

NEURON DIGITAL

El primer periódico digital inclusivo



FUNDACIÓN
NEURON

EL PSICÓLOGO DEL FUTURO

Según Nazareth Castellanos, neurocientífica:

“El psicólogo del futuro será el que te pregunte por tu dieta y qué ejercicio haces”

Castellanos explica de qué manera el organismo crea nuestro cerebro y cómo esta relación nos permite entender la salud desde una perspectiva integral.

“

Lo que nos dice ahora la literatura es que es mucho más fácil llegar a la salud mental o a la psicología a través de las vísceras que a través de la propia psicología

Nazareth Castellanos

”

El científico Santiago Ramón y Cajal, con premio Nobel de Medicina en 1906 por descubrir los mecanismos que gobiernan la morfología y los procesos conectivos de las neuronas, fue también uno de los primeros culturistas de nuestro país. No es normal que en la mayoría de culturas prime lo corporal sobre lo intelectual. Todavía en la medicina actual se sigue tratando todo de manera aislada y el cuerpo se ve como secundario: parece que es más importante cultivar nuestra parte intelectual...

Pero el cuerpo no estaba en absoluto en segundo lugar para Ramón y Cajal. “Dedicó un gran esfuerzo a cuidar el músculo porque decía que el músculo impactaba sobre el cerebro”. Ramón y Cajal adelantó lo que posteriormente se descubrió como que la relación músculo-cerebro es clave para la generación de nuevas neuronas.

Castellanos se empeñó en investigar algo en lo que la ciencia no estaba de acuerdo. Eso le obligó a bucear en otras disciplinas, como la meditación y la medicina oriental “para ver que decían y meterlo a cucharadas en el mundo científico”.

Gracias a ella hoy podemos leer en una sola obra una recopilación de los estudios y evidencias científicas que nos permiten comprender por qué nuestra postura corporal, nuestros gestos faciales, la microbiota intestinal, el patrón de los latidos del corazón y la manera en que respiramos impactan en nuestro estado de ánimo, emociones, memoria, capacidad de atención y percepción.

En conclusión, Nazareth cree que en general la biología y en concreto el cuerpo humano, es el gran desconocido, no pertenece a la cultura básica. “No puede ser que sepamos más de un móvil o de un cohete que de nuestro propio cuerpo”.

Clara Jiménez Candelas

LAS SINSOMBRERO

Elena Herradón Barrio

Hasta el 15 de enero se celebra en Madrid una exposición para honrar y dar a conocer a *Las Sinsombrero*, el grupo de mujeres artistas españolas nacidas entre 1898 y 1914 que vivieron, crearon e influyeron en la sociedad a la par que la generación del 27.

La exposición se encuentra en el teatro Fernán Gómez y está abierta de martes a domingo de 10:00 a 21:00 horas. Hay que tener en cuenta, que la exposición permanecerá cerrada durante los días 24, 25 y 31 de diciembre y el 1 de enero. La entrada es libre y gratuita.



El nombre de este grupo de mujeres corresponde al gesto de quitarse el sombrero en público, gesto protagonizado inicialmente por Maruja Mallo, Margarita Manso, Salvador Dalí y Federico García Lorca en la Puerta del Sol. "Un día se nos ocurrió a Federico, a Dalí, a Margarita Manso y a mí quitarnos el sombrero porque decíamos que parecía que estábamos congestionando las ideas, y atravesando la Puerta del Sol nos apedrearon llamándonos de todo" explicó Maruja Mallo.

Sin embargo, la denominación de "las Sinsombrero", tomada a raíz de esta anécdota de la Puerta del Sol, no sería acuñada hasta 2015 por unos productores de cine interesados en narrar el talento de estas artistas.

Algunas de las mujeres más notables que pertenecieron a este revolucionario grupo fueron las pintoras Maruja Mallo, Rosario de Velasco, Margarita Manso, Delhy Tejero y Ángeles Santos; la escultora Marga Gil Roësset; las escritoras María Teresa León, Rosa Chancel, Luisa Carnés y Concha Méndez; las poetas Josefina de la Torre y Ernestina de Champourcín; la filósofa María Zambrano y la feminista exiliada Concha de Albornoz.



EL CEREBRO DE LOS PULPOS ES CASI IGUAL AL DE LOS HUMANOS

Ángel Medina Ciria

Los pulpos son animales que han evolucionado cerebros avanzados con capacidades cognitivas parecidas a las nuestras.

Los cefalópodos están en el ranking más alto de inteligencia animal, son capaces de solucionar problemas muy difíciles. Todos tienen sistemas nerviosos que se aproximan a la de los mamíferos.

Su bioquímica es muy diferente a cualquier animal y algunos científicos han supuesto que "los pulpos vienen del espacio". El ancestro famoso conocido por la humanidad, era parecido a un gusano que casi no tiene inteligencia, pero los animales han evolucionado haciéndose más difícil entender su anatomía.



El reino animal actualmente se divide en dos grupos:

- Con columna vertebral.
- Sin columna vertebral.

La primera es de los primates y mamíferos que evolucionaron a un cerebro más complejo. Los invertebrados no evolucionaron tanto, pero los cefalópodos sí.

Durante mucho tiempo los científicos se han preguntado por qué los invertebrados no han evolucionado pero los pulpos sí. Han descubierto una teoría: poseen un repertorio enormemente expandido de microARN en su tejido neuronal, algo muy parecido a lo que sucedió en la evolución de los vertebrados.



ELLOS TAMBIÉN PUEDEN

Odette Rodríguez Martínez

La Fundación FAAM desarrollará las *Jornadas sobre deporte inclusivo en la escuela*. El objetivo principal de formar profesionales educativos de todos los niveles sobre distintas metodologías inclusivas en materia deportiva. La colaboración de la Diputación de Almería y del Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Almería pretende promover y sensibilizar todos los sectores implicados en atención de personas discapacitadas sobre práctica deportiva, una herramienta en motivación y aprendizaje.

Este tipo de acciones sirven para crear culturas de inclusión, "de hecho la Diputación lleva años desarrollando proyectos de deportes adaptado poniendo de manifiesto su compromiso para la práctica deportiva para personas discapacitadas. Vamos a seguir trabajando para impulsar proyectos que igualan oportunidades entre los almerienses. Comprometidos para llevar deportes a cada rincón de provincias sin distinción".



¿Qué deportes pueden hacer?

- Fútbol: Si algo es seguro, es que el fútbol a nadie deja indiferente. Mueve pasiones es otra realidad, también indiscutible. Por esto, creen que, de una u otra forma, el fútbol forma parte de nuestras vidas.
- Hockey: Era Hockey de silla de pesas. La Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Física (FEDDF), aunque en consenso con la Federación Española de Deportes para Personas con Parálisis Cerebral o Daño Cerebral Adquirido (FEDPC), es la federación responsable de organizar este deporte a nivel estatal.
- Y más deportes...



COLUMNA

COMPARTIENDO CULTURAS

Clara Jiménez Candelas

Shina Novalinga es una chica cantante inuk, famosa recientemente en *TikTok* e *Instagram* que crea vídeos donde celebra sus orígenes, representando a los pueblos indígenas compartiendo sus tradiciones con ayuda de su familia y desmitificando costumbres culturales.



Saltó a la fama en 2020 debido a videos de ella cantando canciones tradicionales con su madre mediante el canto de garganta, una técnica vocal donde dos mujeres de cultura inuit se disponen una en frente de la otra e imitan los sonidos de la naturaleza y de los animales. Una canción de cuna que ayuda con la ansiedad ya que, desprende energía positiva y crea pensamientos positivos, los cuales quiere que sintamos los demás a través de los vídeos que comparte, según Shina.

Nos enseña trajes, joyas, maquillaje, peinados, estilos de vida propios de los inuit. También desmiente mitos como el beso de esquimal ya que no es el típico beso rozando de un lado a otro las narices de cada persona, si no un beso especial en la mejilla.

Me encanta que surjan estos movimientos compartiendo diferentes estilos de vida debido a diferentes costumbres, tanto de un mismo país como del resto del mundo. Esto nos ayuda a abrir la mente, a empatizar con otros pueblos y por tanto culturas, crecer como individuo, despertar el interés para ir a conocerlos físicamente, entre otros.

Son de gran ayuda las redes sociales para poder compartir nuestra vida y para que el resto del mundo aprenda de ella.

Es maravilloso poder compartir nuestras tradiciones, pero también nuestros hábitos, que no tengan por qué ser culturales, son muy interesantes ya que, así podremos añadir nuevas facilidades y otro enfoque a actividades de nuestro día a día.



@shinanova

¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

Salomé Rodríguez Martínez

El día viernes 25 de noviembre otra persona fue, desgraciadamente, atropellada por un autobús. Este es ya el noveno accidente que tiene un autobús y su conductor o conductora en el año 2022. Son ya tres accidentes en menos de medio mes.

¿Qué está sucediendo? ¿Será algo que tenga que ver con las carreteras? ¿Serán los giros bruscos que hacen muchos conductores? ¿Puede ser la proximidad de las bicicletas a la carretera? ¿A lo mejor alguna confusión con los semáforos?



Este último caso todavía se está investigando. Cada vez que ocurre un accidente de estos se inspecciona al conductor por si ha consumido algún tipo de drogas o alcohol en el momento de la colisión. En el caso de que sea así, como una de las veces que un conductor arrolló a una chica de 18 años mientras ella cruzaba el paso de patones y él dio positivo, se envía al conductor a la cárcel.

El tiempo en la cárcel para este tipo de cosas es de entre uno a cuatro años o de seis años dependiendo de si das positivo o no en la prueba de alcohol y drogas entre otras cosas. ¿Es suficiente tiempo en la cárcel o es poco?



WINDOWS 11, UNA PLATAFORMA SUSCEPTIBLE DE PIRATEO

Ángel Medina Ciria

Windows 11 aunque parezca que es seguro, es todo lo contrario. Se puede pensar que como ha salido de *beta* ya es seguro pero no. Además, *Windows* sube el listón de los requisitos mínimos cuando puede con un *Intel Atom* y 512MB de RAM.



Se ha descubierto por varios experimentos informáticos que es posible *hackear* los requisitos mínimos, como saltarse la comprobación del módulo de seguridad TPM 2.0. En realidad, el TPM no es necesario, ni todos los requisitos mínimos tampoco. Los que son los verdaderos requisitos mínimos para usar *Windows 11* son los siguientes:

- *Intel Core i5 4300u*.
- 4GB de RAM.
- 120GB de ROM (disco duro).
- *Intel HD 4000 Series* (los gráficos integrados de la serie 4000 de *Intel*).

En algunas pruebas se ha demostrado que los componentes que acabamos de citar tienen un rendimiento excelente con *Windows 11* en relación de *gaming* ligero.

El sucesor de *Windows 11* cuenta con la opción de que si detecta un módulo TPM en el dispositivo, se actualiza a una versión de *Windows 10 pro* solo sin la opción de encriptar archivos.

LA HISTORIA DESDE EL PRINCIPIO

Elena Herradón Barrio

Segundo de bachillerato tiene, actualmente, una asignatura llamada *Historia de España*, en la que se estudia, valga la redundancia, toda la historia de España, desde la prehistoria hasta la época actual. Sin embargo, esto cambiará cuando se implemente la nueva ley de educación LOMLOE, según la cual esta asignatura se comenzará a estudiar desde la *Constitución de 1812*.

¿Es difícil dar dos millones y medio de años en nueve meses? Sí, bastante, y, de hecho, muchas veces no se llega a profundizar en muchos temas tanto como se debería. ¿Es imposible? Claro que no. Se debe tener en cuenta que la historia está conectada, no son episodios independientes de una serie, por lo que no se puede comenzar a la mitad. Por ejemplo: la *Constitución de 1812*, llamada comúnmente *La Pepa*, fue escrita en el transcurso de la Guerra de Independencia española contra los franceses, y esto vino a raíz de la llegada al poder de Napoleón en Francia después de la Revolución francesa, que a su vez se dio por la extensión de los ideales liberales e ilustrados de la independencia de las colonias americanas, fundadas por la expansión de los ingleses en el siglo XVII, al descubrir Colón lo que pensaba que era la India, etc, etc.

El siglo XIX y, sobre todo, el siglo XX son los más interesantes para dar, los menos aburridos y en los que más sucesos ocurren. La mayoría de los alumnos está de acuerdo en esto, yo incluida, pero dado que nos olvidamos del resto de la historia que hemos ido dando a lo largo de la ESO, este breve pero intenso repaso en nuestro último curso de colegio es más necesario que nunca. Como prueba de ello, expongo algunas de las preguntas hechas por mis compañeros de clase: "¿Pero España no estuvo en la Primera Guerra Mundial?"; "¿Quiénes vinieron antes, los romanos o los árabes?"; "¿Qué Carlos era el de la Guerra de Sucesión?"; "¿Por qué Fernando vamos ya?"

Según el Ministerio de Educación, es "insólito" estudiar toda la historia de un país desde sus orígenes hasta la actualidad en un solo curso. A mi parecer, es imprescindible. Más allá de que la historia deba ser cultura general de amplio conocimiento, se debe saber de dónde venimos y los errores cometidos en el pasado no volver a repetirlos y aprender de ellos para mejorar como sociedad.



¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD?

Odette Rodríguez Martínez

- Actúa con naturalidad.
- Presta tu ayuda directa cuando sea necesario.
- Escucha con atención.
- Pídeles opinión.
- Respeta sus decisiones.
- Comparte.
- Hazle participe.
- Disfruta de su compañía.

¿Por qué es importante ayudar a las personas con discapacidad?

Como hemos visto, ayudar a las personas discapacitadas que han sido víctimas de desplazamiento forzoso en el mundo trasciende la ayuda en sí misma: es tal su vigor y su importancia, que puede convertirse en revulsivo para que dichas personas no bajen la guardia y mantengan la esperanza de un futuro distinto.

¿Cómo integrar a las personas con discapacidad a la sociedad?

- Utilizar los términos correctos.
- Centrarse en la persona.
- Aprender a aceptar nuestras diferencias.
- Derribar mitos sobre la discapacidad.
- Reconocer que la inclusión es un trabajo para todos.

¿Qué es ayudar a una persona?

Hacer un esfuerzo en poner los medios de logro de algo. Valerse de la cooperación o ayuda de alguien.

