, la coeducación proporciona las herramientas intelectuales, emocionales y sociales para que cada ser humano pueda definirse y construirse a sí mismo en plena libertad e igualdad.



Agustina González

POR *ROSA TERRONES GÓMEZ*

Granada también se cuenta a través de las mujeres que incomodaron a su tiempo. Agustina González López dejó libros y preguntas. Que su nombre vuelva a las páginas de una revista es una oportunidad para que llegue a nuevas lectoras. Que después alguien abra una de sus obras sería una forma concreta de empezar a reparar el olvido.

Mujeres que la Historia No Debe Olvidar

La granadina que quiso vivir a su manera.

(1891–1936)
ESCRITORA, PINTORA, PENSADORA Y POLÍTICA FEMINISTA

En la Granada de comienzos del siglo XX, una mujer que entraba sola en un café podía convertirse en motivo de escándalo. Agustina González López entraba. Leía, escribía y buscaba una vida que no estuviera limitada por lo que se esperaba de ella. La llamaron «la Zapatera», por el negocio familiar de calzado. También la llamaron loca. Sus libros permiten escuchar algo muy distinto: a una mujer empeñada en pensar por sí misma.

Nació en Granada en 1891. En su juventud, hasta su libertad de lectura pasó por la autorización de los hombres de su familia. Vestirse con ropa masculina le permitió sortear parte de la vigilancia y frecuentar espacios donde las mujeres apenas tenían cabida. Recordarlo hoy ayuda a medir aquella desigualdad: para hacer algo tan cotidiano como salir, leer o conversar, ella tuvo que negociar libertades que otros daban por supuestas.

Su inconformismo llegó también al lenguaje. En 1916 publicó ***Idearium futurismo***, donde propuso simplificar la ortografía para facilitar el acceso a la escritura. No se conformó con ocupar un lugar entre las palabras: se atrevió a discutir sus reglas. Aquel proyecto merece leerse como parte de una búsqueda intelectual propia, aunque sus propuestas puedan resultarnos extrañas o discutibles.

Fuentes
Josefina Cornejo. «Con pantalones (5). Agustina González López». Centro Virtual Cervantes, 2020.
Biblioteca Nacional de España. «González López, Agustina».
Enriqueta Barranco Castillo. Agustina González López (1891-1936). Espiritista, teósofa, escritora y política. Editorial Universidad de Granada, 2019.

Escribió ensayos como Justificación y Las leyes secretas, además de teatro. Costeaba sus publicaciones y las vendía en la zapatería familiar. Ese detalle contiene una historia de perseverancia: entre el comercio y la vida cotidiana, encontró una manera de hacer circular sus ideas. En Justificación respondió al juicio social que pesaba sobre su conducta. Frente a quienes hablaban de ella, dejó escrito su propio relato.

Su pensamiento se acercó al espiritismo y a la teosofía. La investigación de Enriqueta Barranco explica cómo vinculaba esas inquietudes con la igualdad entre mujeres y hombres, la defensa de los seres vivos y la búsqueda de una organización internacional que evitara las guerras. También cultivó la creación plástica; Barranco ha estudiado su relación con la abstracción a partir de los escasos grabados conservados. Su obra pide atención más allá de la anécdota.

En 1933 se presentó a las elecciones con el Partido Entero Humanista, que ella misma había fundado. Dar ese paso suponía llevar sus planteamientos al terreno de la representación política. No quería limitarse a observar las decisiones que otros tomaban: aspiraba a intervenir en ellas.

Tras el golpe de Estado de 1936 fue detenida y asesinada en la represión de los sublevados. No se conoce con certeza el día de su ejecución. Contar su muerte exige rigor y respeto, sin convertir la violencia que sufrió en una escena literaria. Antes de ser una víctima, Agustina había sido una autora, una artista y una mujer con proyectos.

La recuperación de su trayectoria debe mucho al trabajo de investigadoras como Enriqueta Barranco. Recordarla exige algo más que repetir que fue incomprendida: exige leerla, estudiar sus propuestas y darle espacio en la historia cultural de Granada. Podemos discrepar de sus ideas sin negarle la condición de pensadora.

Volver a lo Esencial

Alimentar el cuerpo, cuidar la mente y encontrar calma en lo cotidiano

Volver a lo esencial puede comenzar en un lugar tan cercano como nuestra mesa. En lo que compramos, en el tiempo que dedicamos a cocinar y en la manera en que nos sentamos a comer. Alimentar el cuerpo es también cuidar nuestra psique y encontrar un momento para aquietar el alma. La alimentación influye en nuestra energía, en el estado de ánimo y en la salud física y mental.

Nutrirnos va más allá de aportar combustible al organismo. Desde una mirada integral, nos invita a atender el cuerpo, la mente y las emociones, sin olvidar esa dimensión íntima que llamamos alma.
Comer es un acto biológico, pero también emocional, cultural y generacional. En los alimentos habitan los recuerdos, las costumbres y los saberes que compartimos. Cada comida puede ser una oportunidad para escucharnos y cuidar de nosotros mismos.

El intercambio entre culturas ha acercado a nuestra mesa alimentos de otros territorios. Nuestra despensa se amplía y los sabores viajan, aunque las estaciones, la geografía y las posibilidades de acceso siguen marcando lo que podemos consumir. Esa diversidad nos invita a descubrir, sin perder el vínculo con los alimentos de nuestra tierra.

Quizá convenga empezar con una pregunta sencilla: ¿cómo podemos comer de una manera que nos cuide y que resulte posible en nuestra vida real? No hace falta perseguir una dieta perfecta. Puede ser más útil construir hábitos que podamos mantener, adaptados a nuestra salud, nuestros recursos, nuestras preferencias y el tiempo del que disponemos.



Una mesa abierta, con raíces

El intercambio entre culturas ha ampliado nuestra despensa. Hoy conocemos ingredientes y preparaciones de lugares lejanos que pueden convivir con los productos de nuestro entorno.

Esa diversidad enriquece la cocina, aunque la disponibilidad sigue dependiendo del territorio, del precio y de las condiciones de producción. Las estaciones continúan existiendo, incluso cuando los supermercados parecen borrarlas.

Podemos aprovechar esa variedad sin perder el vínculo con lo cercano. Elegir productos de temporada, cuando sea posible, nos permite reconocer los ciclos de la tierra y recuperar sabores familiares. Las verduras congeladas, las legumbres cocidas o una conserva de pescado también pueden facilitar una alimentación saludable: que un alimento esté procesado no significa, por sí mismo, que debamos descartarlo.

La propuesta es dar espacio a las hortalizas, frutas, legumbres, cereales integrales y otras fuentes adecuadas de proteínas y grasas. La calidad del conjunto importa más que convertir un ingrediente en protagonista absoluto. Comer bien puede empezar con una compra sencilla y una receta que nos apetezca repetir.

La alimentación participa en nuestra salud física y puede relacionarse con cómo nos sentimos. Sin embargo, el cansancio, la ansiedad o la tristeza tienen causas diversas. Ningún menú explica por sí solo todo nuestro malestar, ni una comida concreta puede resolverlo. Dormir, movernos, mantener vínculos y recibir atención profesional cuando la necesitamos también forman parte del cuidado.

Entre el intestino y el cerebro existe una comunicación en ambas direcciones. En ella intervienen vías nerviosas, señales hormonales y mecanismos inmunitarios. La microbiota intestinal forma parte de este campo de investigación, pero no conviene reducir la salud emocional a tener determinadas bacterias. Aunque gran parte de la serotonina del organismo se produce en el intestino, esa serotonina no pasa directamente al cerebro ni determina por sí sola nuestra felicidad.

Podemos observar cómo nos sientan los alimentos, comer con algo más de calma y consultar si aparecen molestias persistentes. Una alimentación personalizada debe atender necesidades concretas, especialmente si existen enfermedades, alergias o intolerancias. Escuchar el cuerpo resulta más útil cuando esa escucha se acompaña de información fiable y evita restricciones innecesarias.



POR *ISABEL MARÍA GARCÍA LÓPEZ*

El interés por la nutrición celular aparece también en la propuesta ortomolecular que Linus Pauling formuló en 1968. Su referencia histórica no convierte en eficaces todos los tratamientos que emplean ese nombre. Las vitaminas y los minerales cumplen funciones necesarias, pero tomar cantidades elevadas no garantiza mejores resultados y puede causar daños. Los suplementos requieren una indicación justificada; no sustituyen una alimentación variada.

En la cultura mediterránea, el olivo forma parte del paisaje y de nuestra memoria. Su aceite acompaña platos humildes y celebraciones. Podemos conservar esa relación afectiva y, al mismo tiempo, valorar su lugar en una alimentación equilibrada: aporta principalmente grasas monoinsaturadas y puede ayudarnos a sustituir otras grasas menos aconsejables.

Un poco sobre unas verduras, una tostada o unas legumbres permite incorporarlo con naturalidad. Tomarlo en crudo conserva su aroma y sabor; también puede utilizarse para cocinar, evitando que humee y reutilizarlo repetidamente. No necesita presentarse como un remedio contra la tristeza o la niebla mental para tener un lugar valioso en nuestra cocina.

Más que buscar un cerebro «bien engrasado», podemos pensar en una dieta que aporte suficientes nutrientes y sea agradable. El aceite suma dentro de ese conjunto, junto con el descanso, la actividad física y los cuidados que cada persona precise.

Una naranja en invierno, unas fresas en primavera o un melocotón en verano nos acercan al calendario de la tierra. Elegir fruta de temporada puede ser una manera de variar la compra y disfrutar de diferentes sabores. No hace falta encontrar una fruta extraordinaria: la que tenemos cerca, nos gusta y podemos permitirnos ya ofrece una buena oportunidad.

La fruta entera aporta agua, fibra y distintos micronutrientes. Algunas frutas son buenas fuentes de vitamina C; otras permiten ampliar la variedad de nutrientes de nuestra alimentación. Su interés está en consumirlas con regularidad dentro de una dieta diversa, sin atribuirles una protección absoluta frente a las enfermedades. La fruta entera suele ser preferible al zumo, que contiene azúcares libres y menos fibra.

Las sardinas, la caballa o el salmón aportan proteínas y ácidos grasos omega-3, entre ellos EPA y DHA. El DHA forma parte de las membranas celulares y tiene una presencia destacada en el cerebro y la retina. Estos nutrientes cumplen funciones en el organismo, aunque eso no significa que comer pescado prevenga por sí solo la depresión o el deterioro cognitivo.

Podemos incorporarlo alternando especies y preparaciones. Las conservas también ofrecen una opción práctica. Durante el embarazo, la lactancia y la infancia conviene seguir las recomendaciones sanitarias sobre especies y mercurio. Las nueces y las semillas de lino o chía aportan otro omega-3, el ALA, cuya conversión en EPA y DHA es limitada. Los suplementos deben valorarse según cada caso, sin asumir que toda persona los necesita.

El yogur natural, el kéfir y algunas verduras fermentadas pueden aportar variedad y encajar en nuestra mesa. Sin embargo, no todos los fermentados contienen microorganismos vivos al consumirlos, ni todo microorganismo presente puede considerarse probiótico. Los efectos dependen del producto y, en el caso de los probióticos, de las cepas y del uso concreto.

Si nos gustan y nos sientan bien, podemos introducirlos poco a poco, respetando su conservación. También merece atención la fibra de las legumbres, las hortalizas, la fruta y los cereales integrales. Cuidar la microbiota no consiste en comprar un único producto ni en prometer que un fermentado eliminará la ansiedad.

El agua, líquido elemento, hidrata nuestras células y permite las reacciones bioquímicas y eléctricas que sostienen la vida. Cuando falta, pueden aparecer fatiga, dolores de cabeza y dificultades para concentrarnos; nuestra energía y nuestro ritmo vital se resienten.

Beber agua es regar nuestro jardín interno. El agua potable nos ofrece la hidratación que necesitamos, sin requerir propiedades especiales. Podemos vivir ese gesto cotidiano como un pequeño ritual de cuidado, una pausa para respirar y aquietar la mente.

Como un río que fluye, el agua nos invita a soltar, a adaptarnos y a encontrar sosiego. Nos encaminamos hacia una mesa consciente, donde alimentarnos sea también una forma de escucharnos.

Volver a lo esencial puede ser preparar algo sencillo, sentarnos unos minutos y reconocer cuándo tenemos hambre o estamos satisfechos. También aceptar que habrá días con menos tiempo y que cuidarnos no exige hacerlo todo bien. Una comida compartida, una receta aprendida y el placer de saborear tienen sitio en esta propuesta.

Podríamos empezar por un cambio pequeño: añadir una verdura a un plato habitual, dejar fruta a la vista o reservar un momento para cocinar. Alimentarnos puede convertirse en un diálogo amable con nosotros mismos y con los ciclos de la tierra. Un cuidado cotidiano que nos permita vivir con más atención, sin convertir cada bocado en un examen.



FUENTES DE APOYO
[1] OMS. Healthy diet. who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
[2] NIH, Office of Dietary Supplements. Ácidos grasos omega-3. ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-DatosEnEspanol/
[3] NIH, Office of Dietary Supplements. Probióticos. ods.od.nih.gov/factsheets/Probiotics-DatosEnEspanol/
[4] NHS. Water, drinks and hydration. nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/water-drinks-nutrition/

Volver a empezar también es avanzar

Tu historia no termina porque una etapa haya terminado.



POR *ADRIÁN ROMERO | UN SOFÁ MÁGICO ®*

Hay momentos en los que la vida cambia sin pedirnos permiso. Una relación termina, un proyecto no sale como esperábamos, perdemos a alguien o cambiamos de trabajo. A veces nos alejamos de personas que creíamos imprescindibles. Otras, descubrimos que el camino que habíamos elegido ya no nos hace felices. Y entonces aparece una pregunta que puede dar mucho miedo: ¿y ahora qué?

Nos han enseñado a pensar que volver a empezar significa haber fracasado, como si cambiar de dirección fuera reconocer que nos equivocamos. Yo cada vez lo veo de otra manera: volver a empezar también es avanzar.

Cuando una etapa termina, no volvemos al punto de partida. Llegamos con todo lo que hemos aprendido por el camino. Llegamos diferentes, más conscientes y, quizá, también más cansados, con alguna herida y con preguntas que todavía no sabemos responder.

Pero seguimos teniendo algo que antes no teníamos: experiencia. A veces nos aferramos demasiado a aquello que ya no funciona porque tenemos miedo de lo que encontraremos cuando soltemos. Conozco esa sensación: ese momento en el que sabes que necesitas cambiar algo, pero todavía no tienes claro hacia dónde ir. Quizá ahí esté una de las partes más difíciles de cualquier cambio: aceptar que no necesitamos tener todas las respuestas para dar el primer paso. Nos gustaría tener garantías, saber que la decisión será correcta, que no nos vamos a equivocar y que todo saldrá bien. Pero la vida no funciona así. Hay decisiones que solo podemos comprender después de tomarlas.

Eso no significa que tengamos que lanzarnos sin pensar. Podemos tomarnos tiempo, hablar con alguien de confianza y escuchar lo que sentimos. También podemos permitirnos avanzar con dudas. No siempre se necesita una gran decisión; a veces basta con hacer algo pequeño que nos acerque a lo que necesitamos.

Cerrar una puerta no siempre significa perder. A veces significa dejar espacio para que pueda abrirse otra. Y esto también sirve para nuestras propias versiones: no tenemos por qué seguir siendo quienes éramos hace cinco, diez o veinte años solo porque los demás se hayan acostumbrado a esa persona.

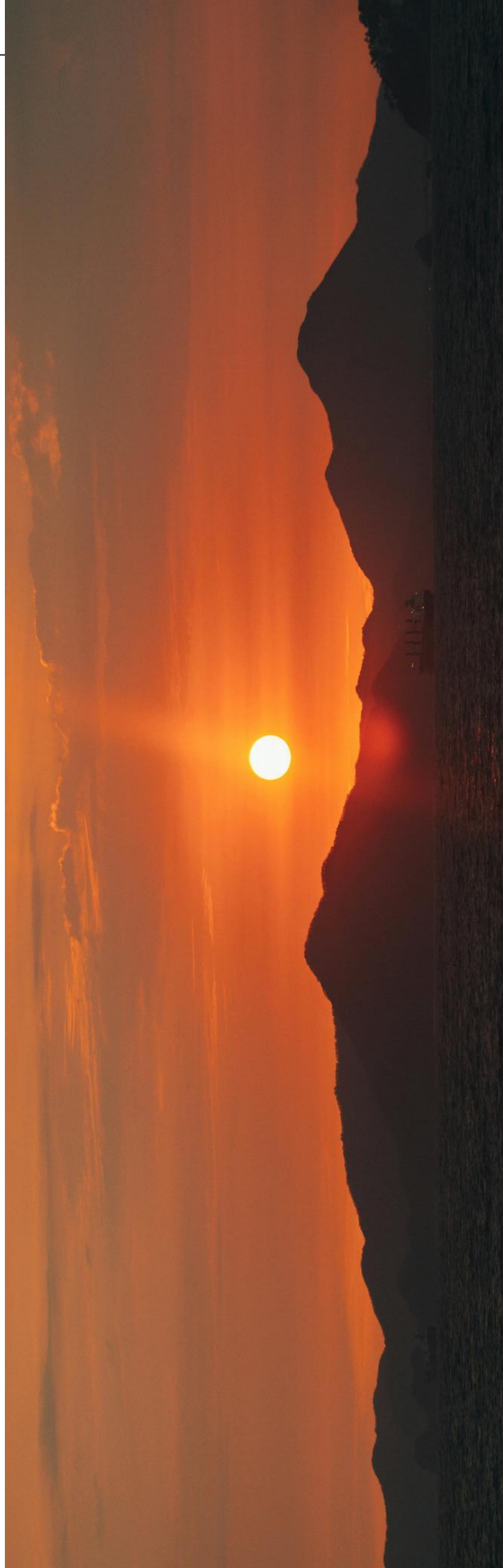
Tenemos derecho a cambiar de opinión, de sueños y de prioridades. A descubrir nuevas pasiones y a reconocer que algo que antes queríamos ya no nos representa. Tenemos derecho a volver a elegirnos.

Quizá una de las mayores libertades que podemos conseguir es dejar de pensar que nuestra vida tiene que seguir un único guion. No existe una edad determinada para empezar de nuevo ni un momento perfecto. Tampoco hay un camino que garantice que nunca vamos a equivocarnos. Lo que sí existe es nuestra capacidad para aprender, pedir ayuda y continuar.

Y continuar no siempre significa correr. A veces avanzar es descansar, reconocer que no podemos solos o perdonarnos por decisiones que tomamos cuando todavía no sabíamos lo que sabemos ahora. También es aceptar que hay días en los que tendremos más fuerza y otros en los que necesitaremos detenernos.

Por eso, si estás atravesando una etapa de cambios, no tengas tanta prisa por saber cómo terminará. Quizá ahora mismo solo necesitas concentrarte en el siguiente paso. Uno, después otro y otro, hasta que un día mires hacia atrás y descubras cuánto camino has recorrido.

No necesitas borrar tu pasado para construir tu futuro. Tu historia no termina porque una etapa haya terminado. A veces, simplemente, estás pasando de página. Y aunque la siguiente todavía esté en blanco, también está llena de posibilidades.



Las lenguas y la literatura

Como experiencia personal y como puente entre culturas.

POR *CARMEN OLMEDO CABO*



4 EDUCACIÓN DE CALIDAD

Hay palabras que nos acercan, lenguas que nos hacen descubrir mundos y culturas que nos enseñan a mirar más allá de lo que conocemos. En cada idioma habita una forma de entender la realidad, un legado cultural y una manera particular de interpretar el mundo.

Aprender un idioma no significa solamente adquirir una herramienta de comunicación, sino descubrir otras maneras de interpretar la realidad, aproximarse a diferentes formas de vida y comprender que detrás de cada lengua existe una historia, unas tradiciones y un universo cultural. Las lenguas nos permiten tender puentes entre sociedades, pero también mirar nuestra propia cultura desde perspectivas diferentes.

Enseñar una lengua extranjera va mucho más allá de conocer estructuras gramaticales, memorizar vocabulario o desarrollar competencias comunicativas. Aprender un idioma significa acercarse a otra forma de entender el mundo, abrir la puerta a otras culturas y tomar conciencia de que la diversidad lingüística constituye una de las grandes riquezas de nuestra sociedad. Desde este punto de vista, la enseñanza de idiomas adquiere un valor que trasciende lo estrictamente académico y se convierte en una oportunidad para fomentar el diálogo entre culturas, el respeto y la convivencia.

Desde mi recorrido académico como filóloga francesa y mi actual experiencia como profesora en formación en Educación Secundaria Obligatoria, trabajando con estudiantes de primero a cuarto de ESO, cada vez considero más importante entender los idiomas como una experiencia cultural que va mucho más allá del aprendizaje lingüístico. Dentro del aula puedo observar cómo el francés despierta inquietudes, genera curiosidad y acerca a mis alumnos y alumnas a realidades que quizá hasta entonces les resultaban desconocidas.

En una etapa en la que se están formando, construyendo su personalidad y desarrollando su pensamiento crítico, me parece especialmente valioso que puedan conocer otras culturas, ampliar su mirada y descubrir distintas formas de interpretar la realidad.

Sin embargo, las lenguas no son el único medio para acercarnos a otras culturas. La literatura y los libros también nos permiten conocer distintas épocas, sociedades y formas de vida; acercarnos a sus costumbres, sus ideas y sus tradiciones, y descubrir cómo cada cultura ha expresado su manera de entender el mundo. La literatura conserva y transmite una parte importante de nuestro legado cultural, a la vez que nos ayuda a reconocer experiencias y preocupaciones que pueden ser compartidas por personas de lugares y épocas diferentes.

En Granada tenemos un ejemplo muy cercano de ese vínculo entre literatura y cultura en Federico García Lorca. Su obra está profundamente ligada a nuestra tierra y a la tradición andaluza, pero ha traspasado fronteras y llegado a lectores de todo el mundo. Su trayectoria muestra cómo una obra profundamente vinculada a sus raíces culturales puede alcanzar un valor universal y convertirse en un puente entre culturas.

Granada es, además, una ciudad cuya riqueza patrimonial constituye un testimonio de la diversidad cultural que ha marcado su historia. La Alhambra, el Generalife y el Albaicín, reconocidos por la UNESCO como Patrimonio Mundial, forman parte de un legado que nos habla de nuestra historia y de la riqueza artística y cultural de la ciudad. Ese patrimonio no se encuentra únicamente en sus monumentos: también vive en nuestras tradiciones, en la literatura, en las manifestaciones populares y en las huellas que distintas culturas han dejado en nuestro entorno. Conocerlo, cuidarlo y compartirlo es una forma de acercar Granada a quienes vienen de otros lugares y de comprender mejor nuestra propia historia.

En este sentido también adquiere un significado especial la candidatura de Granada a Capital Europea de la Cultura 2031. Esta candidatura es una oportunidad para dar a conocer aún más su patrimonio, su tradición literaria y la actividad cultural que se desarrolla en sus barrios y espacios. Más allá de conseguir un reconocimiento, puede ayudarnos a valorar lo que tenemos, implicarnos en la vida cultural de la ciudad y compartir con Europa la riqueza de una Granada abierta y diversa.

Este vínculo entre educación, cultura y patrimonio está estrechamente relacionado con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030. Entre ellos, cabe destacar concretamente el ODS 4, que promueve una educación inclusiva y de calidad, así como el respeto por la diversidad cultural, y el ODS 11, que plantea la necesidad de proteger y salvaguardar el patrimonio cultural.

Desde mi responsabilidad como directora internacional de Cultura de la Asociación Mujeres ODS, considero importante contribuir a que la cultura tenga un espacio protagonista en la construcción de una sociedad más abierta, respetuosa y sostenible. Las iniciativas y encuentros en los que hemos participado, también vinculados al ámbito de la UNESCO, me han reafirmado en el valor del diálogo intercultural y de la difusión de nuestro patrimonio.

A nivel personal, tanto mi formación como filóloga francesa como mi actual experiencia como profesora en formación me han hecho valorar todavía más el papel que pueden desempeñar las lenguas, la literatura y la cultura en el ámbito de la educación. En el aula compruebo que acercar a mis estudiantes a otras lenguas y realidades puede despertar su curiosidad, ayudarles a mirar más allá de su entorno y hacerles comprender que existen muchas maneras de vivir y de interpretar el mundo. También me parece importante que conozcan y valoren el patrimonio que tienen cerca, porque solo cuando comprendemos la riqueza de nuestra propia cultura podemos compartirla con los demás y aprender a respetar la de otras sociedades.

Por ese mismo motivo, creo que educar no consiste únicamente en transmitir conocimientos, sino también en ofrecer oportunidades para descubrir, comprender y valorar aquello que nos rodea. En este sentido, las lenguas nos acercan a otras culturas, la literatura nos permite conocerlas desde diferentes puntos de vista y el patrimonio nos ayuda a comprender nuestra propia historia. Afortunadamente, Granada reúne todos estos requisitos de una manera muy especial y nos ofrece grandes oportunidades para compartir nuestra riqueza cultural con otras sociedades.

Compartir nuestra cultura, conocer nuestras raíces y enriquecernos con las experiencias de otras sociedades también es una forma de construir una sociedad más justa, abierta y sostenible.

Patrimonio Mundial

La memoria de un mundo que debemos preservar

POR *HEIDI ZAHN*

Desde ciudades históricas y monumentos milenarios hasta bosques, arrecifes y paisajes naturales únicos, el Patrimonio Mundial reúne lugares que ayudan a comprender quiénes somos y cómo hemos llegado hasta aquí. Su conservación va más allá de proteger el pasado: implica asumir una responsabilidad compartida con las generaciones que todavía están por venir.

Una ciudad construida hace siglos, un templo que ha sobrevivido al paso del tiempo o un paisaje natural que conserva formas de vida amenazadas pueden parecer realidades muy distintas. Sin embargo, todos estos lugares tienen algo en común: guardan una parte de la historia de nuestro planeta y de las sociedades que lo habitan.

El Patrimonio Mundial de la UNESCO nace precisamente de esa idea, la de reconocer y proteger aquellos lugares cuyo valor supera las fronteras de los países en los que se encuentran. Su importancia no reside únicamente en su belleza, antigüedad o singularidad, sino en aquello que representan para la historia, la cultura, la ciencia o la conservación de la naturaleza.

La Convención sobre la Protección del Patrimonio Mundial Cultural y Natural fue adoptada por la UNESCO en 1972, con el propósito de establecer un marco de cooperación internacional para identificar, conservar y transmitir este legado. Desde entonces, la Lista del Patrimonio Mundial se ha convertido en una referencia internacional para la protección de lugares considerados de valor universal excepcional.

Este reconocimiento nos invita a mirar más allá de los límites geográficos y de las diferencias culturales. Un lugar puede formar parte de la identidad de una comunidad y, al mismo tiempo, contribuir a comprender una historia que nos concierne a todos.

Cuando pensamos en el Patrimonio Mundial, es habitual imaginar grandes construcciones, centros históricos o restos arqueológicos. Son imágenes que forman parte de nuestra memoria colectiva y que permiten acercarnos a civilizaciones, conocimientos y formas de vida que han dejado una huella duradera.

Sin embargo, el patrimonio no se limita a las obras creadas por el ser humano. También incluye espacios naturales de extraordinaria importancia, ecosistemas que albergan una biodiversidad excepcional y paisajes cuya evolución permite comprender algunos de los procesos fundamentales de la Tierra.

La UNESCO distingue tres grandes categorías dentro de su Lista del Patrimonio Mundial: los bienes culturales, los naturales y los mixtos, que reúnen valores culturales y naturales. Para ser incluidos, los lugares deben cumplir al menos uno de los diez criterios establecidos y acreditar las condiciones necesarias de protección, conservación y gestión.

Esta diversidad amplía nuestra idea de patrimonio. No se trata solo de preservar aquello que construyeron otras generaciones, sino también de proteger los entornos naturales que sostienen la vida y comprender la relación que las sociedades han mantenido con ellos.

Un paisaje agrícola tradicional, por ejemplo, puede revelar siglos de adaptación al territorio; una ciudad histórica puede mostrar cómo distintas culturas han convivido e intercambiado conocimientos; un espacio natural puede conservar especies y procesos ecológicos esenciales. Cada uno de estos lugares ofrece una forma diferente de acercarse a la complejidad del mundo.

Las huellas que cuentan nuestra historia



El valor del patrimonio cultural está ligado a la capacidad de los lugares para transmitir conocimiento. La arquitectura, el urbanismo, los espacios arqueológicos y las construcciones históricas permiten reconstruir formas de organización social, creencias, avances técnicos y relaciones entre comunidades.

En las ciudades históricas, esa memoria no siempre se encuentra en un monumento concreto. A menudo aparece en la disposición de las calles, en los materiales de las viviendas, en los espacios de encuentro o en la convivencia de estilos que corresponden a diferentes épocas. El patrimonio se convierte así en un testimonio de cómo las personas han vivido, trabajado y compartido el espacio.

También permite reconocer intercambios culturales que han contribuido a configurar sociedades enteras. Las rutas comerciales, los movimientos de población y el contacto entre pueblos han dejado rastros que siguen siendo visibles en numerosos lugares del mundo.
Preservar estas huellas no significa mantener el pasado inmóvil ni convertir los espacios históricos en escenarios desconectados de la vida cotidiana.

Significa conservar sus valores esenciales y facilitar que las generaciones actuales y futuras puedan comprenderlos, estudiarlos y relacionarse con ellos.
La memoria cultural no pertenece únicamente a los libros o a los museos. También está presente en los lugares que habitamos y en las historias que una comunidad transmite de una generación a otra.
La protección del Patrimonio Mundial natural recuerda que el valor de un lugar no depende de la intervención humana. Algunos espacios destacan por su belleza excepcional, mientras que otros resultan fundamentales por su riqueza ecológica, su importancia geológica o la presencia de hábitats que necesitan una protección especial.

Bosques antiguos, sistemas montañosos, arrecifes, humedales y otros ecosistemas pueden albergar una diversidad biológica difícil de sustituir cuando se pierde. Su conservación contribuye a proteger especies, mantener procesos naturales y ampliar el conocimiento científico sobre el planeta.
Esta dimensión resulta especialmente relevante ante los desafíos ambientales actuales.

El cambio climático, la degradación de los ecosistemas, la contaminación y la presión sobre los recursos naturales pueden poner en riesgo lugares cuya recuperación, en algunos casos, sería extremadamente difícil o imposible. La UNESCO reconoce la conservación de la naturaleza y la protección del patrimonio cultural como objetivos relacionados dentro de una misma convención. Esta perspectiva permite comprender que la historia humana no puede separarse por completo de los entornos en los que se ha desarrollado

“El reconocimiento también implica responsabilidad”

Formar parte de la Lista del ***Patrimonio Mundial*** otorga visibilidad internacional a un lugar, pero ese reconocimiento no garantiza por sí solo su conservación. La protección requiere planificación, recursos, conocimiento técnico, seguimiento y una gestión capaz de responder a las amenazas que puedan aparecer.

Algunos bienes se enfrentan al deterioro físico, los conflictos armados, las catástrofes naturales o los efectos del cambio climático. Otros deben afrontar la presión urbanística, la explotación de recursos o un turismo que, cuando supera la capacidad de acogida del lugar, puede alterar tanto su entorno como la vida de las comunidades residentes.

La UNESCO dispone de mecanismos de seguimiento y de una Lista del Patrimonio Mundial en Peligro para aquellos bienes amenazados por riesgos graves y concretos que requieren una atención especial. Estas herramientas recuerdan que la conservación no es una tarea que se complete con una inscripción, sino un compromiso que debe mantenerse a lo largo del tiempo.

El desafío consiste en encontrar un equilibrio entre la protección y los usos legítimos de cada lugar. El patrimonio puede contribuir al desarrollo económico, a la educación y a la actividad cultural, pero esos beneficios deben gestionarse sin comprometer los valores que justificaron su reconocimiento.

La responsabilidad principal de proteger los bienes situados en su territorio corresponde a cada Estado, de acuerdo con la Convención, aunque la cooperación internacional desempeña un papel esencial. Las instituciones, los equipos científicos, los profesionales de la conservación y las comunidades locales también forman parte de este esfuerzo.

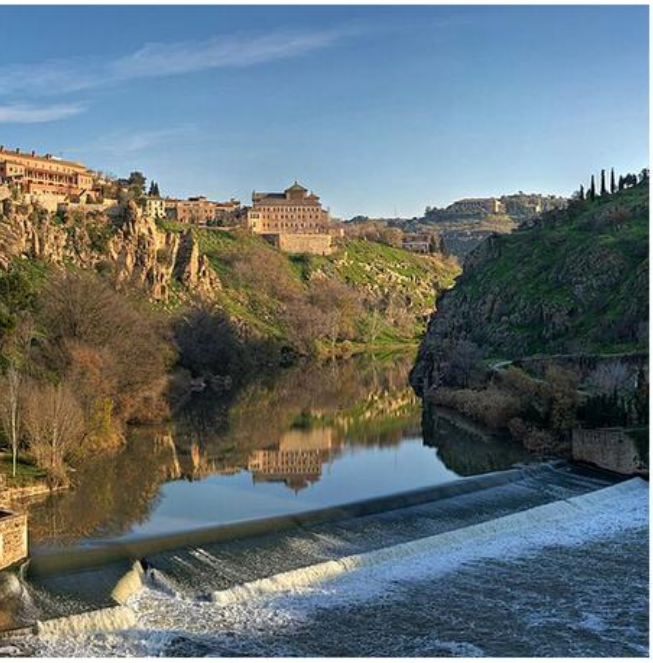
Las comunidades que mantienen vivo el patrimonio

La conservación adquiere pleno sentido cuando se tiene en cuenta a las personas que conviven con los lugares protegidos. Para muchas comunidades, el patrimonio no es una realidad distante ni un atractivo destinado exclusivamente a quienes llegan de visita. Forma parte de su entorno cotidiano, de su identidad y de las relaciones que mantienen con el territorio.

En un centro histórico, la protección de los edificios debe convivir con las necesidades de quienes residen en él. En un paisaje cultural, conservar sus valores puede requerir mantener conocimientos tradicionales y prácticas que han contribuido a modelarlo durante generaciones. En un espacio natural, la gestión también debe considerar cómo se relacionan las comunidades con sus recursos y qué alternativas permiten protegerlos a largo plazo.

















La participación local resulta, por tanto, fundamental. Escuchar a quienes conocen un lugar desde dentro ayuda a comprender sus necesidades y a diseñar medidas de conservación más ajustadas a su realidad. También contribuye a evitar que el reconocimiento internacional convierta espacios habitados en escenarios donde la vida de sus residentes pierde protagonismo.

El patrimonio no debería entenderse únicamente como algo que se contempla, sino como una realidad que se conoce, se cuida y se transmite. Su continuidad depende tanto de las decisiones institucionales como de la relación que las personas establecen con él.

Patrimonio y sostenibilidad: una misma mirada hacia el futuro

La conservación del Patrimonio Mundial guarda una relación directa con los objetivos de desarrollo sostenible, especialmente con aquellos vinculados a las ciudades y comunidades sostenibles, la protección de los ecosistemas y el uso responsable de los recursos.

El ODS 11, dedicado a lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles, incluye entre sus metas redoblar los esfuerzos para proteger y salvaguardar el patrimonio cultural y natural del mundo.

Esta conexión pone de manifiesto que conservar el patrimonio no es una cuestión aislada del desarrollo contemporáneo. La planificación urbana, la educación, la actividad económica, la gestión del turismo y la protección ambiental influyen en el futuro de los lugares que hemos recibido de generaciones anteriores.

Un modelo sostenible debe procurar que la actividad económica no deteriore aquello que la hace posible. El turismo cultural, por ejemplo, puede generar empleo y favorecer el conocimiento entre culturas, pero necesita una gestión responsable para evitar la saturación, el deterioro físico o el desplazamiento de la población local. Del mismo modo, las políticas de conservación deben contemplar los efectos del cambio climático y los riesgos futuros, sin perder de vista que cada lugar tiene unas características y unas necesidades específicas.

La sostenibilidad aplicada al patrimonio consiste, en definitiva, en tomar decisiones que permitan mantener su valor cultural y natural mientras se atienden las necesidades de las sociedades actuales.

Una herencia que no nos pertenece en exclusiva

Cada generación recibe un mundo que no ha creado por completo y que tampoco podrá conservar sin transformaciones. Los monumentos, los paisajes y los espacios históricos llegan hasta nosotros después de haber atravesado distintas épocas, con sus cambios, sus pérdidas y sus formas de entender el territorio.

El Patrimonio Mundial nos recuerda que esa herencia tiene un alcance que va más allá de la propiedad o de las fronteras nacionales. Su reconocimiento internacional expresa la idea de que determinados lugares poseen un valor compartido y merecen ser protegidos mediante la cooperación entre países y comunidades.

Pero esa responsabilidad colectiva solo adquiere sentido cuando se traduce en decisiones concretas: financiar la conservación, investigar los riesgos, educar a las nuevas generaciones, planificar con rigor y respetar a las personas que mantienen una relación cotidiana con esos espacios. No todos los lugares valiosos forman parte de la Lista del Patrimonio Mundial, ni la ausencia de una inscripción significa que un bien carezca de importancia. La propia Convención establece que no estar incluido en sus listas no impide que un lugar posea un valor cultural o natural significativo.

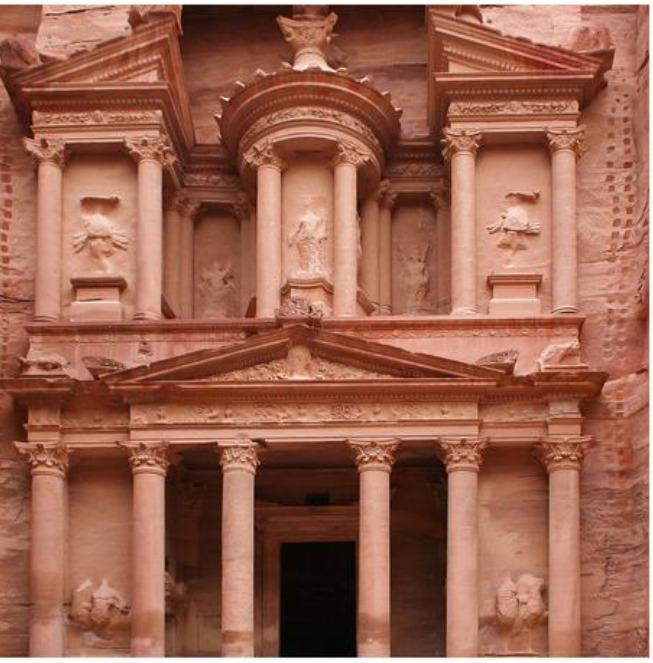
Por eso, la protección del patrimonio debe ir más allá de los reconocimientos internacionales y formar parte de una cultura de cuidado más amplia. Aprender a valorar el entorno, comprender la historia y respetar la diversidad cultural son pasos necesarios para que ese legado siga teniendo sentido.

El Patrimonio Mundial no es únicamente una relación de lugares extraordinarios repartidos por el planeta. Es también una invitación a reflexionar sobre lo que decidimos conservar, sobre la forma en que habitamos la Tierra y sobre el mundo que queremos transmitir.

Su verdadera importancia no reside solo en haber llegado hasta nuestros días, sino en ***la posibilidad de que siga formando parte de la vida de quienes vendrán después.***

















Lo que cuidamos hoy será la historia de mañana.

JUNTAS DAMOS VIDA AL FUTURO SIN OLVIDAR NUESTRAS RAÍCES.



MODS Magazine

MUJERES QUE INSPIRAN, COOPERAN Y TRANSFORMAN.

WWW.MUJERESODS.COM

WWW.MAGAZINEMODS.COM