

NEURON DIGITAL

El primer periódico digital inclusivo



DEPRESIÓN ESTACIONAL

La depresión estacional es un tipo de depresión que aparece y desaparece según las estaciones. Comienza a finales de otoño y principios del invierno, y desaparece durante la primavera y el verano.

Por lo general los síntomas de este trastorno son: tristeza, perspectiva sombría, sentimientos de desesperanza, pesimismo e irritación, pérdida de interés en actividades que antes solía disfrutar, poca energía, dificultad para dormir o dormir demasiado, deseos de comer carbohidratos, y aumento de peso, pensamientos de muerte o suicidio. El trastorno afectivo estacional aparece más en las mujeres, los jóvenes y los que viven lejos del ecuador.

Se desconocen sus causas, pero los investigadores han encontrado que quienes la sufren pueden tener un desequilibrio de serotonina, un químico del cerebro que afecta su estado de ánimo, también la producción de demasiada melatonina, una hormona que regula el sueño, y no suficiente vitamina D.

Por último, algunos consejos que nos pudiesen ayudar a sobrellevarla serían: mantener contacto con la naturaleza y así poder despejarte, hacer ejercicio, establecer un ambiente alegre y si no es posible poder afrontar este trastorno, pedir ayuda profesional.

Con este artículo quiero conseguir informar de estos casos ya que la mayoría, incluida yo, desconocemos este tipo de depresión.

Clara Jiménez Candelas



LA FILARMÓNICA DE VIENA REGRESA CON SU CONCIERTO DE AÑO NUEVO

Elena Herradón Barrio



En su 82ª edición, este sábado 1 de enero la sala dorada del Wiener Musikverein (Austria) ha vuelto a acoger el tradicional Concierto de Año Nuevo de la Orquesta Filarmónica de Viena, desde las 11:15 hasta las 13:45 horas, y ante un público reducido después del vacío impuesto por el coronavirus el pasado 2021.

Todos los asistentes al evento debían demostrar tener la pauta completa de vacunación (dos dosis como mínimo), tener un test PCR negativo de menos de 48 horas de antigüedad y llevar en todo momento una mascarilla FFP2.

El maestro Daniel Barenboim ha sido el encargado de dirigir el concierto, por tercera ocasión, junto a Michael Bayer al frente de la dirección de televisión, por sexta vez en su caso.

En total, la programación ha contado con quince piezas, seis de ellas nunca interpretadas antes en este evento anual. El Concierto de este Año Nuevo ha incluido además una actuación del ballet: el Vals de Las Mil y Una Noches, de Johann Strauss hijo, en el Palacio de Schönbrunn.

El Concierto de Año Nuevo de la Orquesta Filarmónica de Viena se celebra desde 1941, el día 1 de enero por la mañana, en la Sala Grande o Sala Dorada del Musikverein de Viena, la Sociedad Musical, adornada con las flores frescas de los jardines de la ciudad. Desde 1959, es una producción de la televisión austriaca ORF, en coproducción con la Unión Europea de Radio-Televisión, que la retransmite a casi un centenar de países de todo el mundo, con una audiencia media de 55 millones de telespectadores.



HACKEO 1 - FÚTBOL 0

Ángel Medina Ciria

Como veis en el marcador, ¡los hackers están golpeando fuertemente en el fútbol español! Se están encargado de ver el contenido de pago y premium de manera gratuita haciendo perder mucho dinero a este sector.



LaLiga lleva años invirtiendo mucho dinero en solucionar el problema de la piratería y a través de *LaLiga Content Protection*, usan diferentes herramientas para controlar los mecanismos que usan los piratas. Estos son algunos:

- *Marauder*: rastreador y buscador de contenido ilegítimo que bloquea el contenido.
- *Lumiere*: localizador de ramas en una web de contenido ilegítimo de *LaLiga*.
- *Blackhole*: busca redes ilegítimas IPTV (canal de TV que usa protocolos de red distintos al estándar europeo)



¿SE DEBERÍA...?

Salomé Rodríguez Martínez

Hoy en día se está debatiendo si los alumnos de secundaria deberían estudiar y aprender sobre el terrorismo para así poder ponerse en los zapatos de la víctima, y además, aprender sobre el tema.

La pregunta es, ¿se debería admitir tal enseñanza?

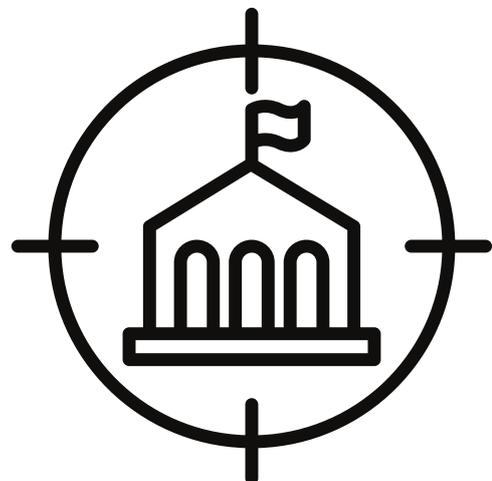


Para ello, se les pretende ofrecer a los maestros una orientación para así poder lograr que el objeto de este artículo se dé en los colegios.

Este estudio podría ser una buena opción ya que les demostraría los alumnos el qué hacer en tales casos, o cómo evitarlos, o si les han afectado o tiene algún conocido que se haya visto en una situación como aquella, tanto terrorista como víctima.

También es posible que pueda afectar a los alumnos causándoles temor por las explicaciones del tema que les presentan.

Todavía no se sabe qué plantean enseñar si se admite. Con este tema sobre la mesa, se debería intentar empatizar con las personas que han sido víctimas o testigos en tal situación, pues debe ser complicado para esa gente, ya que puede haber salido una persona perjudicada o traumatizada por el tema, sobre todo si se ha sufrido a temprana edad.



¿MASCULINIDAD?

Clara Jiménez Candelas

He escuchado mucho el "insulto" masculinidad frágil.

La sociedad tiene que estar marcada por un mismo patrón, los hombres tienen que tener masculinidad, no se concibe que un hombre muy "hombre" pueda verse haciendo las tareas de la casa o poniéndose cualquier prenda de ropa de un color visto como femenino porque si no, eres un marica, una nenaza o como he dicho antes, tienes una masculinidad frágil.

Esta construcción social tomada ya como insulto hacia los hombres me parece bastante impactante hoy en día.

Pero no nos quedemos ahí, las mujeres tienen que ser femeninas, no es entendible que una mujer muy "femenina" juegue a un deporte como el fútbol, haga lucha libre o que sea culturista, porque si no, eres una marimacho o tienes una feminidad frágil.

Hay que intentar rebajar el nivel de estos insultos al mínimo, porque como ya he recalcado al principio, yo los escucho constantemente y eso es inaceptable.

Todos nos tenemos que expresar como gustemos sin que tengamos esas barreras que nos marcan unos límites dónde podemos acabar siendo vistos como una nenaza o un marimacho, etc.

Os invito a que reflexionéis sobre esto y que os fijéis en cómo les sienta a esas personas que les digan este tipo de cosas.



¿NO ES IMPORANTE LA SEGURIDAD CIBERNÉTICA NO?

Ángel Medina Ciria

La respuesta es que sí es muy importante porque si no correríamos peligros en cuentas bancarias, contraseñas, datos personales etc... La seguridad cibernética se ha conseguido gracias a los antivirus que nos pueden "proteger" de forma gratuita. Para protegernos lo mejor es un antivirus o VPN de pago (una VPN es una tecnología de red de ordenadores que permite una extensión segura de la red de área local sobre una red pública o no controlada como Internet).



Sin estos servicios internet sería como una *Deep Web*. Para acceder a este tipo de internet profundo necesitamos el navegador Tor, que salta todos los controles de seguridad. No como *Microsoft Edge* que esta especialmente diseñado para *Windows 10*, *Google Chrome* diseñado para *Android* o *Safari* diseñado para *IOS*. Si usáramos los navegadores correspondientes para los dispositivos correspondientes no habría tantos inconvenientes y amenazas de seguridad y compatibilidad, esto es muy importante.

La piratería es un crimen serio y cada vez más avanzado y debemos tener mucho cuidado. No quiero ampliar más este tema por que es un mundo muy extenso.



CUÍDATE

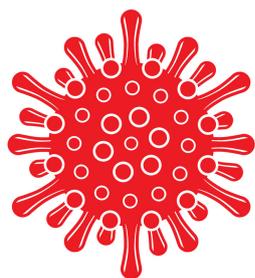
Salomé Rodríguez Martínez

Últimamente se dice que se pueden cerrar los colegios a causa de la pandemia que estamos viviendo, lo que no dicen es el por qué o al menos razonablemente. Comentan que es porque los niños contagiamos ahora de repente.

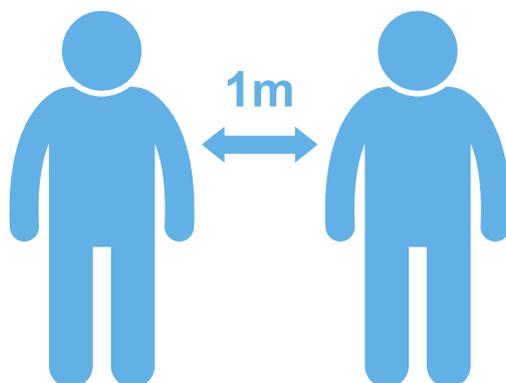
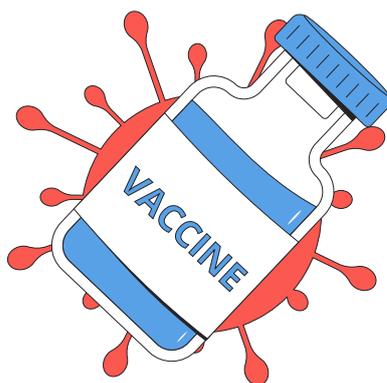
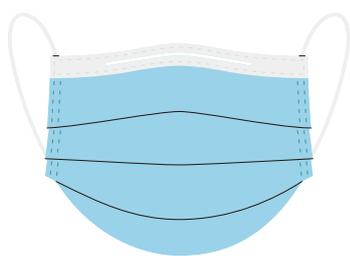
Pues no querido lector, eso es falso, pues la razón por la que ha aumentado el riesgo de contagio es por algunos adultos ignorantes, porque entran en bares y conciertos SIN la mascarilla y de esa manera se contagian a ellos mismos, y al después no llevarla por la calle ni en su hogar contagian a todos aquellos que han estado cerca de él o ella.

Yo creo que los niños realmente solo contagian su alegría infantil y sus mundos de fantasía en los que hay unicornios y demás.

Por favor, dejad a los niños en paz, cuidad vosotros de vuestro ambiente y personas queridas y así tendremos más posibilidades de que se acabe el maldito Coronavirus.



COVID-19 CORONAVIRUS



REVIVIR EL CINE

Elena Herradón Barrio

La pandemia de la COVID-19 ha afectado a muchos sectores de nuestra vida cotidiana además de a nosotros mismos, y uno de los afectados ha sido el cine. En todo el mundo y en diversos grados, los cines se han cerrado, los festivales se han cancelado o pospuesto, y los estrenos de películas se han trasladado a fechas futuras o se han retrasado indefinidamente. Cuando los cines cerraron, la taquilla global cayó en miles de millones de dólares, mientras que el streaming se hizo más popular.

No pretendo criticar a ninguna otra plataforma digital (todos conocemos las más populares), yo las uso para ver series y películas siempre que puedo. Nos han hecho la vida mucho más fácil, sobre todo en tiempos de confinamiento, y estoy segura de que lo seguirán haciendo en el futuro.

El hecho es que hay películas que se estrenan directamente en las plataformas y no pasan antes por la gran pantalla, o que se estrenan simultáneamente en ambos sitios. Eso hace que la gente haya dejado de ir al cine a disfrutar de las películas porque pueden verlas directamente desde el salón de su casa, causando así un impacto enorme en la industria cinematográfica.

Según la firma especializada en espectáculos y evento *Performance Research*, el 70 % de los espectadores prefiere ver un estreno en casa antes que acudir a los cines, aunque el precio sea el mismo y se reduzcan las medidas de contención por el coronavirus, han indicado en un estudio publicado en Estados Unidos. La mayoría del público consultado evitará acudir a eventos multitudinarios durante un largo periodo, incluso cuando las autoridades indiquen que es seguro.

Yo he vuelto a descubrir hace poco lo mucho que me gusta ir al cine y cómo lo disfruto, así como lo mucho que se me había olvidado. El sonido envolvente, la alta definición, las palomitas calentitas, las imágenes en una pantalla inmensa, tantas sensaciones... Y la mayoría de estas cosas no las podemos experimentar en casa.

No nos olvidemos de que el cine existe. Volvamos a ir y a disfrutar, aunque sea llevando mascarillas y respetando las distancias, porque esto algún día pasará, pero hasta que ocurra no podemos quedarnos encerrados y olvidarnos de vivir. No nos dejemos guiar solo por la comodidad y lo sencillo. El cine está ahí fuera, con películas nuevas, buenas y malas, todos los meses y está en nuestras manos devolver el cine a su esplendor de antaño.



ESPACIO FUNDACIÓN NEURON



FUNDACIÓN
NEURON

Detrás de este proyecto hay chicos y chicas con y sin diversidad funcional, que trabajan muy duro y con mucha ilusión para que Neuron Digital salga adelante.

A través de las presentaciones que han realizado, podréis conocer un poco más de cerca a la persona que hay detrás del periodista.

ÁNGEL MEDINA CIRIA

Hola, mi nombre es Ángel y soy un chaval de 13 años con inquietudes y aficiones variadas como la informática y el cuidado animal. También me gusta escribir y compartir con vosotros información y opinión a través del periódico inclusivo digital de la Fundación Neuron. Trabajar aquí me sirve para entretenerme y pasar el rato escribiendo las noticias y las columnas.

ELENA HERRADÓN BARRIO

Me llamo Elena Victoria Herradón, tengo 16 años y estoy en primero de bachillerato de Bellas Artes. Todavía no tengo claro que carrera escoger, pero como me queda suficiente tiempo para decidirlo, no me preocupa mucho. Me encanta leer, pintar y escuchar música a todas horas. Soy una persona hogareña, pero nunca rechazo un buen plan con la familia o mis amigas por mucho que a veces me cueste salir de mi cueva.

CLARA JIMÉNEZ CANDELAS

Me presento, me llamo Clara Jiménez Candelas, ahora mismo estoy cursando segundo de bachillerato de ciencias en Alcorcón y tengo 17 años.

Me encanta la música, voy a clases de piano y de canto. También soy una gran amante del baile, y los que más me han marcado son el ballet y el contemporáneo muy recientemente. También me gusta mucho el deporte y la ciencia, sobre todo la bioquímica.

Me encantan los libros, las películas y las series de ciencia ficción, misterio y comedias románticas.

SALOMÉ RODRÍGUEZ MARTÍNEZ

Me llamo Salomé Rodríguez Martínez, soy la hija de Sandra Martínez García (directora de la Fundación Neuron). Tengo dos hermanas y un hermano (todos menores que yo). Me encanta leer, sobre todo de historia y mitología, y me gusta muchísimo pintar. Tengo un perro que se llama West y es el mismo que el fiel amigo y perro de entreno que el de la Fundación.

HELENA REYES SALCEDO

¡Hola! Me llamo Helena, tengo 22 años y estoy estudiando tercero de Periodismo en la Universidad Complutense de Madrid. Me llama mucho la atención el mundo de la comunicación y entre otras cosas me encargo de dirigir Neuron Digital.

Lo que más me gusta hacer en mi tiempo libre es escuchar música, hacer excursiones y quedar con amigos y hacer planes con mi familia. También disfruto mucho del tiempo en el que estoy sola.