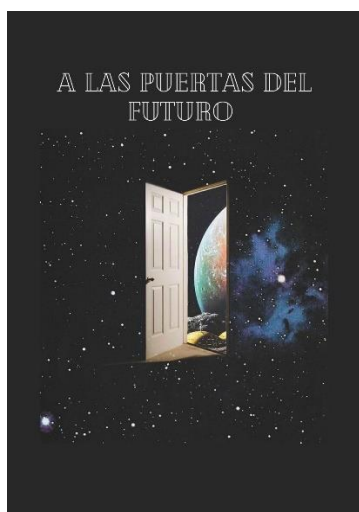


A LAS PUERTAS DEL FUTURO





AÑO I- N°0- JUNIO 2024

Portada: Victoria Tenorio

A las puertas del futuro

Con esta sencilla revista, a la que vosotros habéis puesto nombre, termina una etapa. Os felicito por todo el esfuerzo y dedicación que habéis puesto.

Como bien sabéis el aprendizaje no se detiene aquí, las ciencias y las humanidades son campos que van de la mano y en constante evolución. Por esa razón, os animo a seguir explorando, investigando y ampliando vuestros conocimientos.

Recordad que el éxito no solo se mide por las calificaciones, sino también por la capacidad para aplicar lo que habéis aprendido y aprenderéis en situaciones reales. Confíad en vuestras posibilidades y no tengáis miedo de enfrentar nuevos desafíos.

Estáis a las puertas de vuestros sueños.

¡Sapere aude!

Aída E. Falcón Montes

ÍNDICE

1 *El futuro de las IAs y las premoniciones distópicas en la literatura*

Álvaro Yeguas López y Jaime Peña Cambón

2 *La música como terapia*

Pelayo Medina Marinas, Bruno Farkoa Timiraos y Mario Román Prieto

3 *Caso Epstein: Cómo se ve reflejada la violencia de género*

Luna Pérez Marie, Elsa Vallejo Jorrín y Carla Rodríguez Baragaño

4 *¿Hermanos de otra estrella?*

Daniela Álvarez Polledo, Noa Fernández Flores y Guillermo Fernández Moratino

5 *Encuentra a tu persona vitamina*

Clara Herrero García y Henar Rodríguez Sanz

6 *Estrés y arte: exploración científica de la relación entre la expresión creativa y la gestión del estrés*

Ainhara Hernández Prieto, Lydia Fernández Fernández y Noa M. Molina Vega

CURIOSIDADES

7 *Asturias en un plato: La excelencia de la fabada*

Marina Álvarez Sánchez, Laura Corzo Vázquez y Silvia Gutiérrez González

8 *Los Romanov*

Paula Pello Cueto y Victoria Tenorio Sánchez

Autores:

Álvaro Yeguas López

Proyecto de abogado y economista

Jaime Peña Cambón

Proyecto de psicólogo

Título: El futuro de las IAs y las premoniciones distópicas en la literatura

Resumen: El auge de las inteligencias artificiales nos ha llevado a pensar en el futuro, y en las implicaciones que esta tecnología puede llegar a tener. Durante este ensayo desarrollamos una reflexión sobre el papel que juegan estas tecnologías en las distopías literarias más importantes de la historia.

Palabras clave: Distopía, Inteligencia Artificial, Literatura

Introducción

El auge de las Inteligencias Artificiales (IA) en los últimos años ha desencadenado una serie de profundos interrogantes que trascienden el ámbito tecnológico para adentrarse en la filosofía y la ética. Nos encontramos ante un momento crucial en la historia en el que debemos reflexionar sobre el potencial y las implicaciones de estas nuevas formas de inteligencia. ¿Puede una máquina actuar de forma inteligente y/o moral? ¿Hasta qué punto pueden sus capacidades ser comparadas con la de los humanos? ¿Pueden llegar a ser una amenaza para la integridad de la sociedad?

A lo largo de este ensayo trataremos de responder a estas preguntas, además de analizar el posible papel de estas máquinas distopías futuristas como los clásicos 1984 de George Orwell o Un Mundo Feliz de Aldous Huxley, así como en utopías como “Mundos Paralelos” de Michio Kaku o “El Fin de la Eternidad”

Isaac Asimov, así como las paradojas que podrían surgir de su creación, como el Basilisco de Roko.

La inteligencia artificial: un nuevo desafío

En primer lugar, comenzaremos definiendo que es una IA. Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua, se considera una inteligencia artificial aquel programa que ejecuta órdenes similares a las del cerebro humano. Ampliando esta definición, durante este ensayo hablaremos de inteligencia artificial como toda aquella máquina o programa informático con la capacidad de aprender por sí misma.

Además de qué es una IA, debemos también definir un concepto clave: la singularidad tecnológica. Este concepto, planteado por Ray Kurzweil, expresa el momento en el cual las inteligencias artificiales, o la tecnología en general, será capaz de replicarse y mejorarse a sí misma, optimizándose de forma exponencial, y superando en un corto período de tiempo las capacidades cognitivas humanas en todos los aspectos, desde creatividad hasta pensamiento espacial. Lo cierto es que para la mayoría de la población esto no deja de ser un escenario muy futuro poco plausible, sin embargo, el iPhone 1, primer teléfono móvil, sin teclado, salió al mercado en 2007, hace sólo 16 años. En 16 años la tecnología ha cambiado completamente, pues la revolución tecnológica crece de manera exponencial, así que, ¿por qué esta singularidad tecnológica no podría ser alcanzada en, por ejemplo, 20 años?

Esa es la fecha que dan multitud de expertos para este fenómeno: 2045. Esta fecha, tan lejana y cercana a la vez, renueva los dilemas planteados en la introducción, ya que, ¿Qué pasará cuando este fenómeno, probablemente inevitable, ocurra? O, yendo más allá, si bien el fenómeno genera un considerable temor, ¿realmente deberíamos intentar evitarlo?

Para responder a estas preguntas vamos a analizar la trama de las tres distopías más importantes de la historia: “1984”, “Un Mundo Feliz” y “451° Fahrenheit”.

Si bien los 3 clásicos literarios presentan escenarios y enfoques muy distintos, todas estas obras presentan un gobierno totalitario que reduce la libertad,

manipula y suprime el derecho a la información, y, en general, reduce la individualidad. Evidentemente, alcanzar estos objetivos fuera del papel es algo muy complicado, más considerando la magnitud expresada en los libros. Sin embargo, con la ayuda de superinteligencias artificiales, la fase de aplicar todos estos conceptos podría resultar mucho más sencilla, facilitando el control y la opresión, y facilitando la eliminación o cambio del *statu quo* previo, así como combatir con gran eficiencia la resistencia.

Concretamente, las inteligencias artificiales podrían afectar al correcto acceso de la información, permitiendo al gobierno totalitario censurar, o alterar la información con gran eficiencia y sofisticación, pudiendo incluso saturar las redes de mensajes falsos con el objetivo de cambiar la percepción del imaginario social de un tema, facilitando en gran medida la instauración y muy especialmente el mantenimiento del régimen.

Otro aspecto común a la gran mayoría de distopías es la pérdida de libertad e individualidad, subyugando su capacidad de pensamiento crítico, que es relegado a la autoridad gubernamental. Los individuos en estos casos son vigilados de forma intensiva, siendo esto muy sencillo con una superinteligencia artificial, que no sólo podría analizar y observar cada aspecto de la vida de cada ciudadano del país o del mundo simultáneamente, si no que podría emplear algoritmos que buscasen patrones de comportamiento para predecir cualquier tipo de disidencia antes incluso de que esta fuese iniciada. Un claro ejemplo de este posible uso es el *gran hermano* de “1984”, que, si bien no aclara en ningún momento del libro su naturaleza, su funcionamiento bien podría haber sido una IA (el libro, al ser escrito en 1949, por motivos evidentes no podía tener referencias a esta tecnología).

Sin embargo, lo expuesto anteriormente nos podría llevar a pensar que las inteligencias artificiales y su desarrollo nos llevarían inevitablemente a un futuro distópico en el que viviríamos oprimidos bajo un gobierno autoritario, pero nada más lejos de la realidad. Las IAs tienen el potencial de ser una grandísima herramienta para liberar a la especie humana de los trabajos más pesados y ayudarla en todo lo que se proponga.

Como hemos anticipado, el papel de las IAs en la ficción narrativa no se limita a ser un *agente del caos*, sino que también pueden formar un elemento sustancial en cualquier utopía (entendiendo utopía como futuro a medio o largo plazo muy deseable).

Podrían tener un papel fundamental, por ejemplo, en la medicina, donde podrían colaborar con médicos y especialistas sanitarios en la prevención, tratamiento e investigación de diferentes enfermedades mediante el análisis masivo de datos.

También tendrían un importante papel en la educación y el mundo laboral, donde podrían ayudar a que los alumnos reciban atención individualizada y especializada en sus necesidades educativas, permitiéndoles alcanzar y maximizar sus capacidades. En el ámbito laboral, liberarían a los humanos de las tareas más pesadas y manuales y les relegarían a trabajos intelectuales y creativos, aumentando la eficiencia y productividad social y económica.

Las IAs, podrían incluso llegar a colaborar en el sistema de gobierno, ayudando a los humanos a tomar las decisiones gubernamentales y prevenir conflictos, amenazas o problemas de toda clase mediante el análisis de datos y patrones, lo que contribuiría a crear una sociedad más estable, segura y comprometida, avanzando en todos los ámbitos, desde el científico-tecnológico al social.

Como es evidente, la literatura de ficción no debe ser tomada en ningún caso como un ejemplo de lo que va a ocurrir en el futuro, ya que, como su propio nombre indica, es ficción. Sin embargo, analizar los posibles futuros reflejados en la narrativa nos puede ayudar a explorar y comprender las posibles implicaciones y desafíos que podríamos enfrentar con el avance de las IAs.

En realidad, el conflicto con estas máquinas es más bien de tipo ético, y si su aplicación acaba siendo beneficiosa o perjudicial únicamente será determinada por su programación y el uso que le demos, así que, respondiendo a la pregunta inicial de “¿realmente deberíamos intentar evitarlo?” la respuesta es que creemos que no, y, además, si algo nos ha enseñado la historia, es que los esfuerzos por frenar el progreso tienden a ser inútiles. Sin embargo, aun habiendo acordado la inutilidad de oponerse a la implementación de las IAs, es

importante destacar la importancia de utilizarlas, como herramientas que son, de forma responsable y ética.

Por ejemplo, cada poco tiempo surgen noticias anunciando “Se concede a una IA acceso a internet y se vuelve racista/machista/antisemita”. En un mundo en el que las inteligencias artificiales cada día son más omnipresentes en nuestras vidas, y más lo serán, es muy importante considerar que la información con la que es entrenada una IA basará su comportamiento, por lo que debemos tener especial cuidado con la perpetuación o creación de sesgos y/o discriminaciones inherentes a la información con la que es entrenada, pues es probable que estas máquinas reproduzcan y amplifiquen estos sesgos en sus conclusiones y acciones, ¿se imaginan una IA que asesore a la judicatura con un sesgo racial?

Bibliografía

- Asimov Isaac, 1951, *La fundación*, Gnome Press.
- Autor desconocido, (2016, 28 de Marzo) “Una Inteligencia Artificial se vuelve racista, antisemita y homófoba en menos de un día en Twitter”. El Mundo.Consultado<https://www.elmundo.es/tecnologia/2016/03/28/56f95c2146163fdd268b45d2.html>
- Huxley Aldous, 1932, *Un Mundo Feliz*, DeBolsillo.
- Orwell George, 1940, *1984*, DeBolsillo.

Autores:**Pelayo Medina Marinas**

Proyecto de psiquiatra

Bruno Farkoa Timiraos

Proyecto de psicólogo

Mario Román Prieto

Proyecto de informático

Título: La música como terapia**Resumen**

La musicoterapia, consiste en tratar distintas enfermedades con música, gracias a sus efectos en las emociones. A lo largo de la historia han existido varios médicos que destacaron por aplicar esta terapia y actualmente, se está estudiando su efectividad, aunque ya se sabe que la música tiene efectos positivos sobre distintas enfermedades como distintas demencias como Párkinson o Alzhéimer.

Palabras clave: Música, Terapia, psicología, tratamiento**Introducción**

La música, que no deja de ser sonido ordenado de una manera particular, tiene la capacidad de expresar una amplia gama de emociones de manera extraordinaria y de trascender las barreras del idioma para hacer que personas de todo el mundo puedan sentir lo que la música expresa.

A través de ella podemos comunicar nuestros pensamientos de manera directa o indirecta debido a su versatilidad. Además, por su carácter subjetivo, suscita y permite expresar sentimientos diferentes en cada persona: melancolía o felicidad.

Su poder es tan fuerte que puede hacernos recordar diversos momentos de nuestra vida, por lo que, puede ser usada como manifestación artística personal y como herramienta o paliativo de algunos trastornos psicológicos bajo la denominación de musicoterapia.

La musicoterapia

La musicoterapia, es un tratamiento aún, en vías de desarrollo que se emplea como una terapia complementaria. Su objetivo es mejorar la salud mental y bienestar emocional del paciente, también tiene efectos ventajosos en cuanto a la comunicación, el aprendizaje o las relaciones de la persona sometida a este tratamiento. Según palabras del musicoterapeuta Kenneth Bruscia: «Musicoterapia es un proceso constructivo en el cual el terapeuta ayuda al paciente a mejorar, mantener o restaurar un estado de bienestar, utilizando como fuerza dinámica de cambio experiencias musicales y las relaciones que se desarrollan a través de ellas» (1999)

En este sentido, la música como terapia, ha sido utilizada desde las antiguas civilizaciones, tanto en oriente como en occidente. Todos coincidían en que mediante la música se podrían sanar, principalmente, trastornos psíquicos.

Actualmente, no existen muchos registros de nombres de médicos importantes que utilizaran frecuentemente esta terapia en la antigüedad, pero podemos destacar al médico, erudito y astrónomo Imhotep, que pensaba que con la música podría proporcionar fertilidad a las mujeres o el rey-sacerdote Gudea y la reina Pu-Abi que defendían la utilización de la música para la purificación del alma para salir de las tinieblas.

También es muy importante la mención de la música como tratamiento para curar males, en papiros egipcios, donde los dioses, utilizaban cantos y bailes para ello. En estos mismos papiros, se pueden encontrar otros “consejos” como poner música en el momento del parto pues se consideraba beneficioso tanto para el recién nacido como para su madre.

Basándonos en todo lo anterior, podemos afirmar que la música nos afecta de muchas maneras; puede calmar la ansiedad, emocionar a personas con un bajo estado anímico o incluso inducir la nostalgia. Por ejemplo, en las salas de emergencias de los hospitales, se viven situaciones muy intensas, donde predomina la ansiedad y el nerviosismo. Por ello, en este tipo de lugares, se pone

música calmada, para que nunca se llegue a un nivel de estrés tan alto que haga que se pierda el control.

Otro campo en el que la música se ha puesto a prueba es en la neurología, son numerosos los estudios que vinculan a la música en el tratamiento de enfermedades neurológicas, destacando su utilidad. Un reciente estudio publicado en 2022 en *Reviews in the Neurosciences* señala cómo las pruebas clínicas de hace 15 años atrás demuestran los beneficios de la música a nivel cognitivo, conductual, motor y psicosocial en cerebros lesionados y desordenados producto de trastornos neurológicos.

A este respecto, la musicoterapia podría mejorar la expresión, la comunicación y las interacciones sociales, reduciendo la ansiedad y la agitación, así como la calidad de vida de pacientes con alzhéimer o párkinson, y desórdenes del espectro autista.

Los profesionales de la salud tienen una opinión bastante firme al respecto de esta técnica. La gran mayoría, opina que es un tratamiento del que se saben muy pocos de sus efectos, pero por lo que se ha estudiado todavía, sus efectos parecen ser efectivos por lo que piensan que es un terreno que se debe de seguir estudiando.

Reflexión final

Pese a que la musicoterapia está todavía en vías de desarrollo, es imposible negar los efectos que tiene la música sobre nuestro estado anímico, al igual que no puede utilizarse como una terapia principal y única, porque se sabe que no puede curar ningún tipo de mal enteramente. Al final, la musicoterapia aprovecha los efectos que tiene la música sobre nosotros y lo utiliza en un ámbito médico para al menos aliviar al paciente durante el tiempo que dure la terapia.

Bibliografía

- La Musicoterapia. Consultado en <https://www.lamusicoterapia.com>
- Viegas, C., & Lima, M. (2019). Revisión integradora: El uso de la música como terapia en el cuidado del paciente oncológico. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 27. Consultado en <https://www.scielo.br/j/rlae/a/3HmHy9Rhbs77YzQwT4qS53k/?lang=es>

- Vergara, V. M., & Castillo, C. A. (2017). La influencia de la música en la salud mental y física: una revisión narrativa. Revista Médica de Chile, --
- Público. (2019). Cómo afecta la música a nuestra salud. Consultado en <https://www.publico.es/psicologia-y-mente/como-afecta-la-musica-a-nuestra-salud/>
- Osorio, K. A. M., & García, A. G. C. (2018). Musicoterapia como estrategia para mejorar la calidad de vida en pacientes con cáncer. Salud Mental, 41(2), 67-74. Consultado en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761080>
- Solano, C. P. D., & Riesgo, M. A. D. (2007). Musicoterapia y salud mental. Salud Mental, 30(2), 61-67. Consultado en <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2007/sam072k.pdf>
- Lamusicoterapia.comlefs.eswww.euroinnova.edu.es
- <https://www.scielo.br/j/rlae/a/3HmHy9Rhbs77YzQwT4qS53k/?lang=es>
- https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272017000400266
- <https://www.publico.es/psicologia-y-mente/como-afecta-la-musica-a-nuestra-salud/>
- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761080>
- <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2007/sam072k.pdf>

Autoras:

Luna Pérez Marie

Proyecto de maestra de primaria

Elsa Vallejo Jorrín

Proyecto de abogada y economista

Carla Rodríguez Baragaño

Proyecto de comunicadora y creadora audiovisual

Título: Caso Epstein: Cómo se ve reflejada la violencia de género

Resumen

La violencia sexual, definida como cualquier acto sin consentimiento que se ejerce mediante la amenaza o la fuerza, afecta a personas de todas las edades, géneros y estatus económicos, aunque las estadísticas revelan una mayor incidencia de hombres perpetradores en Europa y Estados Unidos. El caso emblemático de Jeffrey Epstein, un multimillonario financiero y delincuente sexual, ilustra cómo el abuso de poder puede perpetuar esta violencia, con conexiones influyentes que le proporcionaron impunidad durante años. El caso, que incluye acusaciones de abuso sexual a menores y tráfico sexual, revela las deficiencias del sistema judicial para abordar estos crímenes.

Palabras clave: Abuso de poder, Jeffrey Epstein, Violencia sexual, tergiversación

Introducción

La violencia sexual siempre ha estado presente en la sociedad. Tras esta afirmación debemos preguntarnos ¿Qué es la violencia sexual?

Es aquella que se produce sin el consentimiento de la persona y se manifiesta mediante la amenaza o la fuerza. Este tipo de violencia afecta a personas de cualquier edad, orientación sexual, estatus económicos o género. Pero si

miramos las estadísticas en Europa y Estados Unidos la incidencia de hombres que la ejercen mucho mayor.

Es claro, que tipo de violencia implica una relación de poder desigual y puede manifestarse mediante: la superioridad física, por la diferencia de edad, por ser representante de una determinada potestad ante las víctimas u ostentar cierto poder económico y político.

Sin perder de vista esta breve introducción y dada la complejidad del tema, hemos considerado oportuno tomar como referencia el llamado caso Epstein para analizar este comportamiento.

Jeffrey Epstein

Jeffrey Epstein fue un multimillonario financista y delincuente sexual estadounidense. Nació en 1953 y se suicidó en 2019 justo antes de un juicio que decidiría su condena. Comenzó su vida laboral como profesor de matemáticas y física en un instituto de Manhattan. Epstein consiguió su inesperada fortuna gracias a la ayuda de su amigo Leslie Wexner, el cual era expresidente ejecutivo de L. Brands. Para los años 90, había conseguido varias propiedades lujosas, entre ellas una isla en el Caribe. Además de Wexner, Jeffrey Epstein también mantenía relaciones de amistad con Donald Trump y el expresidente de Estados Unidos Bill Clinton.

El caso

El caso comenzó en 2005, cuando la policía de Palm Beach inició una investigación contra Epstein por varias menciones de chicas menores que lo acusaban de ofrecerles dinero para masajes y actos sexuales. En 2008 Epstein se declaró culpable de los cargos de prostitución y pasó 13 meses en prisión. Además, quedó registrado como delincuente sexual y tuvo que pagarles una indemnización a las víctimas identificadas. A pesar de haber sido declarado delincuente sexual con alto riesgo de reincidencia, Epstein quedó en libertad hasta julio de 2019, cuando lo arrestaron por tráfico sexual, actividad que había estado ejerciendo desde su puesta en libertad. En el juicio, hizo una propuesta de depositar una fianza de 100 millones de dólares la cual fue denegada. Pocos días después de haber ingresado en prisión tuvo un intento de suicidio, pero no fue hasta agosto de ese mismo año que lo encontraron sin vida en su celda. Su

exnovia Ghislaine Maxwell, que también estaba implicada en el caso, actualmente cumple una condena de 20 años de cárcel por haber ayudado a Epstein a reclutar y preparar a las víctimas. Cuando este murió, ella pasó a ser el centro de atención.

La Lista

Stephen Hawkins, Donald Trump, Michael Jackson, Leonardo DiCaprio y Bill Clinton son solo algunas de las personas mencionadas en los documentos encontrados acerca de las personas que en algún momento frecuentaron la isla y/o participaron en los abusos.

Estar en esta lista no implica haber participado en los abusos contra las menores ya que numerosos medios de comunicación han tergiversado la información, publicando noticias falsas y creando rumores, con el fin de desprestigiar la imagen de varias celebridades, como podría ser el caso de Leonardo DiCaprio, el príncipe Andrés de Reino Unido, el expresidente estadounidense Bill Clinton, el mago David Copperfield y el cantante Michael Jackson. La tergiversación de la información en el caso Epstein ha sido una constante, destacando la forma en que los medios de comunicación han distorsionado los hechos para crear titulares sensacionalistas y difundir rumores infundados. Este fenómeno no solo ha contribuido a la confusión pública, sino que también ha socavado la búsqueda de la verdad y la justicia. La inclusión de nombres de figuras prominentes en la lista de personas asociadas con Epstein ha sido objeto de especulación y sensacionalismo, sin una base sólida en la evidencia. La mera presencia de alguien en esa lista no implica necesariamente participación en actividades delictivas, pero ha sido utilizada para difamar y desprestigiar a personas sin pruebas concretas.

Esta tergiversación de la información refleja una tendencia más amplia en la cobertura mediática de casos de violencia sexual y abuso de poder. A menudo, se culpa a las víctimas, se trivializa el alcance del problema o se desvía la atención de los perpetradores hacia otros temas. En el caso de Epstein, el enfoque en las conexiones de figuras públicas desvía la atención de la gravedad del abuso sexual de menores y la explotación de personas vulnerables.

La tergiversación de la información en el caso Epstein subraya la necesidad de una cobertura mediática ética y responsable, así como una mayor conciencia

sobre las complejidades de la violencia de género y el abuso de poder. Es fundamental que los medios de comunicación y la sociedad en general se comprometan a abordar estos problemas con sensibilidad y diligencia, centrándose en la protección de las víctimas y la rendición de cuentas de los perpetradores, en lugar de perpetuar narrativas sensacionalistas que solo perpetúan el daño.

Reflexión final

A lo largo de la historia se han dado diversos casos similares, donde personas con poder, generalmente hombres, frente a personas más vulnerables o con poco poder adquisitivo, generalmente mujeres, abusan de ellas y les prometen una mejora de su calidad de vida. Este caso se trata de una red muy compleja con muchas personas involucradas, que tardó mucho tiempo en descubrirse, ya que Epstein utilizaba su poder y dinero para encubrir sus acciones y así evitar sus consecuencias.

Tras el análisis de este caso, podemos llegar a la conclusión de que los órganos de gobierno no deberían apartar la vista en situaciones como esta, simplemente por dinero o por no enfrentarse al poder que tiene el delincuente. Finalmente, debería haber más ayudas y protección para las víctimas y que las represalias hacia los delincuentes sean más duras con el fin de intentar reducir los casos de violencia sexual.

Bibliografía

- Bernd Debusmann JR (2024, 5 enero) "Cómo el multimillonario Jeffrey Epstein reclutaba a mujeres jóvenes para abusar de ellas, según los nuevos documentos del caso", consultado en: <<https://www.bbc.com/mundo/articles/c9r2131y5z5o>>
- RTV.es (2024, 4 de enero) "Caso Jeffrey Epstein: documentos secretos, implicados, su muerte y otras claves", consultado en: <<https://www.rtve.es/noticias/20240104/jeffrey-epstein-muerte-implicados-documentos-claves/2470394.shtml>>
- Miguel Jiménez (2024, 4 de enero) "La lista de Epstein: la jueza publica documentos con los nombres de personas citadas en el caso", consultado en: <<https://elpais.com/internacional/2024-01-04/la-lista-de-epstein-la->

[jueza-publica-documentos-con-los-nombres-de-personas-citadas-en-el-caso.html#>](#)

- BBC News Mundo (2024, 5 de enero) “Quién es Ghislaine Maxwell, la exnovia del multimillonario Jeffrey Epstein que cumple una condena de 20 años de prisión por tráfico sexual de menores”, disponible en: [<https://www.bbc.com/mundo/articles/cqq14x5l0kro>](https://www.bbc.com/mundo/articles/cqq14x5l0kro)

Autores:

Daniela Álvarez Polledo

Proyecto de ingeniera informática

Noa Fernández Flórez

Proyecto de educadora social

Guillermo Fernández Moratinos

Proyecto de profesor de Educación Física

Título: ¿Hermanos de otra estrella?

Resumen

El artículo revisa la expansión del universo desde el Big Bang, la formación de galaxias, y la teoría del multiverso, destacando la continua búsqueda de vida extraterrestre. Aborda cómo las élites manipulan los medios para influir en la opinión pública y las consecuencias de las teorías de conspiración en la estabilidad social. Examina el efecto de la representación de extraterrestres en la cultura popular y la gestión gubernamental de estas representaciones. Concluye resaltando el interés en la exploración espacial y la vida extraterrestre, motivando investigaciones y debates sobre nuestro lugar en el cosmos.

Palabras clave: universo, vida extraterrestre, científicos, misterios e información de relleno.

Introducción

El universo, con una edad aproximada de 13800 millones de años, se ha expandido desde una singularidad en el evento conocido como el "Big Bang". Tras este suceso, las galaxias se formaron progresivamente a partir de la combinación de acreción de gases, formación estelar y fusiones galácticas. La teoría del multiverso sugiere la



existencia de múltiples universos con sus propias leyes físicas y constantes, lo que amplía las posibilidades en la búsqueda de vida extraterrestre. Aunque no se ha encontrado evidencia definitiva de vida fuera de la Tierra, disciplinas como la astrobiología, la química, la física y la biología molecular continúan alimentando la especulación sobre la posibilidad de vida en otros lugares del cosmos. A pesar de los avances en la comprensión del universo, la incógnita sobre la existencia de otras formas de vida sigue siendo uno de los misterios sin resolver del cosmos

Los medios de comunicación son utilizados por las élites políticas y económicas para influir en la opinión pública a través de la propiedad, publicidad y el acceso privilegiado a información. Esto les permite moldear la narrativa de las noticias y promover sus intereses.

La propagación de teorías de conspiración a través de los medios puede socavar la confianza en instituciones, generar divisiones sociales, provocar desinformación y decisiones erróneas, aumentar la ansiedad, dificultar la gestión de crisis y erosionar la verdad objetiva. Estos efectos pueden tener consecuencias negativas para la percepción pública y la estabilidad social. Además, la promoción de agendas específicas podría moldear la información científica para adaptarse a narrativas preexistentes, influenciando la toma de decisiones basadas en la evidencia

La información de relleno, también conocida como "ruido informativo", puede



tener un impacto significativo en la percepción pública de los problemas sociales críticos y en la participación ciudadana. Este fenómeno se refiere a la sobrecarga de información irrelevante o menos importante que puede desviar la atención de los problemas más críticos y urgentes.

Esta información puede distorsionar la percepción pública, afectar la participación ciudadana y la capacidad de la sociedad para abordar problemas críticos de manera informada al saturar los canales de información con contenido

irrelevante o menos importante. En consecuencia, puede llevar a una falta de conciencia o comprensión de los problemas más urgentes y los ciudadanos pueden sentirse desconectados de los problemas sociales. Por ejemplo, si los medios de comunicación se centran en historias sensacionalistas, los problemas sociales críticos pueden quedar en segundo plano, lo que puede llevar a una falta de conciencia y comprensión por parte del público.

Para discernir entre información de relleno y noticias relevantes, los ciudadanos pueden utilizar varias estrategias. Una de ellas es evaluar la fuente de la información. Las fuentes confiables y respetadas suelen proporcionar información más relevante y precisa. Además, los ciudadanos pueden buscar corroborar la información a través de múltiples fuentes. Si una historia es reportada por varias fuentes confiables, es más probable que sea relevante y precisa.

Las películas y juguetes que muestran extraterrestres pueden cambiar cómo la gente piensa acerca de la vida en otros planetas. Siempre que los presenten como seres malos o extraños, tiende a estar más vida extraterrestre. Pero, si los muestran como amigables, la gente puede generar muchas veces estas representaciones hace que la gente se acostumbre y no se sorprenda ante la idea de vida extraterrestre. Pero, si la información en las películas no es exacta, puede llevar a la confusión. Es importante tener representaciones variadas y mensajes equilibrados para que la gente tenga una visión más realista y abierta sobre la posibilidad de vida extraterrestre.



Los gobiernos y agencias espaciales gestionan la relación entre la política espacial y la representación comercial de extraterrestres a través de regulaciones, colaboraciones con la industria del entretenimiento y promociones de la educación científica. los gobiernos establecen normativas para evitar la difusión de información engañosa y colaboran para garantizar representaciones precisas. Aparte de eso, controlan derechos de autor y emiten licencias para

ejercer cierto control sobre la representación de su tecnología en productos comerciales. Supervisan activamente el contenido para identificar posibles problemas y participan en la comunicación pública para corregir malentendidos y proporcionar información precisa. También es muy importante que colaboren el sector público con el privado para así superar estos desafíos.

Sin embargo, nadie se ha puesto a pensar sobre la relación de estos ámbitos. Por ejemplo, el 14 de septiembre de 2023, el actual presidente de México, anunció una de las noticias más sorprendentes que revolucionó el



mundo entero. Presentaba oficialmente el cadáver de un supuesto extraterrestre y, días más tarde, admitió que era mentira tras unos estudios que no salieron concluyentes. ¿Por qué anunció una información falsa? ¿Puede ser una tapadera que oculte un problema mayor? ¿Por qué quería revolucionar a las masas de esa manera? ¿O simplemente será marketing para el país? Nadie lo sabe.

Reflexión final

La exploración del universo y la búsqueda de vida extraterrestre son áreas fascinantes que despiertan el interés y la curiosidad de científicos y entusiastas por igual. A medida que avanzamos en nuestro conocimiento del cosmos, las posibilidades y los misterios que nos esperan continúan inspirando investigaciones interdisciplinarias y debates sobre nuestra posición en el vasto universo que habitamos. La diversidad de enfoques científicos y teóricos nos invita a reflexionar sobre nuestra existencia y a seguir explorando los límites del conocimiento humano en un universo lleno de maravillas por descubrir.

Bibliografía

- Wikipedia. Universo (TV channel). <[https://en.wikipedia.org/wiki/Universo %28TV_channel%29](https://en.wikipedia.org/wiki/Universo_%28TV_channel%29)>

- Fundación Telefónica. Los medios y la política. <<https://telos.fundaciontelefonica.com/archivo/numero074/los-medios-y-la-politica/>>
- Biblioteca Nacional de Salud de Costa Rica. Relleno sanitario. <<https://www.binasss.sa.cr/poblacion/rellenosanitario.htm>>
- El Comercio. Extraterrestres. Consultado en <<https://elcomercio.pe/noticias/extraterrestres/>>
- NBC Universo. Consultado en <<https://www.nbc.com/networks/nbc-universo>>
- BBVA OpenMind. El papel de los nuevos medios en la política. Consultado en <https://www.bbvaopenmind.com/articulos/el-papel-de-los-nuevos-medios-en-la-politica/>
- Wikipedia. Esquema de relleno. Consultado en https://es.wikipedia.org/wiki/Esquema_de_relleno
- Apple App Store. Universo Now. Consultado en <https://apps.apple.com/us/app/universo-now/id869444353>
- Instituto Electoral del Estado de Zacatecas. Taller 4 Manejo de los medios en política. Consultado en https://ieez.org.mx/PEG/SEE_MLP/Taller%204%20Manejo%20d

Autoras:

Clara Herrero García

Proyecto de psicóloga

Henar Rodríguez Sanz

Proyecto de enfermera

Título: Encuentra a tu persona vitamina

Resumen

La influencia de mensajeros químicos es muy importante en nuestra personalidad, destacamos la importancia de oxitocina, cortisol y dopamina. Estas hormonas afectan nuestro comportamiento y es necesario reconocer a personas "vitamina" y "tóxicas" en nuestras relaciones, para así establecer límites para proteger nuestra salud mental y promover un ambiente sano en nuestra vida para no dejar que el cortisol, hormona del estrés, tome el control de nuestra vida y decisiones, así como alejar a personas que dejan que esta hormona sea la base de su personalidad.

Palabras clave: Neurotransmisores, relaciones, personas "vitamina" / "tóxicas", chantaje, salud mental

Introducción

Nuestro cuerpo está lleno de neurotransmisores u hormonas que, realizan diferentes funciones que influyen en nuestro comportamiento diariamente, estos neuromoduladores tienen una importancia tan grande que llegan a afectar a nuestra forma de ser, sin estos mensajeros químicos no podríamos sentir sentimientos como felicidad o estrés e incluso no sentir afecto por nada ni nadie, por esto son tan necesarias y no seríamos seres racionales y sensibles sin ellas. Al formar nuestra personalidad son los responsables de como actuamos y gestionamos a otras personas que pueden ser vitamina, es decir, nos aportan cosas buenas y sacan lo mejor de nosotros, o también tienen la posibilidad de

ser personas tóxicas, que nos manipulan o influyen negativamente hacia nosotros.

Las hormonas en nuestro cuerpo

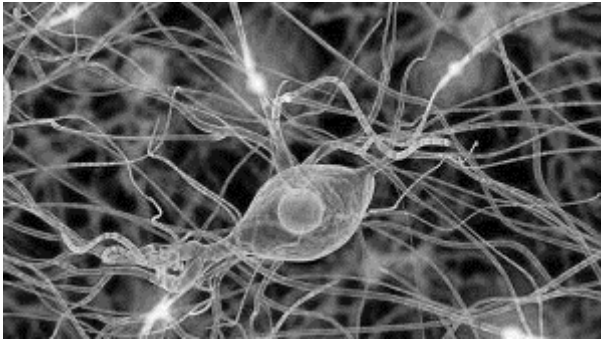
En este sentido, podemos señalar como hormonas importantes de nuestro cuerpo: la oxitocina, el cortisol y la dopamina. Estas son las responsables de ayudarnos a desarrollar nuestra personalidad. De este modo, la oxitocina es la culpable de la felicidad; el cortisol, del estrés y la dopamina participa en la regulación de diversas funciones como la conducta motora, la emotividad y la afectividad.

En el caso de la oxitocina, esta se origina en los núcleos supraópticos y paraventriculares del hipotálamo y es liberada a la circulación a través de la neurohipófisis, al ser liberada en la sangre produce una reacción la cual hace que ejerza funciones como neuromodulador en el sistema nervioso central y module comportamientos sociales, sentimentales, patrones sexuales y la conducta parental. Juega un importante papel en nuestra vida cuando la expulsamos ya que nos produce sensaciones sanas para nuestra salud mental y nuestro estado de ánimo.

Por otra parte, el cortisol, es producida por la capa fascicular de la corteza de la glándula suprarrenal, es liberada como respuesta al estrés y a un nivel bajo de glucosa en sangre. Esta tiene como funciones principales, incrementar el nivel de azúcar en la sangre a través de glucogénesis, suprimir el sistema inmunológico, ayudar al metabolismo de las grasas, las proteínas y los carbohidratos y disminuir la formación ósea. Tiene una función especial que consiste en el uso de esta hormona con intención de tratar algunas enfermedades. Esta hormona también es esencial en nuestro organismo segregada en pequeñas cantidades para restablecer la homeostasis.

Por último, la dopamina, el neurotransmisor más importante del Sistema Nervioso Central de los mamíferos. Es la encargada de regular la conducta motora, la emotividad y la afectividad. Su principal función es actuar como predictor de error, de manera que se libera ante la aparición de un reforzador y se inhibe cuando la contingencia aprendida no se cumple. Nos ayuda así en los procesos de memoria y aprendizaje ya que regula la duración de los recuerdos.

De esta manera, el cortisol actúa en nuestro organismo transformándonos en peores personas o lo que reconocemos como personas tóxicas. Por eso es tan importante reconocerlas para apartarlas de tu vida y así abrir paso a las personas vitamina. A diferencia de las tóxicas, una persona vitamina es aquella que genera en ti sentimientos de alegría y optimismo.



Identificar personas tóxicas

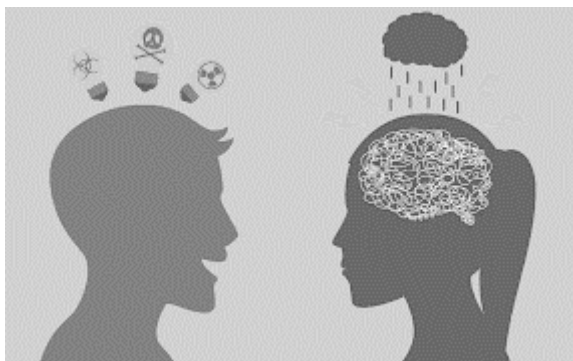
Las personas tóxicas son aquellos individuos cuyas acciones, comportamientos y actitudes tienen un impacto negativo en quienes las rodean. Pueden manifestarse de diversas maneras, desde la crítica constante y el cotilleo hasta llegar al punto de sabotearnos y la manipularnos emocionalmente. Estas personas tienden a rebajar nuestra autoestima y la confianza de los demás, creando un ambiente de tensión, estrés y desgaste emocional.

Identificarlas puede resultar difícil, ya que su comportamiento puede manifestarse de manera sutil o camuflada con amabilidad. Sin embargo, hay ciertos signos reveladores que pueden ayudarnos a reconocer la toxicidad en una relación, algunos ejemplos de ello son: la crítica constante, manipulación emocional, rumores, egoísmo, drama...

Existen varios tipos de toxicidad siendo así más o menos complicadas de reconocer, pero con el paso del tiempo todas acaban por consumirte y llevarte a su terreno. Destacamos siete tipos: el crítico constante, que es la que siempre encuentra algo negativo que decir sobre los demás; el manipulador emocional, que es el que utiliza tácticas como el chantaje emocional y la victimización para así poder controlar a los demás y obtener sus objetivos; cotilla, que es quien está al día de todos los secretos de la gente y se entretiene difundiéndolos, muchas veces cambiando información para crear conflictos; el narcisista, quien siempre

exagera y le da más importancia a sus propios problemas pero de cara al resto tiene una gran falta de empatía; el victimario, es la persona que pretende culpar al resto por sus problemas y nunca asumir sus propias acciones; el controlador, quien busca dominar y controlar a las personas de su entorno intentando decidir cómo deben hacer las cosas y tomando las decisiones en su nombre; el envidioso, es una persona muy resentida y celosa respecto a la felicidad de su entorno e intenta sabotear las relaciones y logros de otros para sentirse mejor consigo mismo.

Lidiar con ellas puede ser todo un reto, pero es muy importante establecer límites para protegerte a ti mismo y a tu entorno, y que así no consigan consumirte. Algunas de las estrategias que pueden ayudarnos son: mantener la distancia, cultivar relaciones saludables, fortalecer tu autoestima o buscar apoyo en personas que te sumen.



Reflexión final

Extraemos una conclusión sobre la importancia de estas hormonas en nuestro comportamiento y como sin ellas podríamos incluso no llegar a sentir nada, además de que no hay que dejar que una de ellas tome el control sobre nosotros ya que todo tiene que estar dosificado. Por otro lado, si eliminamos todo este tipo de maldad de nuestro día a día, encontraremos más fácilmente el bienestar de nuestra salud mental y nos convertiremos en mejores individuos y rodeados de un ambiente sano.

Bibliografía

- Healthline "Dopamine: What Is It and How Does It Affect Your Body?"
<https://www.healthline.com/health/dopamine>

- Psicólogos en Vallecas "Cómo identificar y evitar personas tóxicas"
<https://www.elicepsicologia.com/psicologos-en-alcala-de-henares/como-identificar-y-evitar-personas-toxicas/>
- Rojas Estapé, Marian. "Encuentra a tu persona vitamina", "en la familia, en la pareja, en los amigos en el trabajo". 2021, Madrid, Espasa

Autoras:

Ainhara Hernández Prieto

Proyecto de Cirujana cardiovascular

Lydia Fernández Fernández

Proyecto de veterinaria

Noa María Molina Vega

Proyecto de estudios de Asia oriental

Título: Estrés y Arte: Exploración Científica de la Relación entre la Expresión Creativa y la Gestión del Estrés

Resumen

Este artículo examina la relación entre el estrés y el arte como una forma de gestión del mismo. El estrés es un fenómeno común en la sociedad moderna y puede tener graves repercusiones en la salud mental y física de las personas. A través de una revisión de la literatura científica, se exploran los diferentes tipos de estrés, sus causas y efectos, así como los enfoques para su prevención y gestión. Se destaca el papel del arte, en sus diversas formas, como una herramienta eficaz para mitigar el estrés y promover el bienestar emocional. La participación en actividades artísticas se ha asociado con la reducción de los niveles de estrés, la mejora del estado de ánimo y la promoción de la atención plena. Se discuten las implicaciones de estos hallazgos para la práctica clínica y se sugieren áreas para futuras investigaciones en este campo.

Palabras clave: Estrés, arte, salud mental, estrategias de afrontamiento.

Introducción

El estrés, una respuesta adaptativa a estímulos desafiantes, ha sido objeto de estudio multidisciplinario debido a su prevalencia y su impacto significativo en la salud humana. En este artículo, abordaremos el fenómeno del estrés desde una perspectiva científica, centrándonos en la relación entre la expresión artística y

la gestión del estrés, con el objetivo de comprender mejor cómo el arte puede ser una herramienta efectiva en el manejo de este complejo fenómeno.

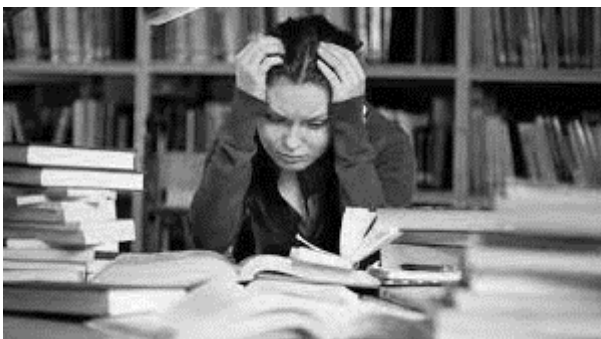
Definición y Tipos de Estrés

El estrés se define como una respuesta fisiológica y psicológica ante estímulos externos o internos que se perciben como amenazantes o desafiantes para el equilibrio homeostático. Se distinguen varios tipos de estrés, incluyendo el agudo, el episódico y el crónico, cada uno con características y consecuencias específicas.



Causas de Estrés en Contextos Académicos

En entornos académicos, como el estudio universitario, las causas de estrés son multifacéticas e incluyen factores relacionados con la presión académica, la competencia, la carga de trabajo, las expectativas y los desafíos socioeconómicos. La comprensión de estos factores es crucial para el diseño de intervenciones efectivas para mitigar el estrés en este contexto específico.



Impacto Biopsicosocial del Estrés

El estrés prolongado tiene un impacto significativo en el bienestar biopsicosocial del individuo. A nivel biológico, está asociado con cambios en el sistema nervioso

autónomo, la liberación de hormonas del estrés y la activación de respuestas inflamatorias, lo que puede predisponer a una serie de enfermedades crónicas. A nivel psicológico, puede manifestarse como ansiedad, depresión, irritabilidad y dificultades cognitivas. A nivel social, el estrés crónico puede afectar las relaciones interpersonales, el rendimiento académico y la calidad de vida en general.



Enfoques de Prevención y Gestión del Estrés:

Los enfoques para la prevención y gestión del estrés incluyen tanto intervenciones farmacológicas como no farmacológicas. Entre estas últimas, las intervenciones basadas en el arte han ganado interés debido a su potencial para promover la expresión emocional, la relajación y el bienestar psicológico.

La Ciencia del Arte como Herramienta Terapéutica

La investigación ha demostrado que la participación en actividades artísticas puede tener efectos beneficiosos en la gestión del estrés y la salud mental. La creación artística, ya sea a través de la pintura, la música, la danza o la escritura, se ha asociado con la reducción del cortisol, la mejora del estado de ánimo, la promoción de la atención plena y la facilitación del procesamiento emocional.

Reflexión final

La evidencia científica respalda el papel del arte como una herramienta terapéutica efectiva en la gestión del estrés. Sin embargo, se necesitan más investigaciones para comprender los mecanismos subyacentes y optimizar las intervenciones artísticas en diferentes contextos y poblaciones. La integración de enfoques multidisciplinarios, que combinen la ciencia del estrés con la

psicología del arte, promete avanzar en nuestra comprensión y aplicación de esta poderosa herramienta para el bienestar humano.

Bibliografía

- American Psychological Association. (2007). ¿Qué es el estrés? Consultado en <https://www.apa.org/news/press/releases/2007/10/stress>
- Journal of American College Health. (2019). Causas de estrés en entornos académicos. Consultado en <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07448481.2019.1571177>
- National Institutes of Health. (s.f.). Impacto del estrés en el bienestar biopsicosocial. Consultado en <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5573220/>
- Frontiers in Psychology. (2019). Enfoques para la prevención y gestión del estrés. Consultado en <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00925/full>
- Journal of Affective Disorders. (s.f.). La ciencia del arte como herramienta terapéutica. Consultado en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032717307981>
- British Journal of Clinical Psychology. (s.f.). Conclusiones y consideraciones futuras. Consultado en <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/bjc.12098>
- Universidad de Málaga. (s.f.). Taller sobre estrés. Consultado en <https://www.uma.es/media/files/tallerestrés.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Estrés. Preguntas y respuestas. Consultado en <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20estr%C3%A9s%3F,las%20amenazas%20y%20a%20otros%20est%C3%ADmulos>
- KidsHealth. (s.f.). Estrés. Consultado en <https://kidshealth.org/es/teens/stress.html>

CURIOSIDADES



Asturias en un plato: La excelencia de la fabada

Marina Álvarez Sánchez (Proyecto de maestra de infantil), **Laura Corzo Vázquez** (Proyecto de criminóloga) y **Silvia Gutiérrez González** (Proyecto de guardia civil)

La fabada es un plato simbólico de Asturias, el más conocido de la región. Algunos autores lo valoran como una de las diez recetas típicas de la cocina española. No se sabe cuándo comenzó a cocinarse la fabada, pero se cree que, en el siglo XVI, porque es entonces cuando se empieza a cultivar y a consumir esta legumbre.

Ingredientes

Los ingredientes principales para una fabada asturiana exquisita son; en primer lugar, fabas asturianas, seguido del compango (lacón, panceta, morcilla, chorizo). Y, por último, una pizca de sal. También es recomendable añadirle pimentón, una hoja de laurel y azafrán.

Elaboración del plato

Los ingredientes influyen considerablemente para recrear esta receta, pero es importante seguir una serie de datos para una buena elaboración del plato. Principalmente, se deben lavar las fabas y ponerlas a remojo la noche anterior. Al día siguiente, en la misma agua que han estado en remojo se ponen a hervir con el lacón y la panceta. Luego viene el proceso de 'espumao', es decir, hay que ir retirando la espuma ya que son las impurezas de la legumbre. Mientras se retira, se va incorporando poco a poco agua fría. A este paso se le llama, proceso de asustado. Después de todo ello, se ponen a fuego medio y se espera 1 hora

antes de meter el compango, es decir, el chorizo, la morcilla y unas cucharaditas de pimentón. Finalmente, una vez añadido el resto de compango, se dejan a potencia baja durante 3 horas más.



Influencia de la fabada en el exterior

La influencia de la fabada asturiana en los inmigrantes es significativa, ya que es uno de los platos tradicionales españoles que han sido llevados a diferentes partes del mundo por los inmigrantes españoles. El plato, hecho con alubias blancas, chorizo, morcilla, lacón y panceta, ha sido llevado por inmigrantes a países como Argentina, donde se ha adaptado a los ingredientes locales. En Cuba, la afluencia masiva de inmigrantes españoles a principios del siglo XX, en particular los de Galicia, Andalucía y las Islas Canarias, trajo consigo sus tradiciones culinarias, incluida la fabada, que se convirtió en parte de la gastronomía local. En Caracas (Venezuela), los inmigrantes españoles, en particular los de las Islas Canarias, se establecieron en el barrio de La Candelaria, donde trajeron sus tradiciones, incluyendo la fabada, que se convirtió en parte de la cultura gastronómica local. El plato también ha sido reconocido como un plato tradicional español que representa la gastronomía del país.

Símbolo de identidad

La fabada no es solo un plato, sino un símbolo de la identidad asturiana que une a la sociedad. Simboliza cultura, tradición y costumbre que deben perdurar en las generaciones futuras. En Asturias, la fabada es el plato estrella en muchos restaurantes, y fuera de la región, establecimientos como "El Mesón Sidrería Arturo" en Madrid han sido reconocidos por su excelencia en su preparación. Además, el 4 de marzo se celebra el Día Mundial de la Fabada, lo que presenta un reconocimiento internacional a este plato asturiano, celebrado en Villaviciosa en 2023.

La fabada no solo es un plato delicioso, sino que, también representa una historia, cultura y tradición de Asturias. Su popularidad trasciende fronteras, llegando a influir en otras gastronomías gracias a la emigración española. Este plato simboliza la identidad asturiana y su celebración internacional demuestra su importancia en el contexto gastronómico global.

Bibliografía

- Ingredientes consultado en: <https://www.rtve.es/play/videos/rtve-cocina/espana-directo-fabada-asturiana/587644/>
- Introducción consultado en: https://www.elespanol.com/curiosidades/quien-creo-fabada-historia-plato-tradicional-gastronomia-asturiana/791670976_0.html
- Influencia de la fabada en el exterior consultado en: <https://revistas.uvigo.es/index.php/mns/article/download/3145/2938/6277>

Los Romanov

Paula Pello Cueto (Proyecto de economista) y **Victoria Tenorio Sánchez** (Proyecto de economista)

La dinastía Romanov, una de las casas reales más prestigiosas de toda Rusia, reinó el país desde 1613 hasta la Revolución Rusa en 1917. El último zar de esta familia, Nicolás II y su mujer la zarina Alexandra, tuvieron un reinado lleno de tensiones sociales y políticas. Por otro lado, Rasputín, un campesino siberiano con dotes de sanador que estuvo involucrado en varias sectas, ganó influencia en las cortes reales ya que fue el único que consiguió aliviar el sufrimiento del zarevich Alexei (el heredero de Nicolás II), quien sufría de hemofilia.



En esos momentos, Rusia pasaba por una crisis política, social y económica muy grave, debido a la participación del país en la Primera Guerra Mundial que tuvo un impacto muy negativo en los ciudadanos por la escasez de alimentos y el enorme costo humano de la guerra. Así comenzaría la Revolución Rusa.

Frente a esto, Nicolás II se vio obligado a abdicar y, por tanto, los bolcheviques, que se oponían al gobierno provisional y tenían de objetivo un gobierno de los consejos de trabajadores y soldados, se hicieron con el poder de Rusia a mano de Lenin. Aunque, la verdadera tragedia llegó una noche de 1918, cuando Yarov Yurovsky hizo despertar a Nicolás II, a su esposa Alexandra y a sus cinco hijos con la excusa de que las fuerzas rojas y blancas habían entrado en combate, pero terminó ordenando que los ejecutaran, acabando con la vida de los nueve.

Por otra parte, cabe destacar que Rasputín estuvo siempre rodeado de misterio, su influencia en la familia Romanov fue clave para el desarrollo de la Revolución Rusa. Él ganó una alta posición de poder dentro de la Corte Real Rusa debido a su capacidad de manipulación. La hemofilia del zarevich Alexei, mencionada anteriormente, no solo fue un desafío médico, sino que también afectó a la psicología en la familia en general, llevándolos a depender cada vez más de Rasputín, también, la relación cercana que tenía con la zarina Alexandra le permitió acercarse aún más al Estado, sobre todo después de que Nicolás II asumiera la jefatura del ejército en 1915 y dejara a esta a cargo del gobierno.

Rasputín se consideraba un peligro para la monarquía debido a su comportamiento extraño, se le acusaba de ser alcohólico y de realizar actos inmorales, especialmente por su relación con las mujeres. Su presencia en la corte fue la razón de la mayoría de la desconfianza y malestar de la población rusa, lo que aceleró la caída de los Romanov

Esta caída tuvo un impacto profundo en la historia de Rusia del siglo XX, llevando al establecimiento de la Unión Soviética y cambiando así el mapa político mundial. Sigue siendo un recordatorio de cómo la historia cambia por la interacción de las personalidades.

Bibliografía

- Biografías y vidas. (2014). Dinastía Romanov. Consultado en [Dinastía Romanov \(biografiasyvidas.com\)](https://biografiasyvidas.com)
- L'histoire. (2014). Ejecución de la familia Romanov. Consultado en [Ejecución de la familia Romanov \(1918\) – L'histoire](https://lhistoire.com)
- National Geographic. (2022). El brutal asesinato de los últimos Romanov. Consultado en [El brutal asesinato de los últimos Romanov \(nationalgeographic.com.es\)](https://nationalgeographic.com.es)