

ACOMPaña
AL EJEMPLAR
DE EL DIARIO.
PROHIBIDA
SU VENTA POR
SEPARADO

REVISTA

Bien!

de Entre Ríos

Año III - N° 188 / Domingo 14 de julio 2024

MI REINO POR UN CABALLO

La vida por el noble corcel

Es una ONG de la ciudad de Paraná, formada por voluntarios que persiguen el bienestar de los caballos. Desde hace diez años, sus jóvenes integrantes trabajan desinteresadamente, contra el maltrato animal. Se ocupan de rescatar, recuperar y dar en adopción equinos, víctimas de padecimientos.

SALUD Y BIENESTAR

El FOMO y la adicción al celular en los adolescentes

Estar pendientes constantemente del móvil puede llevar a síntomas severos de ansiedad, problemas de atención y trastornos del sueño. Expertos instan a tomar medidas y a buscar estrategias para resguardar la salud mental de los jóvenes.

Redacción Bien!
coordinacion@eldiario.com.ar

BIEN!

Para tener una idea de este fenómeno, tan solo cuatro horas diarias de uso del celular, lo cual es bastante típico, equivalen a poco más de 60 días completos cada año según estadísticas de Reviews.org.

Uno de los fenómenos asociados con este uso excesivo es el "miedo a perderse algo", o FOMO (Fear Of Missing Out). Es el temor relacionado con "quedarse afuera" de salidas o eventos sociales, oportunidades laborales, relaciones o, incluso, cuestiones de la vida en general.

Un equipo de psicólogos británicos, definió al concepto como "la aprehensión generalizada de que otros podrían estar teniendo experiencias gratificantes de las que uno está ausente".

Gabriela Martínez Castro, directora del Centro de Estudio Especializado en Trastornos de Ansiedad explicó: "Desde hace algunos años existe un diagnóstico llamado FOMO o temor a quedar desconectado o fuera de circulación en las redes sociales. Se asocia con trastornos de ansiedad generalizada y fobia social".

El mes pasado, el director general de Sanidad de EE.UU. pidió una "acción inmediata" para proteger la salud mental de los niños y adolescentes en las redes sociales. Incluso, la ciudad de Nueva York demandó a cinco redes sociales, TikTok, Instagram, Facebook, Snapchat y YouTube, argumentando que fomentan la adicción, promueven comportamientos perjudiciales entre los menores y son una "amenaza para la salud mental".

Las trampas de las redes

Los argumentos de los representantes de la metrópoli se sustentaron en evidencias que apuntan hacia prácticas problemáticas de los creadores de las redes, tales como el uso deliberado de algoritmos diseñados para fomentar el consumo compulsivo y la implementación de mecánicas adictivas similares



Fotos: Juliana Faggi

a las de los juegos con características que incluyen:

-Usar algoritmos para generar feeds que mantengan a los usuarios en las plataformas por más tiempo y fomenten el uso compulsivo.

-Usar mecanismos similares a los juegos de azar en el diseño de aplicaciones, que permiten la anticipación y el anhelo

de "me gusta" y "corazones", y también proporcionan flujos continuos y personalizados de contenido y anuncios.

-Manipular a los usuarios a través de la reciprocidad, por ejemplo, informando automáticamente al remitente cuándo se vio su mensaje o enviando notificaciones cuando se entregó un mensaje, alentando a los adolescentes a regresar

a la plataforma una y otra vez y perpetuando la participación en línea y las respuestas inmediatas.

Los expertos explican que las aplicaciones atrapan la atención imitando las técnicas utilizadas por las máquinas tragamonedas, consideradas uno de los artefactos más adictivos jamás inventados. Esto se debe a que están diseñadas



para desencadenar la liberación de dopamina, que es un neurotransmisor que, entre otras funciones, ayuda al cerebro a registrar cuándo vale la pena repetir un comportamiento y luego nos motiva a repetirlo, según explican en la entidad sin fines de lucro Consejo de Juego Responsable.

Las recompensas también son grandes desencadenantes de este neurotransmisor. En el caso de las máquinas tragamonedas, la recompensa potencial es obviamente dinero. En los celulares, las más comunes son la aprobación social en las redes, como un "me gusta" o un comentario en una publicación. Esta es la razón por la que es tan fácil quedar atrapado en aplicaciones como las redes sociales, los juegos y las compras: son las que tienen más disparadores de dopamina.

Todos estos elementos son el caldo de cultivo para el FOMO y otros trastornos de salud mental que amenazan a todos, pero en especial a los jóvenes.

Síntomas y consecuencias

Según estudios, el FOMO incluye dos procesos: "En primer lugar, la percepción de perderse de algo, seguido de un comportamiento compulsivo para mantener estas conexiones sociales".

En un artículo publicado en la Fundación UNAM, expertos advierten sobre cómo la adicción a las redes sociales afecta las relaciones personales y afectivas de los jóvenes por su uso desmedido y sin control. Consideran que mantener una conexión excesiva en redes sociales se convierte en una adicción conductual, con indicadores similares a los del consumo de sustancias adictivas como el tabaco o el alcohol.

"Aun sabiendo que todos tenemos muchas cosas que hacer, vamos aplazando este tipo de actividades para estar más tiempo conectados a las redes sociales en las que, además, se han desarrollado una serie de algoritmos informáticos que, no sólo invaden nuestra privacidad, sino que además

identifican nuestros gustos, intereses y necesidades de información, para atrápanos y mantenernos más tiempo en las redes y no podamos desconectarnos tan fácil", explicaron.

La licenciada María Cecilia Palozzo, del staff del Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad comentó que el abuso de la tecnología se traduce en una cantidad de sensaciones desagradables y síntomas, como los siguientes:

-Ansiedad: "Comienza a ser marcada, definida, persistente, genera una necesidad urgente por chequear en el celular o la tablet, una y otra vez en cortos periodos de tiempo, o utilizar una determinada app, por ejemplo, un juego".

-Sentir malestar intenso, angustia e irritabilidad si no se logra conectar o acceder a la app deseada o se corta la conexión.

-Problemas de salud como irritabilidad en los ojos, malas posturas, contracturas severas, dolor de espalda y de cabeza.

-Efectos en el sueño: el FOMO puede afectar negativamente la calidad del sueño, relacionándose con ansiedad, miedo y falta de descanso.

-Problemas de atención. María Teresa Calabrese, endocrinóloga, psiquiatra y psicoanalista especializada en enfermedades psicosomáticas, miembro de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA), de la institución internacional IPA y docente de la UBA, explicó que el uso excesivo de celulares puede ser una de las causas de la llamada "mente de mono". "Esta es una forma de pensamiento que tiene que ver con el movimiento de estos animales, de ir saltando de un lado a otro; de liana en liana. Eso ocurre cuando nuestros pensamientos van cambiando sin focalizar en uno en especial, sino pasando de un tema al otro. Esto tiene que ver con la dispersión y la cantidad de estímulos de información de los celulares, estos aparatos 'malditos', que llevamos siempre con nosotros".

-Fomenta el vamping: es el hábito de quedarse despierto hasta altas horas de la noche utilizando el celular y otros dispositivos electrónicos. Este término proviene del inglés vampire (vampiro) y texting (envío de mensajes).

Fernando Burgos, médico pediatra, miembro de la subcomisión de Medios y Comunicación de la Sociedad Argentina de Pediatría, manifestó que este término no incluye solamente al envío de mensajes por vía whatsapp o por cualquier red social que utilizan los adolescentes, sino también que se extiende a niños prepúberes porque tienen teléfonos en edades muy tempranas. "En el adolescente se da mucho más fácil porque es el momento cuando la familia no puede controlar el uso de un dispositivo o de una pantalla, que es durante la noche y sobre todo en las vacaciones. Si sucede cuando el adolescente está en una etapa escolar o universitaria aparecen consecuencias complicadas en la atención, el cansancio y, por supuesto, los trastornos físicos que puede traer el vamping", afirmó el médico.

Cómo frenar el uso excesivo y evitar el FOMO

-Establecer límites: Desconectar de las pantallas al menos una hora antes de ir a la cama. Los padres pueden establecer horarios para el uso de dispositivos electrónicos y fomentar actividades que no involucren pantallas durante las horas previas al sueño.

-A la hora de dormir, llevar el celular a otro espacio y no dejarlo en la mesa de luz, ya que fácilmente podríamos caer en la tentación de 'entrar 5 minutos a echar un vistazo' y quedar atrapados por horas.

-Crear un ambiente propicio para el sueño: Es importante que los padres fomenten un entorno tranquilo y relajante en la habitación de sus hijos, evitando la presencia de dispositivos electrónicos durante la noche para prevenir el vamping. Mantener las luces apagadas, evitar ruidos y tener una temperatura agradable.



NOTA DE TAPA

El amor vence al maltrato

Mi Reino por un Caballo es una fundación de la ciudad de Paraná, que se dedica al rescate, recuperación y adopción de los caballos, víctimas del maltrato. Está integrada por jóvenes voluntarios, que desinteresadamente trabajan por el bienestar de los equinos.

Gabriela Gómez del Río
ggomez@eldiario.com.ar

BIEN!

Desde hace diez años, un grupo de jóvenes voluntarios se unieron y comenzaron a organizar una fundación para rescatar caballos, víctimas de maltrato, en su gran mayoría por la tracción a sangre en Paraná. Actualmente, también se ocupan de los equinos abandonados, malheridos y desnutridos que se observan en la capital provincial. Todos los días dedican horas de su vida al trabajo en pos de los equinos, tratando de recuperarlos, brindándoles cuidados, atención veterinaria, alimentación, amor y todo lo que sea necesario. Luego, convocan a los interesados e inician un proceso de adopción responsable para tratar de darles una vida mejor a los animales. Desde la fundación aseguran que el trabajo que realizan es posible, gracias al aporte de la comunidad. Para conocer detalles de la labor de la ONG, BIEN! dialogó con Celeste Giorgio, voluntaria fundadora, quien afirmó que "falta decisión política, que el Estado haga su parte en el proceso de eliminación de la tracción a sangre".

—¿Cómo nace el amor por los caballos?

—A primera vista, es imposible no enamorarse de un caballo y no sentir la necesidad de ayudarlo cuando lo ves en una situación desafortunada. Particularmente, mi amor por ellos nació allá por el 2013, cuando hacía trabajo voluntario junto con otra proteccionista en un barrio de extrema necesidad de la ciudad



de Paraná. Nos ocupábamos todas las semanas de los perros y gatos, hasta que un día nos llamaron por un caballo que por un accidente había perdido su casco. Ese caballo hoy todavía nos acompaña en la fundación, se llama Antares y es el más antiguo del Reino.

—¿Cuándo, cómo y por qué surge **Mi Reino por un Caballo**?

—Paralelamente, por la misma época otro grupo de proteccionistas comenzaron a interesarse en la temática equina de la ciudad y a mantener reuniones y charlas con la agrupación, que en ese entonces se dedicaba a ellos. Fui invitada a unirme por quien hoy es la presidenta de la fundación, Jéscica Gillij, surgieron algunos rescates y comenzamos el camino para obtener la personería jurídica, que finalmente conseguimos en 2015, pero aún no contábamos con lugar propio ni demasiados recursos hasta que ese mismo año un particular que luego se unió como voluntario, nos ofreció de manera gratuita el que fue nuestro primer predio de recuperación.

—¿A qué se dedican?

—Mi Reino se dedica al rescate, recuperación y posterior adopción de caballos. Nuestro trabajo comienza en el lugar de secuestro del animal o bien cuando ya ingresan a nuestro predio, depende la procedencia y situación. Se realiza una evaluación inicial del estado y se empieza con el tratamiento que indique el médico veterinario. Una vez que el animal recibe el alta médica, se inicia el proceso de adopción

—¿Cuáles son los caballos que rescatan?

—En su mayoría, son caballos, víctimas de la tracción a sangre, no importa cuál sea su procedencia. Pero también he-



mos tenido casos de todo tipo, caballos utilizados para actividades mal llamadas "deportivas" que han sido descartados por lesiones irreversibles o muy costosas de tratar, caballos cedidos por los propietarios, otros del campo, etc.

—¿Todos los caballos que están sueltos por la ciudad pueden ser rescatados?

—Si todos los involucrados actúan correctamente desde un principio, sí. Tanto el denunciante como la autoridad

Normativa

La Ordenanza Municipal de Paraná N° 9537 tiene como objetivo principal la erradicación de la tracción a sangre en la ciudad. Esta práctica se refiere al uso de animales, como caballos y mulas, para tirar de carros o vehículos pesados en las calles, lo cual plantea preocupaciones éticas y de bienestar animal, así como problemas de seguridad y orden urbano. Además, tiene validez la ley nacional N° 14346 de "Malos tratos y actos de crueldad a los animales", que penaliza determinadas conductas que impliquen un exceso o se configure algún supuesto de maltrato.

competente deben conocer cómo es el procedimiento.

Para denunciar

—En la actualidad, en la ciudad se ven muchísimos caballos maltratados, ¿cómo se denuncia?

—Si el animal está herido, si lo están maltratando o si presenta signos de haber sido maltratado, si está demasiado flaco, si el carro está sobrecargado, se debe llamar al 911 y brindar datos precisos, como calle, altura y seguir el carro o permanecer en las cercanías hasta que se haga presente el personal policial. Una vez allí, debe exigirse la presencia del veterinario perito para que evalúe el estado del caballo y determine o no su secuestro. También se puede llamar al área de Control Urbano de la Muni-

Sigue en la página 6

Pedí tu Préstamo Personal para lo que vos quieras

Solicitalo por Home Banking, App o en nuestras sucursales.

Te damos hasta \$30.000.000



Conocé más en bancoentrerios.com.ar

 Banco Entre Ríos Acá. Para vos.

VÁLIDO CARTERA DE CONSUMO. VIGENCIA DESDE EL 01/07/2024 Y HASTA EL 31/08/2024. VÁLIDO PARA PERSONAS HUMANAS CLIENTES DEL BANCO. EL OTORGAMIENTO, SE ENCUENTRA SUJETO A LA EVALUACIÓN CREDITICIA Y AL CUMPLIMIENTO DE LOS REQUISITOS COMERCIALES Y LEGALES DISPUESTOS POR EL BANCO AL MOMENTO DE RECIBIR LA SOLICITUD. LA PRESENTE PROPUESTA NO RESULTA VINCULANTE PARA LA ENTIDAD, QUIEN PODRÍA DENEGAR LA SOLICITUD DE PRÉSTAMO QUE SE PRESENTE CONFORME LO ESTABLECIDO POR EL ARTÍCULO 974 DEL CÓDIGO CIVIL Y COMERCIAL DE LA NACIÓN. PARA MÁS INFORMACIÓN Y CONDICIONES O LIMITACIONES APLICABLES, CONSULTE EN: WWW.BANCOENTRERIOS.COM.AR/PERSONAS. NUEVO BANCO DE ENTRE RÍOS SA - CUIT 33-7079951-9 - MONTE CASEROS 128, PARANÁ, ENTRE RÍOS.

CONSTRUIR
ciudadanía

Cuidemos juntos la ciudad

 MUNICIPALIDAD DE PARANÁ

Viene de la página 5

palidad para proceder al secuestro por Ordenanza. Pero muchas veces estas dependencias no saben cómo actuar. Nos ha pasado que la policía dice que no es competencia de ellos, o no saben qué tienen que hacer, cuál es el procedimiento con el veterinario perito. También pasa que los vecinos llaman al 911 y si no se brinda la ubicación precisa o se hace un seguimiento del carro, la policía no va.

—A pesar de la legislación nacional contra el maltrato animal, ordenanzas municipales contra la tracción a sangre seguimos viendo caballos en los carros, ¿qué está faltando para terminar con esto?

—Básicamente, decisión política, que el Estado haga su parte en el proceso de eliminación de la tracción a sangre y que nos brinde las herramientas necesarias a las ONG para continuar con nuestra tarea.

—¿Qué rol cumple el municipio, la justicia y la policía en la prevención y el rescate?

—Un rol fundamental, ya que nosotros no tenemos el poder de realizar secuestros, sino que trabajamos en conjunto con las autoridades judiciales o municipales.

—¿Qué se hace con los caballos rescatados? ¿Tiene un cupo de caballos Mi reino? ¿Qué pasa con los animales con lesiones crónicas?

—Una vez recuperados los caballos rescatados se dan en adopción. En cuanto al cupo, se renueva a medida que vamos dando en adopción, lo cual lleva un tiempo considerable. Los caballos con lesiones crónicas permanecen con nosotros toda la vida.

Adopciones

Los caballos rescatados, luego de su rehabilitación son dados en adopción para brindarles una vida sana, libre y digna.

—¿Cómo seleccionan a los adoptantes?

—Los adoptantes deben cumplir con una serie de requisitos, como contar con espacio propio de por lo menos una hectárea, debidamente cercado, con acceso a agua y pastura, y debe vivir gente en el lugar. Además, es fundamental disponer de los recursos económicos suficientes para brindarle al caballo la atención veterinaria correspondiente. Los mismos no pueden ser utilizados para ningún tipo de trabajo ni ser montados o usados para reproducción. Se debe permitir el seguimiento y las visitas de parte de la fundación.

Situaciones difíciles

—Un trabajo que no es sencillo y que también los debe enfrentar a situaciones difíciles con los dueños de los caballos...

—Sí, hemos tenido que enfrentar situaciones de violencia en muchas oportunidades, agresiones tanto verbales como físicas.

—¿Cuáles fueron los casos más difíciles de tratar? ¿Tuvieron algún hecho de violencia contra ustedes por rescatar un caballo?

—Hemos tenido muchos casos difíciles,



Nuevos miembros

Con respecto a la incorporación de nuevos voluntarios, indicó: “Estamos en permanente búsqueda de nuevos voluntarios. No es necesario contar con experiencia en el manejo de caballos, nos encargamos de enseñar todo desde cero. El aspirante a voluntario debe ser mayor de 18 años, contar en lo posible con movilidad propia y disponer de cuatro horas semanales en un turno fijo asignado, más otro turno un domingo al mes. Pedimos sobre todo, constancia, responsabilidad

el más reciente fue el de una yegua con prolapso de útero. Debido a lo crítico de su estado, hicimos guardias de 24 horas por casi dos semanas.

Los voluntarios

En la actualidad, Mi Reino por un Caballo está integrada por 35 voluntarios

y compromiso con el turno asignado”.

—¿Qué significa ser madrina/padrino de un caballo de Mi reino? ¿Cómo sumarse?

—El padrino/madrina se compromete a realizar un aporte económico mensual a nombre de uno de nuestros rescatados, el que la persona elija para amadrinar/apadrinar. Para sumarse sólo deben ponerse en contacto con nosotros mediante nuestras redes sociales.

que atienden a unos 30 equinos. “Nos ocupamos de la alimentación, curaciones y tratamientos indicados por los veterinarios, limpieza del predio y sobre todo de darles mucho amor a nuestros queridos grandotes”, destacó Celeste.

—¿Cómo es la organización interna para el cuidado de los caballos?

—Nos organizamos en dos turnos dia-

rios, de dos personas en cada uno. Son dos turnos, que van desde las 8 de la mañana hasta las 20, aproximadamente.

Aportes y donaciones

—¿Cómo se sostienen económicamente para afrontar gastos de alimentos, veterinarios, insumos, alquiler, entre otras cuestiones?

—Además del aporte económico y donaciones de la gente, mes a mes organizamos ventas u eventos de distinta índole con el fin de recaudar fondos. También tenemos un convenio con el municipio mediante el cual nos proveen el alimento (fardos de alfalfa) y algo de insumos veterinarios.

—¿Reciben ayuda de la comunidad?

—Sí, la ayuda de la gente es la base de la Fundación, sin su aporte no podríamos subsistir.

—¿Qué están necesitando en estos momentos?

—Además de ayuda económica, nos pueden contactar para donar insumos: algodón, gasas, guantes de látex, alcohol, iodo povidona, sachet de solución fisiológica, cinta adhesiva de papel y de tela, jeringas de 10 ml y de 20 ml, ovatas, vendas elásticas



QUÉ HAY PARA VER

“Intensa-Mente 2” alcanzó el récord más taquillero de Pixar

Después de su estreno a mediados de junio, la trama que sigue a Riley y sus emociones durante la adolescencia ha capturado la atención del público, logrando impresionantes cifras de taquilla internacional

La película animada “Intensa-Mente 2”, producida por Disney y Pixar, se ha convertido en la película más taquillera en la historia de Pixar, acumulando 1.251 millones de dólares en la taquilla mundial, según ABC News. Este logro posiciona a la secuela como la 23ª película más taquillera de todos los tiempos.

“Intensa-Mente 2”, lanzada a mediados de junio de 2024 y dirigida por Kelsey Mann, retoma la historia de Riley (interpretada por Kensington Tallman), quien ahora tiene 13 años y enfrenta la adolescencia con la ayuda de sus emociones: Alegría (Amy Poehler), Tristeza (Phyllis Smith), Miedo (Tony Hale), Disgusto (Liza Lapira) e Ira (Lewis Black). Esta nueva entrega presenta emociones adicionales como Ansiedad (Maya Hawke), Envidia (Ayo Edebiri), Aburrimiento (Adèle Exarchopoulos) y Vergüenza (Paul Walter Hauser).

Según Forbes, “Intensa-Mente 2” superó a “Los Increíbles 2”, que había recaudado 1.243 millones de dólares desde su estreno en 2018, para convertirse

en la película más taquillera de Pixar. La película recaudó 543,5 millones de dólares en América del Norte y ha mantenido consistentemente el liderazgo en la taquilla desde su estreno. A nivel mundial, ha recaudado más de 1.250 millones de dólares, según datos de Box Office Mojo.

El éxito de “Intensa-Mente 2” sigue a un período desafiante para Pixar causado por la pandemia de Covid-19. Forbes señala que películas como “Onward”, que se estrenó en marzo de 2020, tuvieron un desempeño limitado, recaudando solo 141,9 millones de dólares en todo el mundo. Esto llevó a Pixar a lanzar sus siguientes tres películas, “Soul”, “Luca” y “Turning Red”, directamente en la plataforma de streaming Disney+. El éxito de “Intensa-Mente 2” ha revitalizado la percepción de la capacidad de Pixar para atraer al público a los cines.

Deadline informa que “Intensa-Mente 2” se ha convertido en la cuarta película animada más taquillera de todos los tiempos, con una recaudación total de 1.251,5 millones de dólares. Mientras tanto, Japón aún no ha estrenado la película, lo que

podría aumentar aún más sus ingresos totales. La película también es el tercer título animado más taquillero de todos los tiempos a nivel nacional y la 17ª película más taquillera de la industria en Estados Unidos.

En términos de rendimiento en mercados extranjeros, Deadline menciona que “Intensa-Mente 2” ha generado 708 millones de dólares fuera de América del Norte. Sus cinco mercados más importantes hasta la fecha son México con 91,5 millones de dólares, seguido de Brasil (58,9 millones), Reino Unido (52,4 millones), Corea del Sur (49 millones) e Italia (41 millones). La película también rompió récords en México, donde se convirtió en la película más taquillera de la historia del país.

La película recibió críticas positivas, con una puntuación del 91% de los críticos y una puntuación del 96% de la audiencia en Rotten Tomatoes. La trama que sigue a la adolescente Riley y sus nuevas emociones ha sido un factor importante en su éxito, resuena con el público y destaca la capacidad de Pixar para contar historias emocionalmente impactantes.

“Intensa-Mente 2” ya ha superado a su predecesora de 2015, “Inside Out”, que recaudó alrededor de 857,6 millones de dólares en todo el mundo, informa Forbes. La película original sigue manteniendo su lugar en la lista de películas más taquilleras del mundo, ocupando el puesto número 88 con una recaudación de 850,3 millones de dólares, según ABC News.

Así, “Intensa-Mente 2” continúa mostrando un rendimiento sólido en la taquilla, y los analistas observan si tiene la capacidad de superar a otros grandes éxitos animados. Para alcanzar el título de la película animada más taquillera de todos los tiempos, tendría que superar a “Frozen” (1.290 millones de dólares), “La película de Super Mario Bros.” (1.360 millones de dólares) y “Frozen II” (1.450 millones de dólares), según Variety citada por Forbes.

La travesía de “Intensa-Mente 2” en la taquilla es un testimonio del poder duradero de Pixar, bajo la dirección de Disney, en el panorama global del cine y su capacidad continua para atraer audiencias de todas las edades con historias emotivas y personajes entrañables.

ESCAPADAS

“Turismo aesthetic”, la moda que inspira a viajar por el mundo

Las redes sociales rebosan de imágenes de viajes perfectas. Pero esta tendencia plantea un problema para los destinos y también para los viajeros. Por qué te lo cuenta BIEN! en esta nota.

Redacción Bien!
coordinacion@eldiario.com.ar

BIEN!

Los influencers de viajes parecen tenerlo todo bajo control. Cada atuendo (incluso en el avión) está a la moda y cada comida que comen en vacaciones está llena de frutas y verduras frescas y coloridas. A veces, incluso, puede parecer desconcertante cómo las escapadas de algunas personas parecen afincadas en un set de grabación.

Ahora mismo, la estética de los viajes es una parte importante de la planificación de las vacaciones. Según Vogue, la Generación Z recurre a tableros -colecciones

de recuerdos de inspiración como los de plataformas como Pinterest- llenos de imágenes de destinos perfectos en las redes sociales y basa sus viajes en ellos.

Sin embargo, aunque hay muchos lugares hermosos en el mundo a los que viajar, la avalancha de imágenes de viajes aparentemente perfectos del “turismo aesthetic” puede llevar a la decepción.

Un estudio divulgado por Stylist demostró que las redes sociales pueden contribuir a que las mujeres se comparen más que antes con otras mujeres. La “cultura de la comparación”, como la llama Stylist, nos puede atrapar muy rápido cuando vemos las fotos de vacaciones perfectas y pensamos que las nuestras son aburridas en comparación, aunque no sea cierto.

Hace algunos días, una escritora esta-



Spa RECOMENDADOS

MARAN SUITES & Towers Spa

Alameda de la Federación y Mitre, Paraná. WTS: 3435 210440

dounidense se hizo viral por un artículo en el que se quejaba de lo mucho que odiaba estudiar en Florencia. “Llegué a despreciar las vistas, odiaba a la gente y no veía la hora de volver a casa”, escribió Stacia Datskovska.

¿El problema? Su estancia en Italia no estuvo a la altura de su fantasía de dulce vida: “Divertidas cenas con mis compañeras de piso, aventuras de verano con gente que me llamaba “bella”, helado que se me escurría por los dedos con el calor y vino natural que combinaba sin esfuerzo con una buena conversación y un mejor jamón serrano”. Comparada con eso, la vida real -incluso en un lugar tan hermoso como Florencia- difícilmente podía dejar de ser una decepción.

Mundo “aesthetic”

Hablemos de la “estética del viaje”. Tal vez no reconozcas el término, pero seguramente sepas de qué se trata. Si cerramos los ojos y pensamos en Japón y seguramente se nos vendrá a la mente un paisaje con cerezos en flor y templos, o quizás una vista futurista con luces de neón. Si pensamos en Grecia, es probable que nos imaginemos una isla llena de casas blancas cubiertas de buganvillas, tal vez parecidas al hotel de Mamma Mia. Si pensamos en París, probablemente visualicemos una calle empedrada muy pintoresca con la Torre Eiffel a la vista.

Pero es importante tener en cuenta, que ninguna de estas escenas imaginarias existen realmente. Son fantasías o composiciones únicas de la “estética” de un país o ciudad, que a lo largo de los años, la televisión, el cine, las revistas, las guías de viaje y, sobre todo, las redes sociales, nos inculcaron.

En TikTok, #travelaesthetic tiene más de 66 millones de visitas. #londonaesthetic cuenta con 47 millones y #japanaesthetic con 91 millones de visitas. En Instagram, hay casi 48.000 etiquetas de “travel aesthetic”, además de miles para lugares específicos como París (otras 48.000), Londres (89.000) o Japón (76.000). Cuando empezás a buscar, la estética viajera está por todas partes.

El “síndrome de Florencia”

¿Por qué es un problema? No hay más que ver la experiencia de Stacia Datskovska en Florencia. Si viajamos con la cabeza llena de estética, corremos el riesgo de sufrir una forma del síndrome de París propia de la era TikTok: un auténtico fenómeno en el que los viajeros que visitan la capital francesa se encuentran tan decepcionados con la realidad de la ciudad que terminan sufriendo graves trastornos psiquiátricos.

O el furor en torno a otra ciudad italiana: Milán. Arrullados por TikTok para interiorizar la estética milanese -como una ciudad de estilo espectacular, con una boutique de alta costura o una catedral gótica en cada esquina-, muchos visitantes recientes se sintieron gravemente decepcionados por la metrópolis postindustrial que encontraron en su lugar.

El hecho es que, si uno viaja a un lugar buscando una estética específica, existe el riesgo de experimentar una gran decepción. Y en un último giro, esa decepción puede agravarse por la cantidad de personas que también están allí por la misma razón. Si los lugares más pintorescos de la ciudad están abarrotados de turistas tratando de capturar la imagen perfecta para TikTok, nadie conseguirá su objetivo.