

# EL PAÍS SEMANA



N.º 2.578 / ENTREGA CON EL PAÍS EL DOMINGO 23 DE FEBRERO DE 2026 EN ESPAÑA Y PORTUGAL



## “YO SOY LA TRANSICIÓN”

**Bibiana Fernández celebra sus 50 años de cambio y libertad**

por Martín Bianchi / fotografía de Pablo Sáez

+

ESPECIAL  
BELLEZA

TX



# Miss Dior

THE NEW ESSENCE



DIOR

TX

ESPECIAL  
BELLEZA



59



36

- 8 Pamplinas / Martín Caparrós
- 14 La imagen / Juan José Millás
- 82 Maneras de vivir / Rosa Montero

Fotografía de portada: Pablo Sáez.  
Bibiana Fernández lleva  
look total de Schiaparelli.

## EL PAÍS SEMANAL 2.578

### 24 Perfil. Bibiana Fernández

"El papel de mi vida soy yo misma. Es el rol que más tiempo llevo ejerciendo y en el que he puesto más amor", dice mientras repasa las cinco décadas de su carrera.

### 36 Reportaje. La vida y la muerte por correo electrónico

Enrique Bonete, catedrático de Filosofía de la Universidad de Salamanca, relata en un libro sus conversaciones acerca de la muerte con una alumna enferma de cáncer.

### 42 Fotoensayo. Las familias rotas de Donald Trump

La fotografía Carol Guzy, con cuatro Premios Pulitzer, retrata el drama de las deportaciones masivas de inmigrantes en EE.UU.

### 52 Entrevista. Andrea Fuentes

"En competición y en creación se premia la diferencia y en los colegios se castiga", dice la seleccionadora nacional de natación artística.

### 60 Análisis. Lo perfecto ha muerto

Los creadores de contenido de belleza y cosmética huyen en las redes sociales de las imágenes pulidas ante la proliferación de la IA.

### 64 Belleza. La era de los maquilladores

Cinco maquilladores radicados en España que se han convertido en referentes de una profesión cada vez más visible y reconocida.

42



Ilustración de José Méndez. Fotografía de Ximena y Sergio / Carol Guzy



MAJORICA

TX

MACANUDO



LINIERS



POR LINIERS

#### PRESIDENTE

Joseph Oughourlian

#### CONSEJERA DELEGADA

Pilar Gil

#### DIRECTOR

Jan Martínez Ahrens

#### SUBDIRECTOR

Borja Echevarría

#### REDACTORA JEFA

Belinda Saile

#### DIRECTOR DE ARTE

Diego Areso

#### REDACTOR JEFE DE FOTOGRAFÍA

Gorka Lejarcegi

#### EDICIONES EL PAÍS, SLU

Depósito legal: M-20171-2013

ISSN: 1134-6590

Miguel Yuste, 40. 28037 Madrid

Teléfono 913 37 82 00

Caspe, 6. 3ª planta. 08010 Barcelona

Teléfono 934 01 05 00

elpaissemanal@elpais.es

Editado por el Grupo PRISA.

Este suplemento se entrega

con EL PAÍS los domingos.

El precio de los ejemplares atrasados

es el doble del de portada.

Impresión: Rotocobrihi, Ronda de Valdecarrazo, 13.

28760 Tres Cantos (Madrid)

© Ediciones El País, SLU, Madrid, 2026



PEFC Certificado

Papel procedente de bosques  
gestionados de forma sostenible,  
reciclado y de fuentes controladas.  
www.pefc.es

#### EN PORTADA

**Icono pop.** “Si tuviera que haber un espíritu de la Transición, sería ella. Bibiana es la transformación de un mundo en otro con absoluta libertad, pero también con absoluta responsabilidad”, afirma Alaska en este número. Y no le falta razón. La mujer de la portada, Bibiana Fernández, empezó a trabajar en los cabarés en 1975, días antes de que muriera Franco. Su transición personal coincidió con la transición de España a la democracia, algo que la convirtió, sin quererlo, en símbolo de una nueva época de libertades. Cincuenta años después es un icono de nuestra cultura pop. Transversal, intergeneracional, prácticamente universal. También es inclasificable. Lo ha sido todo y lo sigue siendo: actriz, vedete, cantante, presentadora, chica Almodóvar, opinadora, activista y referente del colectivo LGTBIQ+, mito erótico, y “fetiche” de las teles y el papel cuché. “No me siento un símbolo de nada”, aclara ella. “Ser símbolo es demasiada responsabilidad para mí, que no tengo corona, ni herencia ni casa en Abu Dabi”. ¡Viva Bibi! **MARTÍN BIANCHI**

#### HA COLABORADO



**Carol Guzy** (Belén, Pensilvania, 69 años). La fotoperiodista tiene, entre otros galardones, cuatro Premios Pulitzer. En esta revista muestra imágenes que retratan el drama de las familias inmigrantes en Nueva York ante la brutal política migratoria del Gobierno de Donald Trump.



**marset** store  
Taking care of light

TX

## Martín Caparrós

### La palabra víctima

**S**ER VÍCTIMA SIEMPRE tuvo sus ventajas. Es cierto que nadie quiere serlo, pero no cualquiera puede serlo. La palabra *víctima* viene del latín y era, entonces, el chivo, el buey, la yegua o incluso la persona que se sacrificaba a esos dioses distraídos. Ser víctima era un trabajo efímero pero muy prestigioso: para los dioses, por supuesto, lo mejor, por sí las moscas.

Hasta su consagración definitiva: la religión que nos parió fue el invento de una supuesta víctima. El hijo de su dios se hizo aplicar la peor tortura, una reservada a los esclavos, para salvarnos. Sus seguidores más fieles —los llamados “santos”— también fueron víctimas. Y, aunque la palabra *víctima* siga faltando, ¿cómo sorprenderse de que esa condición nos resultara cómoda, incluso prestigiosa?

Pasó el tiempo. Muchos dioses se fueron aburriendo de esos rituales sanguinarios y permitieron que las víctimas pudieran serlo de cualquiera. Así que ya no necesitaban ser tan especiales pero volverse víctimas las hacía especiales. “La víctima es el héroe de nuestro tiempo. Ser víctima otorga prestigio, exige escucha, promete y fomenta reconocimiento, activa un potente generador de identidad, de derecho, de autoestima. Inmuniza contra cualquier crítica, garantiza la inocencia más allá de toda duda razonable”, escribió hace años el filósofo italiano Daniele Giglioli.

Ser víctima legitimaba en tiempos en que no estaba muy claro qué otras condiciones lo lograban. La víctima, es obvio, podía ser individual, una persona, pero también colectiva: una etnia, un género, una clase, un arroyito. Un ser que, por ser maltratado, se volvía angélico, modélico. Un ser que no producía discusión sino al contrario, silencio casi hipócrita: nadie se atrevía a cuestionar a quien ha sufrido y sufre, estaba feo.

Así fueron las víctimas hasta hace poco: parece que ya no. Últimamente hubo mujeres víctimas de abusos laborales/sexuales que denunciaron, por fin, a sus abusadores. En muchos casos la reacción —sobre todo de la gran derecha— fue decir que mentían: son mujeres. Acusar a una víctima de mentir solía ser muy caro. Ya no: en un mundo donde los poderes producen más y más víctimas, ser una de ellas no te da derechos. Han perdido esa forma rara de respeto que el sufrimiento les prestaba y que se traducía, antes que nada, en que había que creerles: las víctimas no mienten, ya bastante han sufrido, pobrecitas.

Así se pierde, entonces, otro de los escasos criterios de verdad que nos quedaban. Nuestra relación con la

verdad está completamente desgarrada: ya no sabemos cómo hacer para saber quién la respeta, cuándo. Durante siglos tuvimos un truco que funcionaba bien: si “juras por Dios” que decías la verdad, en principio decías la verdad. Suponías que ese dios, además de existir, tenía el poder de castigarte mucho, muy caliente, así que, por si acaso, preferías no mentir. Ahora, en cambio, no nos queda muy claro qué perderíamos mintiendo.

Lo formuló con precisión siniestra el ventrilocuo derecho de la señora Ayuso, un Rodríguez que declaró hace poco ante un tribunal que él no era un notario para andar diciendo siempre la verdad. Fue mágico: con esas pocas palabras redujo el número de los españoles creíbles a 2.866 —notario más, notario menos, porque es una profesión de personas mayores. Los otros 48 millones, según este prócer del gobierno madrileño, no tienen ninguna razón clara para decir verdad.

Todos somos víctimas de esto, y todos somos victimarios. Nos cargamos un sistema de garantías de la verdad basado en la superstición pero no hemos sabido construir otro —y cuando gente razonable empieza a extrañar supersticiones algo no está bien. Pero es cierto que, tras su naufragio, no hemos dado con otro sistema para garantizar que se diga la verdad. Un americano intentó reemplazarla por un aparato que controlaba el corazón; no sirvió para mucho. Un italiano por Pinocho y su nariz; tampoco.

### En un mundo donde los poderes producen más y más víctimas, ser una de ellas no te da derechos



Las justicias de algunos países, por castigos que no asustan suficiente; los periódicos, por garantías que no garantizan.

Y no aparecen otros criterios eficaces y se diría que la partera de la verdad es la amenaza: si no hay castigo por mentir, mentimos. Es un lío: lo que llamamos “laverdad” supone que todos nos ponemos de acuerdo en ciertas cosas porque las consideramos “verdaderas”. Ese acuerdo es la base indispensable para armar sociedades. Sin él no hay consensos posibles; sólo imposiciones de los que tienen la fuerza necesaria para conseguir que todos los demás seamos sus víctimas —deslegitimadas, poco creíbles, despojadas de esas prerrogativas que el sufrimiento, al menos, sabía darnos. Víctimas mentirosas, otro invento de estos tiempos turbios. —EPS

# Se buscan hackers

Gran parte de las enfermedades raras afectan al sistema nervioso central


Ayúdanos a financiar la investigación  
[www.fundacionquerer.org](http://www.fundacionquerer.org)



Fundación  
Querer

**feder**  
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMEDADES Raras

TX



Lucía Delgado  
(izquierda) y  
Tábata Cerezo  
dirigen una  
escena íntima  
entre dos  
actores. En la  
página siguiente,  
bocetos de  
escenas íntimas  
que usan como  
referencias antes  
de los rodajes.

AUDACES

## EL ARTE DE DIRIGIR LA INTIMIDAD EN PANTALLA

La industria del cine y la televisión tardó en entenderlo, pero lo hizo: se pueden rodar escenas de sexo sin pisotear los derechos de los intérpretes. Lucía Delgado y Tábata Cerezo, coordinadoras de intimidad, preservan su dignidad y frenan los excesos.

POR CELIA FERNÁNDEZ  
FOTOGRAFÍA DE FRANCIS TSANG



**H**ASTA HACE POCO, cuando un guion indicaba "tienen sexo", se lanzaba a los cuerpos a la improvisación. Los actores interpretaban lo que entendían que significaban esas palabras, o lo que marcaba el director. Sin preguntas, porque el cuerpo debía acatar "como un muñeco" los caprichos de la historia, cuentan Lucía Delgado y Tábata Cerezo (ambas madrileñas de 33 años). Conocen bien ese escenario por el que se desliza la posibilidad de una imprudencia y que, a menudo, despojaba a la historia de minutos de originalidad, dejando en su lugar la repetición de un fotograma que el público había visto mil veces. Lucía y Tábata son, además de coordinadoras de intimidad, actrices, y ellas mismas han interpretado escenas de desnudo.

Pero todo esto ocurría, sobre todo, antes de que el movimiento #MeToo cuestionara las relaciones de poder y el consentimiento dentro de la industria del cine. Antes de que Hollywood institucionalizara la figura del coordinador de intimidad, de que plataformas como HBO la hicieran obligatoria y de que series como *Sex Education* o *Normal People* demostraran que no se trata de eliminar el sexo, sino de representarlo mejor. Antes de que Lucía y Tábata fundaran en 2021 una agencia pionera

en la coordinación de intimidad en España que llamarían IntimAct.

Escucharon hablar por primera vez de esta profesión en 2019. Ya entonces eran amigas, se conocían de la universidad, tenían intereses culturales compartidos, una inquietud por pensar las narrativas desde una perspectiva feminista y un deseo por estar a ambos lados del set, actuando y dirigiendo. Por eso, cuando se enteraron de que Netflix organizaba una formación en coordinación de intimidad, no hubo duda, se postularon juntas. "Era un rol que se venía desarrollando en solitario, pero entendimos que por el nivel de responsabilidad y las logísticas de un rodaje tenía

mucho sentido hacerlo en conjunto", explica Lucía Delgado.

Dudaron, al principio, de hasta qué punto este oficio sería acogido por la industria en España, donde el contacto físico está más naturalizado que en otros países, y lo habitual es que los actores se abracen en el primer ensayo sin apenas conocerse. Pero existía una necesidad y prueba de ello es que sus nombres ascienden hoy en los créditos de producciones tan comerciales como *Élite*, *Valeria* o *Respira*, y tan de autor como *Creatura*, *Romería* o *Los domingos*.

La industria ha entendido la vulnerabilidad a la que se exponen los actores. Pero lo que aún no entiende

**"Era un rol que se venía desarrollando en solitario, pero vimos que tenía mucho sentido hacerlo juntas"**



Tábata y Lucía (retratadas en la sede de IntimAct) ensayan posturas y coreografías primero con muñecos, antes de trasladarlas a la escena con los actores.



**“Intentamos entender la intimidad desde otros lugares y crear otras posibilidades entre los cuerpos”**

## AUDACES

es que esa vulnerabilidad complejiza el consentimiento en el escenario. A ellas dos les han llegado a escuchar: “¿Por qué tiene esta actriz un problema con aparecer desnuda si sube a sus redes sociales fotos en bikini?”. “Igual yo entiendo el sentido de aparecer desnuda en esa historia, pero cuando se estrene la producción, esa imagen va a estar en muchísimas webs porno, y voy a recibir acoso por redes o fotopollas cada semana”, contestan.

Lo que a la industria aún le cuesta entender es que, a ojos de una coordinadora de intimidad, las escenas íntimas no son un territorio de control. Todo lo contrario: son un espacio por construir. “Nuestro rol es creativo, igual que un coordinador de acción no se limita a que nadie se haga daño, sino a dibujar una coreografía que tenga sentido narrativo. Colaboramos con los directores para alimentar esas escenas, que no se sientan gratuitas, intentando entender la intimidad desde otros lugares y crear otras posibilidades entre los cuerpos”, explican.

A menudo el contenido íntimo de un guion trasciende el desnudo más obvio, y dejando atrás cuestiones técnicas, como los protectores genitales, la herramienta más importante para Lucía y Tábata es la pregunta, el cuestionamiento. Para entender la visión de quien dirige y del elenco: por qué se representa la intimidad así, qué imágenes subconscientes han permeado la elección de ejecutar el beso o el baile sexual de esa manera concreta. “A mí me encantaría no tener presente la violación de *Irreversible*, pero cada vez que paso de noche sola por un callejón estoy intermedada por esa imagen. Como cineastas, las imágenes que cada uno tiene en su catálogo mental se cuelean todo el rato y hacen que

creamos que hay una única manera de representar determinadas situaciones”, explica Tábata. “Cuando entramos a un rodaje lo primero que hacemos es preguntar por qué estamos tomando esa decisión: ¿es consciente o se nos ha colado?”, añade Lucía.

Durante la acción, ambas se colocan junto a los directores para asegurar que lo ensayado luce bien ante la cámara, que solo están presentes las personas indispensables del equipo, que los intérpretes se sienten seguros. Pero su aparición en el rodaje es ínfima dentro de la sucesión de pasos previos, y cuando las llaman de un día para otro, la respuesta es no. “Se piensan que somos una especie de guardia de seguridad, pero lo importante ocurre antes. Si no tenemos confianza con los intérpretes o no entendemos lo que quiere la persona que dirige, no van a confiar en nosotras”.

El Gobierno ha anunciado que este año reformará el Estatuto del Artista y exigirá la presencia de los coordinadores de intimidad durante cualquier grabación que incluya escenas de sexo. “Es un paso”, dice Lucía. “Pero el texto es ambiguo y a mí me preocupa que se convierta en un *check* burocrático”, matiza Tábata. A pesar de, o debido a, la creciente institucionalización de esta profesión, todavía hay quien la califica de una especie de inquisición *woke* que busca censurar las imágenes sexuales. “Es lícito que una actriz haya tenido una mala experiencia con una coordinadora igual que la puede haber tenido con maquillaje, pero nadie está haciendo artículos cuestionando a las maquilladoras porque nadie les pregunta sobre ello”, dice Tábata. A veces fantasea con lanzar a ciertos tipos a un set, que tengan que hacer un montón de acciones con gente que no conocen de nada, en pelotas, siendo observados por otra mucha gente, y que luego pongan su nombre en internet, a ver qué encuentran. Hay cosas que a la industria aún le cuesta entender. —EPS

Con omega 3 de origen vegetal obtenido de semillas de lino, Vivesoy Soja Omega 3 es una bebida 100% vegetal que te ayuda en el cuidado de tu salud cardiovascular.

## Un aliado para controlar el colesterol



**A**ctualmente, en torno al 27% de la población española tiene un nivel alto de colesterol, según los datos del Ministerio de Sanidad de enero de 2026. Esta cifra se incrementa hasta el 70% en las personas de entre 50 y 64 años, según el estudio Enrica, desarrollado por el departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Autónoma de Madrid. Un dato que muestra la importancia de mantener una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable que ayude a prevenir problemas cardiovasculares. Para ello, un componente esencial es el omega 3, que se encuentra en pescados

**Proteína vegetal y omega 3.** Hasta el momento, las bebidas con omega 3 eran principalmente lácteas. Vivesoy abre la puerta al cuidado del corazón a quienes buscan este nutriente en una opción 100% vegetal.

azules y frutos secos o semillas como el lino, pero muchas personas no tienen una idea clara de cómo incorporar este ácido graso a su dieta ni en qué cantidades. Para ayudar en esa tarea, Vivesoy lanza Soja Omega 3, una bebida 100% vegetal que incorpora el omega 3 procedente de semillas de lino fundamental para ayudar a controlar el colesterol. Vivesoy Omega 3 incorpora a la bebida de soja la fórmula exclusiva Vivecor, que no solo proporciona el 50% de la cantidad diaria recomendada de omega 3 en cada vaso, sino

que también añade otros nutrientes clave para la salud cardiovascular. Entre ellos, la vitamina B1 contribuye a un buen funcionamiento del corazón, mientras que el potasio juega un papel en la regulación normal de la tensión arterial. Además, también cuenta con vitamina B12, que favorece la formación normal de glóbulos rojos, y calcio para mantener una coagulación sanguínea adecuada. Una solución sencilla y sana para incorporar a la dieta diaria los componentes para una buena salud cardiovascular.

## Juan José Millás

### *Una forma de resistencia*



**A**NTES DE CONVERTIRSE en símbolo de la barbarie, este niño era solo un cuerpo pensante, un ser sintiente. Tenía una estatura concreta, un peso, una temperatura, unas fantasías. La foto, a estas alturas, es ya un discurso sobre la maldad, pero lo que ocurrió primero fue brutalmente físico, cruelmente real, lo mismo que un golpe de frío o fiebre. Lo más inquietante no es solo la violencia de la escena, sino la manera en que el pequeño parece saber qué hacer dentro de ella. No llora, no se resiste, no mira a la cámara. Está concentrado en su papel, como un detenido profesional, un detenido de película. Ha entendido que, en ciertas circunstancias de la vida, si conviene hacerse el muerto, uno se hace el muerto. No es sumisión, es una técnica de supervivencia. El cuerpo infantil, enfrentado a una maquinaria gigantesca, cuya manaza se posa sobre su mochila, improvisa una conducta aprendida para no romperse. Cruzar las manos, permanecer quieto, mirar al frente. Un modo de decir sin palabras:

—No me pegues.

La foto captura ese instante en que Liam Ramos, que devendría símbolo de la animalidad de Trump y los suyos, es solo alguien que administra como puede su vulnerabilidad. Luego vendrán los titulares, la indignación, la lástima. Pero antes solo hubo un crío gestionando su propio miedo con una decencia involuntaria. Esta foto no es el final de una historia miles de veces repetida, sino una interrupción en la nuestra. Nos detiene. Nos incomoda. Nos exige una pausa. Y en un mundo que pasa las imágenes como si fueran nada, una pausa ya es una forma de resistencia. —EPS



## COLECCIONES QUE SE LEEN, SE ESCUCHAN Y SE DISFRUTAN

Música, cine, literatura, pasatiempos, historia y mucho más,  
directo a tu correo.

Descubre cada semana contenidos pensados para ti en  
nuestra tienda *online*: recomendaciones exclusivas y  
novedades que enriquecen tu día y te acercan a la cultura.  
Apúntate para recibir la newsletter.





Unos pescadores cocinan *gerrets* a la brasa en Santa Eulària des Riu, Ibiza.

## GASTRONOMÍA. EN IBIZA, EL 'GERRET' ES CULTURA

Cada marzo se celebra en la localidad ibicenca de Santa Eulària des Riu la Fira des Gerret, homenaje a un pescado que en la isla significa tradición y arraigo.

### POR USE LAHOZ

**U**NA VEZ AL año, cada primer sábado de marzo, se celebra en Santa Eulària des Riu la llamada Fira des Gerret, una de las ferias gastronómicas más esperadas de Ibiza porque rinde homenaje a un alimento determinante en la historia y en la gastronomía local: el *gerret* (*Spicara smaris*), un pescado que en la isla, más que un ingrediente, es memoria, tradición y cultura popular.

Por su tamaño, su tono plateado y su popularidad, a simple vista recuerda a la sardina, pero el *gerret* (caramel, en castellano) es algo más alargado y estilizado, tiene la boca más pequeña, una carne más fina y delicada y un sabor más suave. Es un pez semigraso rico en omega 3. La Fira nació con el objetivo de poner en valor la tradición pesquera de la isla y demostrar que pescados como este recuerdan que el placer no tiene que ver con el lujo, sino con el momento adecuado, y que, como decía M. F. K. Fisher, nada revela tanto una cultura como la forma en que come sus alimentos básicos.

Frito, en escabeche, en arroces, a la plancha, a la brasa, al horno o marinado. Da igual la receta: la cuestión es que sea fácil y respete el sabor. Carmen Ferrer, alcaldesa de Santa Eulària y entusiasta impulsora de esta celebración, dice: "El *gerret*, al que también llamamos caramel, ha sido un pescado muy presente en la dieta cotidiana de las familias, vinculado a una forma de vida sencilla, cercana al mar y basada en el aprovechamiento de los recursos locales. Hablar del *gerret* es hablar de raíces, de pesca artesanal y de una gastronomía popular que ha pasado de padres a hijos y que forma parte de la identidad de nuestros vecinos".

Apenas conocido fuera de la isla, tiempo atrás el *gerret* fue considerado un producto menor frente a otros pescados más comerciales, de ahí la reivindicación actual: es sostenible, sabroso, equilibrado y profundamente ligado al territorio. La idea central de *El arte de comer*, el libro de Fisher, viene a ser que "el hambre no es solo una necesidad física, sino un deseo de sentido, de consuelo y de pertenencia". El *gerret* es un pez propio del Mediterráneo y está presente en zonas costeras de la península Ibérica, sur de Francia, Italia, Grecia y norte de África, pero es en las Baleares, y especialmente en Ibiza, donde ha tenido una presencia constante en la pesca artesanal. Se captura cerca de la costa con técnicas heredadas (la más habitual es el cerco, y en menor medida el trasmallo, redes tradicionales) lo que refuerza su condición local y profundamente ligado a la comunidad.

Las jornadas de fiesta comienzan con la *brulada de corn*, una llamada intensa emitida con una caracola de mar (*corn*), cuyo sonido se escuchaba antiguamente desde los *llaüts* (barcos tradicionales) para avisar de que había pescado fresco, anunciar el regreso de los pescadores o alertar de peligros y presencia de piratas en la costa. Es un símbolo patrimonial. Con este sonido fuerte y característico y que se puede oír a kilómetros de distancia, el pueblo entiende que el pescado recién traído a tierra está a punto de ser descargado y ofrecido por cofradías, bares y restaurantes en degustaciones: un guiño vivo al pasado marinero y a la forma tradicional de comunicación entre pescadores y habitantes de la isla. De ahí que, para Carmen Ferrer, la Fira des Gerret sea también "una forma de crear comunidad y de compartir el orgullo que sentimos por dar a conocer nuestras tradiciones, porque solo se cuida aquello que se conoce. Y este vínculo emocional con nuestra historia, con el mar y con el producto local no queremos que se pierda". —EPS



# Escuchar para entender

El *podcast* diario que necesitas para vencer el ruido informativo y comprender el valor de la noticia. Ana Fuentes y más de 400 periodistas y corresponsales de EL PAÍS te cuentan cada día el contexto de lo que está pasando para entender la realidad.

## Hoy en EL PAÍS

Síguelo de lunes a viernes, con Ana Fuentes.  
En EL PAÍS, YouTube y tu plataforma de audio favorita.



EL PAÍS | 50<sup>+</sup>rx

## INTERNET. BIENVENIDOS AL RINCÓN DEL CALVO

Un foro creado hace 15 años como espacio seguro para personas con la frente despejada renace y reivindica la calvicie como última frontera de lo *cool*.

POR TONI GARCÍA

**L**A REVISTA ESTADOUNIDENSE *The Cut* anunciaba el año pasado, en un artículo firmado por la periodista Cat Zhang, que ser un hombre calvo era —finalmente— *cool*: “Justo cuando se volvió normal gastarse cinco cifras para tener una poblada mata de pelo, apareció una nueva vanguardia cultural que dijo: ‘A la mierda, somos calvos’”, escribía Zhang.

La promesa de asimilación y normalización del calvo lleva años en el aire, pero nunca acaba de cuajar y muchos siguen yendo a ponerse pelo a Turquía, toman pastillas que aseguran el crecimiento capilar o empiezan a llevar gorra a todas partes. Pero en 2026 la cosa se ha puesto seria y algunos de los afectados por esa convención social que dictamina que la calvicie es una especie de epidemia que te hace menos atractivo han decidido tomar medidas radicales. La iniciativa (como tantas otras en tiempos del cogollo digital) empezó en Reddit —uno de los foros más grandes de internet— casi como una broma y escaló hasta convertirse en una avalancha sociocultural.

El reto era sencillo. Uno iba al foro de la web dedicada a los menesteres alopecios y admitía que era calvo. Sin más. Con imágenes ilustrativas. Nada de taparse el cráneo con cuatro pelos estratégicamente dispuestos o fingir que aún se posee una cabellera digna: eso se acabó. Arrancó con un tipo cansado de raparse la cabeza y se mueve ahora alrededor de una comunidad en la que un millón y medio de personas ven cómo unos 30.000 desconocidos al mes se suman a la corriente con una prerrogativa cristalina: “Bienvenido a *r/bald* [el nombre del foro, que podría traducirse como ‘somos calvos’]. Nuestra filosofía es simple: abrazar la calvicie y esforzarnos por hacer del mundo un lugar más amigable para los calvos”. “A menudo”, prosiguen, “nos venden la idea de que ser calvo es algo malo. Pero eso es una gilipollez”.

La idea de reivindicar la calvicie desde la normalidad absoluta ha llevado hasta *r/bald* también a mujeres que están pasando por procesos de quimioterapia, veinteañeros con poco pelo o cincuentones de todo el mundo que exorcizan así un complejo arrastrado desde el Antiguo Egipto.

El “donde hay pelo, hay alegría” es hijo de una cultura global que data del principio de los tiempos, en que los héroes siempre lucen pelazo y son un ejemplo de potencia y, en cierto modo, de conexión testosterónica con la naturaleza. En cambio, el malo tiende a estar pelado. “Malos clásicos del cómic, como Kingpin o Lex Luthor, eran calvos y hasta en una película como *300* los malos malos no tienen pelo [risas], así que creo que aún queda para ver un auténtico cambio de roles”, cuenta el antropólogo Adrià Pujol. Ilustres calvos como Bruce Willis, Jason Statham, Stanley Tucci o Dwayne Johnson han tratado de articular un cambio de paradigma en un ecosistema audiovisual al que le cuesta aceptar la heroidad en la calvicie.

Lo curioso de *r/bald* es que su creación data de 2011, pero fue a finales de 2025 cuando experimentó un *boom* marcado por un reportaje de la revista *Fast Company*. El texto incidía en la abrumadora mayoría de comentarios positivos que habían convertido aquella sección de Reddit en un oasis de buen rollo en un momento en el que las redes viven un tiempo de convulsión, colonizadas por bots, *trolls* y algoritmos perversos. Un lugar seguro, donde predominan la bondad y las risas y donde nadie se siente un exiliado.

“El gordo, el bajito y el calvo ya desde tiempos de la Edad Media han afrontado su ‘desventaja’ con algo tan inteligente como el sentido del humor. A base de reírte de tu propia condición, consigues que, de alguna manera, la sociedad te acepte tal y como eres. Es buena señal que eso suceda especialmente en nuestros días. Quiere decir que algo hemos avanzado, pero aún queda un buen trecho para un cambio sustancial”, concluye el antropólogo. —EPS



Stanley Tucci, durante el rodaje de *El diablo viste de Prada 2* el pasado agosto.

# Manuscrito Voynich

*El libro más misterioso del mundo*



Los estudios más avanzados con los últimos descubrimientos

El facsímil más esperado en edición divulgativa de gran fidelidad

Con un precio excepcional al alcance de todos



**En SILOÉ llevamos casi 30 años recreando obras maestras**

Solicite información:

**Siloé**  
C/ Delicias, 23, bajo  
09005 BURGOS

 **947200520**

[siloe@siloe.es](mailto:siloe@siloe.es)  
[www.siloe.es](http://www.siloe.es)



**Siloé**

arte y bibliofilia

**LA EDITORIAL MÁS GALARDONADA DE ESPAÑA**

20 Premios Nacionales del Ministerio de Cultura. Modalidad Facsímiles  
4 Premios Fray Luis de León al Libro Mejor Editado  
Premio Patrimonio Cultural Consejo Cámaras de Comercio Castilla y León  
Premio Fuera de Serie revista de Expansión y El Mundo



TX



## LA GRACIA DE LO MÍNIMO

---

En su primer proyecto artístico, *Edward, Francesca, Téo, Viola*, el fotógrafo Teddy Iborra Wicksteed propone un estudio de los movimientos de cuatro bailarines de The Royal Ballet de Londres.

---

POR LUISA ARDITI  
FOTOGRAFÍA DE TEDDY  
IBORRA WICKSTEED

## VISUAL



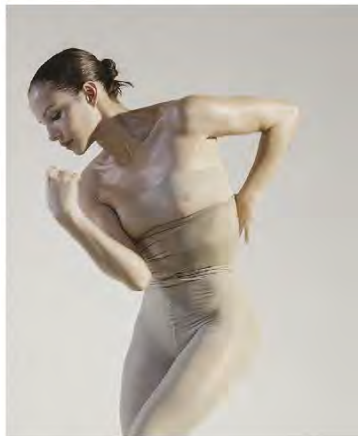
**U**N CONJUNTO DE imágenes de cuatro bailarines de excelencia de The Royal Ballet de Londres, una de las compañías más prestigiosas del mundo, registra los cuerpos tensionados, doblados y estirados. El fotógrafo Teddy Iborra Wicksteed (Barcelona, 41 años) busca minimizar la mirada estética para volcarse en un ejercicio anatómico sacando los cuerpos del escenario de la danza y trasladándolos a un espacio neutro con el fin de analizarlos. La serie se conformó tras cuatro sesiones de estudio y culminó en la edición autopublicada *Edward, Francesca, Téo, Viola* (2025).

Algunas de las indicaciones del fotógrafo a los bailarines, tan vagas como abstractas, consistían solo en una palabra: "Líquido", "seco". Proyectó las directrices como un punto de partida deliberadamente experimental con la intención de crear un punto de vista alejado de la dirección coreográfica: "No buscaba ser lo que no soy", apunta.

Para evitar al máximo una puesta en escena, además de eliminar el escenario, el tutú y casi el total de la dirección, se propuso trabajar en silencio. Descartó desde un principio el salto *sissonne*, propio del ballet.

Su ojo fue entrenado para fotografiar producciones de moda de revistas y para grandes marcas. Ahora, la paleta cromática de grises y beis, el maquillaje suave y los fondos acordes marcan el tono de un proyecto minimalista con el que busca alejarse de su trayectoria previa ("Es un reinicio de todo lo anterior", confiesa), aunque no de su biografía: su madre, Belinda Wicksteed, fue bailarina. Se siente, en el mundo del arte, un invitado, un *voyeur* que pone en pausa una práctica que le resulta familiar para observarla con modestia: "Aún no me considero un artista. Me considero un fotógrafo que estudia". —EPS

**Algunas de las indicaciones del fotógrafo consistían solo en una palabra: "Líquido" o "seco"**



En esta página y en la anterior, los solistas de The Royal Ballet de Londres Edward Watson, Francesca Hayward, Téo Dubreuil y Viola Pantuso. Teddy Iborra Wicksteed los fotografió y publicó un libro con sus nombres como título.

La literatura científica recoge evidencias de que la forma en que respiramos influye en las áreas neuronales relacionadas con la atención, la memoria, el olfato y las emociones.

## EL ESPEJO DE LA RESPIRACIÓN

POR NAZARETH CASTELLANOS  
ILUSTRACIÓN DE MARTA SEVILLA

**R**ESPIRAR ES UN proceso de purificación. O eso pensábamos hasta ahora. La inhalación supone la entrada en nuestro cuerpo de aire rico en oxígeno. Aire que baja por la faringe, laringe y tráquea hasta llegar a los pulmones, donde los alveolos pulmonares cambiarán el oxígeno presente en la sangre por el dióxido de carbono que se expulsará en la exhalación. Respirar limpia la sangre que será repartida por el corazón en su puntual bombeo. Esa es la función que hasta ahora hemos atribuido al proceso respiratorio. Pero afortunadamente nos estamos dando cuenta de que el cuerpo es mucho más complejo, y que la respiración refleja e influye en nuestro estado cognitivo y emocional. Más bien se nos había olvidado y lo estamos recordando.

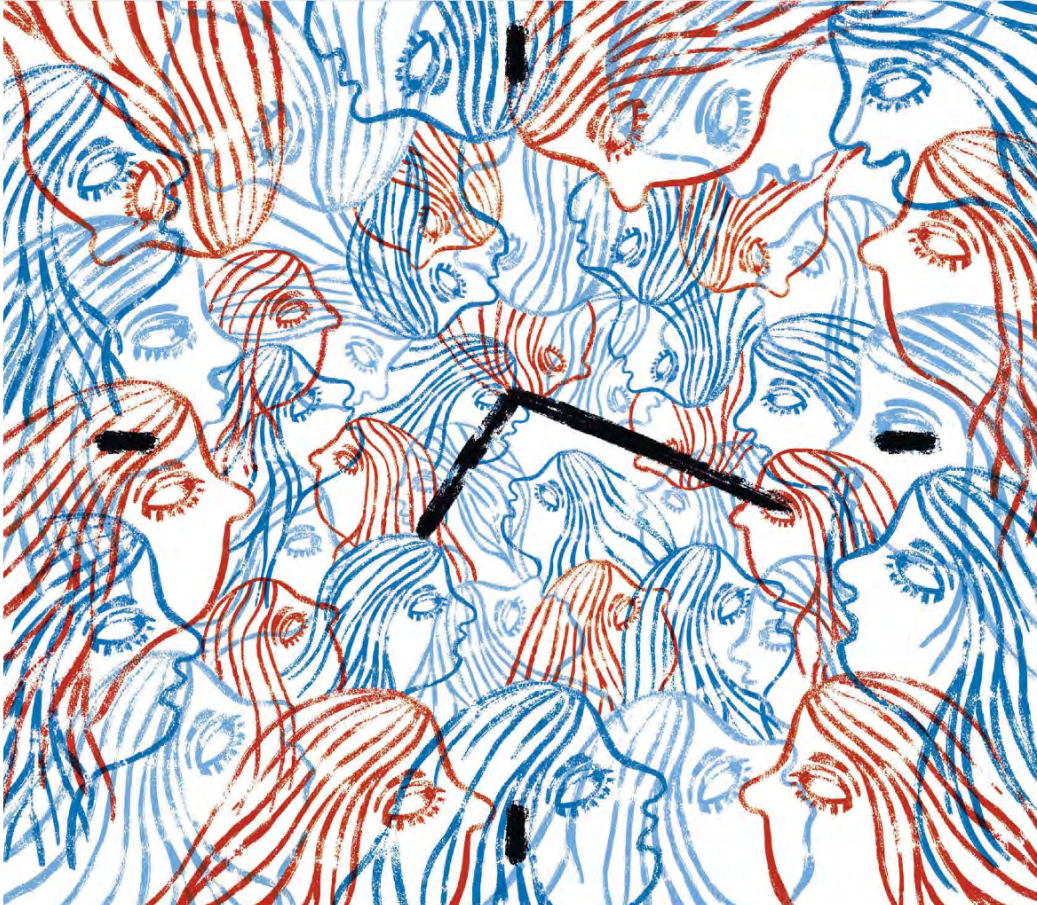
Las referencias al papel de la respiración en la mente, alma o espíritu, según la época de la que hablemos, están presentes en los papiros del Antiguo Egipto, en los fundamentos de la medicina hipocrática y galénica de la Grecia clásica, en la mística hebrea y la medicina sefardí de Maimónides o en la cosmovisión sufi de la sabia Persia. Y por supuesto, en la cultura india del yoga, que durante siglos ha desarrollado y difundido una amplia gama de técnicas de respiración que persiguen moldear la mente y a las que denominan *pranayamas*, término sánscrito que hace referencia al impacto de la respiración en el ser humano. Su impronta histórica ha sido recogida recientemente en la neuroanatomía.

En el año 2017, la Universidad de Stanford publicó un estudio científico donde se detallaban las vías nerviosas

que transmiten el impacto de la respiración por el cerebro, a las que llamaron "vías pranayama". Hoy la literatura científica recoge evidencias que muestran que la forma en la que respiremos influye en el funcionamiento de las áreas neuronales involucradas con la atención, memoria, olfato y emociones. Aprender a respirar es una forma de cuidado mental. Sin embargo, los estudios nos invitan a conocer primero la forma natural de nuestra respiración, observar su patrón y familiarizarnos con él. Respiramos alrededor de unas 1.000 veces cada hora sin darnos cuenta de que cada respiración es un espejo de nuestra salud mental. Pocos sabríamos decir cuántas respiraciones realizamos normalmente por minuto, si inspiramos por la nariz o por la boca, o si solemos interrumpir brevemente la respiración después de cada exhalación. El analfabetismo sobre nuestro propio cuerpo nos convierte en bárbaros, y nos priva de la capacidad de influir en él para sanear o mejorar nuestra experiencia.

El patrón respiratorio natural, llamado *eupnea* y que es aquel que tenemos instaurado en nuestro cuerpo cuando estamos quietos, en ausencia de movimiento, y callados, refleja una cantidad asombrosa de información sobre el funcionamiento de nuestro cerebro y por tanto de nuestra salud mental. La respiración consiste en tres fases. La primera es la fase inspiratoria, donde se introduce el aire, y que activa áreas cerebrales encargadas de la memoria, atención y percepción de uno mismo. La segunda fase es la exhalación, donde se expulsa el aire contaminado, y conlleva la regulación de redes neuronales emocionales. Y la tercera fase, frecuentemente olvidada o menospreciada, es la pausa o suspensión de la respiración. Es una fase de apnea donde solemos decir que no respiramos. Sin embargo respirar consiste también en dejar de hacerlo.

Esta tercera fase acaba de desvelarse como uno de los periodos que más información nos proporciona sobre la salud mental. Recientes estudios han mostrado que la ansiedad modifica la pausa respiratoria. Una de las estructuras cerebrales más involucradas en estados ansiosos es la amígdala, cuya actividad se desmuesa ante emociones desagradables. El exceso de actividad amigdalina provoca una prolongación de la pausa que sigue a la exhalación, y que se conoce como apnea inducida por la amígdala. Todos lo hemos podido sentir en los típicos suspiros, donde uno parece quedarse atrapado en el vacío que sigue a la exhalación, como si costase volver a tomar aire. Literalmente, la amígdala retrasa la activación de los núcleos neuronales que se



encargan de iniciar la inspiración. La duración y regularidad de esta tercera fase están relacionadas con la red cerebral de alerta, muy activa en situaciones ansiosas, y que comprende a la ínsula y corteza cingulada. Cuanto más prolongada y desordenada sea dicha apnea, mayor reflejo de ansiedad. Los estudios científicos aconsejan conocer y trabajar sobre la exhalación y su pausa para tratar desórdenes moderados de salud mental, como la ansiedad. La Universidad de Tokio sugería prolongar la exhalación lentamente, hasta hacerla más duradera que la inhalación con el fin de aminorar la ansiedad ante un evento estresante. También se nos invita a corregir el desorden del ciclo respiratorio, procurando realizar

respiraciones rítmicas. Al cerebro le incomoda no poder predecir la llegada de la siguiente respiración, y le calma por tanto observar una respiración ordenada, como la marcha de un reloj. Una respiración a la deriva es una mente a la deriva, decía el maestro de yoga Iyengar, y lo podría decir hoy la neurociencia. Nos lo han dicho en tantas culturas durante siglos y ahora lo repite el conocimiento científico, la respiración habla de nosotros y es una forma de hablar con nosotros. Respirar es una suerte de espejo en el que mirarnos y, desde ahí, una oportunidad para embellecernos. —EPS

—  
Nazareth Castellanos es neurocientífica.


PERFIL

# ¡Viva Bibi!

por Martín Bianchi  
fotografía de Pablo Sáez  
estilismo de Juan Cebrián



Bibiana Fernández acaba de cumplir 72 años y celebra 50 de carrera. La actriz lleva abrigo corto acolchado negro y sombrero estilo cojín acolchado a juego, ambos de Moschino.



"Yo no soy radical. A mí me cabe todo, me cabe el *Titanic* derrapando. Solo he sido radical con mi vida", asegura Fernández. En esta página, con abrigo *trench* de piel y pendientes, ambos de Gucci.

En la página siguiente, la actriz lleva chaqueta de piel, top tipo lencero negro, falda voluminosa negra y gafas, todo de Saint Laurent x Anthony Vaccarello.

A black and white photograph of Bibiana Fernández. She is wearing a dark, long-sleeved, off-the-shoulder top with a lace-trimmed bust and a very full, dark skirt. She is also wearing a dark leather jacket over her shoulders and dark sunglasses. She has long, wavy blonde hair and is holding a lit cigarette in her right hand. The background is a dark, textured grey.

**PERFIL**

**Icono de la Transición.** Bibiana Fernández empezó su carrera en los cabarés en 1975, días antes de que muriera Franco. Cincuenta años después es un referente intergeneracional de transformación y libertad y musa de la cultura pop española. “Ser símbolo es demasiada responsabilidad para mí, que no tengo corona, ni herencia ni casa en Abu Dabi”, asegura.

D

EN SU INFANCIA en Marruecos, Bibiana Fernández (Tánger, 72 años) solo guarda unos viejos cuadernos. Dentro de ellos hay recortes de revistas de mediados de la década de 1960, imágenes de *sex symbols* de la época como Ursula Andress, Raquel Welch, Brigitte Bardot, Virna Lisi, Gina Lollobrigida o Marisa Mell. "Yo tenía 12 o 13 años y cuando veía una foto de alguna de ellas, la recortaba. Eran muy importantes para mí", explica, mientras sus tres caniches corretean por el salón de su casa, un gran chalé a las afueras de Madrid. "De alguna manera, siguen siendo muy importantes para mí".

Hoy, Bibiana Fernández es todas esas mujeres. Tiene la melena rubia de Ursula Andress, la mirada felina de Raquel Welch y Virna Lisi, los labios carnosos de Brigitte Bardot, la voluptuosidad de Gina Lollobrigida y la barbilla partida de Marisa Mell. El

ingenio es cien por cien suyo. "Yo me hice como Holanda: cacho a cacho", proclama orgullosa. Países Bajos no se construyó en un día, y ella, tampoco. La piedra fundacional de sí misma la puso viendo *Fantômas*, el clásico de Hunebelle de 1964. Al ver la escena en la que Jean Marais se quita la máscara, se dio cuenta de que ella también podía salir de debajo de una careta.

Hija única de Manuel, conductor de camiones, y de Francisca, costurera de profesión, la actriz creció en un humilde patio de vecinos de Tánger. Ya entonces era consciente de que los demás la veían diferente, pero no tenía miedo a llamar la atención. A lo que sí le tenía pavor era a las peleas de sus padres. "Eso era como *Cumbres borrascosas*, pasaban de la danza al crimen en cero como uno. Alguna vez terminamos en comisaría", recuerda.

Cuando había problemas en su casa, se escapaba a la puerta del Café de París, en la plaza de France. Un día se encontraba a la millonaria Barbara Hutton, "blanca como una muñeca de porcelana, sentada con un marica que era su marido"; y al siguiente a Gore Vidal. Bibiana observaba a esa gente y fantaseaba con vivir como ellos. "Mi realidad era que vivía en una portería con una familia desestructurada. Y luego tenía mi mundo, que no compartía con nadie. Era mi *Matrix*, mi forma de sobrevivir a lo cotidiano".

Sus padres le consentían sus juegos y fantasías. "Yo era el centro de su universo, el sol de un sistema planetario a punto de explotar", explica. Al final, ese sistema planetario estalló. Manuel y Francisca se separaron y, con 13 años, terminó en un internado para varones en Málaga. El colegio se llamaba Francisco Franco. No se cantaba el *Cara al sol*, pero faltaba poco. "Tú no puedes huir de tu vida y terminar en un sitio llamado Francisco Franco.

Me tocó la peor de las barcas", reconoce entre risas.

En ese lugar hostil, sucedió lo impensado. Bibiana se convirtió en la cantinera extraoficial del colegio, en la animadora de sala que caía bien a casi todos. "No me preguntes cómo, pero fue así. Yo tenía todo para que me lincharan y me quemaran en la hoguera, pero sobreviví. Soy una superviviente nata". Todavía puede enumerar de memoria a todos sus compañeros de promoción por orden alfabético. A lo largo de las décadas, muchos de ellos han ido a verla a sus espectáculos y se han declarado admiradores suyos.

Cuando salió del Francisco Franco, ya no hubo vuelta atrás. Con 18 años, el verbo comenzó a hacerse carne. "Pasé de ese campo de refugiados que era el colegio a otro campo de refugiados: la calle, la calle de aquella época, en la que te detenían por nada. Los que ahora dicen que vivimos en una dictadura no han vivido la dictadura".

—¿Por qué la detenían?

—Yo siempre he sido como soy, inflexión cuando no se podía ser como yo quería ser. Me detenían por ir pintada. Le decía a la policía: "Si el problema es que me pinte, me van a tener que encerrar a cadena perpetua porque en cuanto salga de aquí voy a volver a maquillarme". Entonces me pegaban.

—Ahora la extrema derecha reivindica el franquismo.

—Me parece muy peligroso. Parece mentira que no hayamos aprendido nada de la historia. Es desandar un camino que ya estaba andado. La libertad es como la salud: nos parece que es para siempre, pero no es así.

—¿Nos hemos radicalizado?

—Yo no soy radical. A mí me cabe todo, me cabe el *Titanic* derrapando. Solo he sido radical con mi vida. Yo

"Yo tenía todo para que me lincharan y me quemaran en la hoguera, pero sobreviví. Soy una superviviente nata"



"Como los ciegos, que aprenden a moverse agudizando el oído, aprendí a reconocer cuando los murmullos eran por deseo y cuando eran por desprecio", dice. Lleva americana y pantalón de traje *oversize* de Mango y gafas de Saint Laurent x Anthony Vaccarello.



“El papel de mi vida soy yo misma. Es el rol que más tiempo llevo ejerciendo y en el que he puesto más amor”



Arriba, Bibi con abrigo largo de pelo con estampado, de Roberto Cavalli, bodi negro de Dolce & Gabbana, gafas y zapatos suyos. El sofá Calin, de Pascal Mourgue, está disponible en UMBO Space.

tuve que elegir: o conmigo o contra mí. Entre las drogas y yo, me elegí a mí. Entre un novio y yo, me elegí a mí. Entre mi madre y yo, yo. ¿Por qué? Por supervivencia. Si hubiera una guerra, sé quiénes estarían en la trinchera de enfrente.

—¿En qué trinchera estaría usted?

—En la que he estado siempre, en la de defender todo en lo que creo.

—¿En qué cree?

—Siempre me he considerado progresista. Es lo más lógico y coherente. Las leyes no te obligan a hacer cosas, te permiten hacer cosas. A mí me gustaría tener un testamento vital para que, si el día de mañana me pongo mala, acaben conmigo. No quiero una miseria de vida donde no tenga memoria o me cague encima. Estoy a favor de la eutanasia, el aborto, el matrimonio homosexual y la libertad. A mí los que fingen ser progresistas me pitan como un reloj falso. Soy como un detector de metales para eso.

Empezó a trabajar con 18 años fregando platos y vendiendo lotería en Málaga. Pero en su cabeza seguían rondando las glamurosas ídolas de su infancia. Se mudó a Barcelona buscando suerte en el teatro. La Cadena Ferrer la contrató como bailarina para uno de sus cabarés. "Empecé como alternadora en la sala Starlet. No es algo de lo que me sienta orgullosa, pero tampoco siento culpa. Ahora soy como James Bond, tengo licencia para matar", admite. Bibi Andersen nació con ropa hecha por su madre. Su nombre artístico era un homenaje a la actriz sueca Bibi Andersson, musa de Bergman.

Días después de debutar en el cabaré, murió Franco. "Se respiraba una libertad en las calles", recuerda. En uno de sus *shows* hacía un desnudo integral. Ahora, 50 años después, cree que no tendría que haber hecho ese espectáculo: "No hay que hacer nada por miedo".

Con 22 años viajó a París para operarse los pechos. La muerte de su padre la sorprendió convaleciente. "Me estaba recuperando de la operación en una casa que era como la de *Irma la dulce*, pero llena de travestis", dice. "Estaba en el extranjero, sola, y las últimas 50.000 pesetas que me quedaban las tuve que mandar a España para enterrar a mi padre. Tuve que volver a alternar con las tetas vendadas como Frankenstein. Era como la criatura de Mary Shelley, pero sin tanta fantasía".

Los hombres empezaron a hacer cola en el cabaré para ver y admirar a la "criatura". Unos iban arrastrados por el deseo, otros por la curiosidad o el morbo. "Yo despertaba murmullos. Como los ciegos, que aprenden a moverse agudizando el sentido del oído, con el tiempo aprendí a reconocer cuando los murmullos eran por deseo y cuando eran por desprecio", dice.

Una de esas noches, la vio Vicente Aranda. El director de cine le ofreció un papel en *Cambio de sexo*, filme de 1977. En la cinta, Victoria Abril interpreta a un

joven de apariencia femenina que queda impresionado al ver el desnudo de una actriz trans encarnada por Bibi. "Tampoco tendría que haber aceptado ese papel", admite Fernández casi medio siglo después.

*Cambio de sexo* la lanzó a la fama. Ese mismo año, en el mes de octubre, Francisco Urral le dedicó una columna en EL PAÍS. "Estoy aquí asistiendo al nacimiento de la nueva Venus hermafrodita de nuestro tiempo posterior a la de Villiers, que surge entre las espumas sucias e industriales de la playa de Barcelona y, efectivamente, lleva una concha en el sexo, como la de Botticelli", escribió el periodista. Y anunciaba: "Un tercer o cuarto sexo, una nueva sexualidad, aparece sobre la tierra".

Alfredo Amestoy la invitó al programa de variedades *300 millones* de TVE. La presentó con un tono burlón: "Una maravilla de mujer. Hermosa como una sirena y que seduce a todos cuantos ignoran los datos que figuran en su documento de identidad". Tras leerle los datos personales de su DNI, el periodista le preguntó: "Ignoramos si la sirena es una persona o no es una persona, ¿pero a qué sexo crees tú que pertenece?". Ella, imperterrita, le respondió: "Yo pienso que a las personas hay que mirarlas de cintura para arriba, aunque en realidad yo pienso que lo mejor sería mirarlas a los ojos".

En 1978 también fue al programa de *Dos por dos*, presentado por Mercedes Milá e Isabel Tenaille. Iba despanpanante con su melena salvaje y un delicado vestido rosa. "Te íbamos a preguntar que cómo te llamábamos, si Bibi o Manolo, pero yo desde luego soy incapaz de llamarte Manolo", le espetó Tenaille. "Yo pienso que mirándome a mí no hay nadie en la sala capaz de llamarme Manolo. Si alguien es capaz, que me lo diga", replicó desafiante. Milá le preguntó si, cuando se iba a la cama, no le faltaba algo. Su contestación arrancó una ovación: "Yo te preguntaría si hay alguien aquí capaz de decir que por la noche, cuando se acuesta, no siente que le falta algo".

En plena Transición, ella encarnaba el cambio. Algunos no entendían el cambio, otros sencillamente no lo querían. Bibiana hizo un ejercicio de paciente pedagoga. "Lo que tenía que defender solamente lo podía defender desde la naturalidad", reconoce hoy. "No quiero hablar de normalidad porque detesto esa palabra. ¿Qué es normal? Tú coges a una sueca y la pones en medio de Uganda y ya no parece normal. Muy a mi pesar, la naturalidad era la única manera de librar esa batalla. Me habría ahorrado todo eso porque uno no elige ser. Ser nunca debería ser un problema".

—;Se siente identificada con la etiqueta de trans?

—No me relaciono bien con esa etiqueta porque entonces no existía. ¿Cómo iba a aspirar a ser algo que no sabía que existía? No me siento reflejada, no me representa, pero no me parece mal. Todo lo que sea bienestar, libertad y defensa de las minorías, me parece una riqueza.

Hoy, es un icono para el colectivo. "Para mí representa los cienientos. Es la efigie de todas mis hermanas trans que caminaron para que yo pudiera correr", afirma Samantha Hudson (León, 26 años). La cantante y *performer* la descubrió viendo *Kika* con 17 años. Luego profundizó en su figura con esas entrevistas de finales de los años setenta. "Para mí fue muy impactante descubrir que ya entonces había alguien como ella haciendo activismo y respondiendo preguntas incómodas con un pelo divino, sin una mueca de más y con una elegancia abrumadora. Lo maneja todo siempre con un talante, unas formas y un garbo... ¡Vivan sus ademanes y sus hechuras! Más allá de lo identitario, para mí es un referente de autenticidad".

La periodista y escritora Valeria Vegas (Valencia, 40 años) coincide con Hudson. "Para mí, Bibiana es un referente más allá de la cuestión de género. Es un referente estético, intelectual y vital. La persona y el personaje van unidos. Ella habla de lo que quieras: de sexo, de drogas, de amigos, de decepciones. Y siempre lo hace con verdad. Toda esa verdad a la hora de exponerse es parte de su éxito. Y es algo en extinción", explica Vegas.

El actor Juanito Navarro fue uno de los primeros en fijarse en esa autenticidad. El popular actor le dio la oportunidad de saltar de los cabarets de Barcelona al teatro de revista en Madrid. "Con cada cosa que elegía, rompía una barrera y me permitía expandir mi mundo", dice Bibi.

En 1980, participó en la comedia *Divorcio a la española* en el teatro Lido de la capital. "El interés morboso del espectáculo se centra en la figura travestida, maciza y encumbrada de Bibi Andersen", reseñó EL PAÍS. La prensa se empecinaba en encasillarla o rebajarla. Ella no estaba dispuesta a aceptarlo. En 1981 se estrenó como cantante y diva del disco con el álbum *Bibi Andersen*. Si Francia tenía a Amanda Lear, España se merecía a Bibi.

La Movida madrileña encontró a su musa. De repente, Bibi Andersen estaba en todos lados; bailando en las salas de moda como El Biombo Chino o Pasapoga; cantando éxitos como *Sálvame* o *Call Me Lady Champagne* en el programa *Aplauso*; oficiando de jurado de Miss España junto a Luis María Anson y Antonio Mingote, o presentando *Sábado noche* en la tele pública con Carlos Herrera.

"A mí los que fingen ser progresistas me pitan como un reloj falso. Soy como un detector de metales para eso"



Según Fernández, la soledad es un lujo. "Yo no he vuelto de la pandemia. Vivo confinada", bromea. Lleva vestido negro satinado y guantes semitransparentes a juego, de Dolce & Gabbana.



Bibi luce chaqueta estructurada, falda *midi* de piel color mostaza, cinturón negro satinado, medias negras cristal, pendientes y gafas, todo de Saint Laurent x Anthony Vaccarello.

Maquillaje y peluquería: Pablo Iglesias (NS Management) para Lancôme. Diseño de set: Irene Luna. Producción: Cristina Serrano. Asistente de fotografía: Mario Val. Asistentes de estilo: Paula Alcalde y Carmen Cruz. Asistente de producción: Marina Marco.

Manuel Gutiérrez Aragón le dio su segundo papel en el cine en *La noche más hermosa*, junto a José Sacristán y Victoria Abril. En el estreno, durante el festival de San Sebastián de 1984, la actriz se enteró de que el personaje que creía haber hecho, una mujer, en el filme era en realidad un hombre travestido. "Me sentí engañada", dice. Gutiérrez Aragón negó que hubiera existido fraude o engaño. "Da igual, no tengo nada contra Manolo. Hay cosas de su filmografía que me interesan mucho".

Sobrevoló la polémica con elegancia. Umbral la elevó a "Venus de Milo *atuendada* de tarde por Yves Saint Laurent" y la resumió como "una Carmen de Lirio atómica de los ochenta". En esa época vivía de noche. "Tengo más noches que el camión de la basura. Después de mis *shows* íbamos a un cabaré detrás de la Gran Vía donde había una mujer que se sacaba pañuelos del chocho. Metros y metros de pañuelos. Y después, sacaba un pájaro vivo. Todo era muy de verdad y libre. Ahora todo es más pacato", lamenta.

Probó de todo en esos años, aunque aclara que nunca se enganchó a nada. "Lo que pasa es que soy más adicta a mí que a nada", apunta. Ahora siempre lleva un Lexatin en el bolso. "Soy como Djuna Barnes, nacida para la ansiedad". Una mujer al borde de un ataque de nervios.

A Pedro Almodóvar lo conoció una de esas noches de la Movida en una terraza del paseo de la Castellana. En 1985, el director le dio un papel en su mediometraje *Tráiler para amantes de lo prohibido*. Pedro ya era Pedro, el creador de *Pepi, Luci, Bom y otras chicas del montón* y *Entre tinieblas*. Y Bibiana ya era Bibiana. *Tráiler para amantes...* fue el comienzo de una fructífera colaboración entre el director y la actriz. Le siguieron *Mataador* (1986), *La ley del deseo* (1987), *Tacones lejanos* (1991), y *Kika* (1993). Bibi se convirtió oficialmente en "chica Almodóvar".

—¿Cuál ha sido el papel de su vida?

—El papel de mi vida soy yo misma. Soy mi mejor personaje. Es el rol que más tiempo llevo ejerciendo y en el que he puesto más amor, más conciencia, más esfuerzo y más fantasía. Soy la persona que quería ser, con todos los defectos y taras que eso conlleva.

Una nueva generación la descubrió en los años noventa, en programas como *¡Hola Raffaella!*, *Tómbola* o *Crónicas marcianas*. Con 44 años, llegó al clímax de su transición. Para celebrarlo, en 1994 posó desnuda para *Interviú* en las playas de Bahamas. No llevaba nada, salvo un anillo de plata que le prestó el fotógrafo. "Ese desnudo, a diferencia de los primeros, sí que me gustó", confiesa. Le

pagaron 20 millones de pesetas (el equivalente a 15 años de salario medio de la época). A los editores de *Interviú* les valió la pena. Vendieron cientos de miles de ejemplares.

En 1997, aprovechando el estreno de la película *No me hables de los hombres que me pongo atómica*, se despidió de su nombre artístico, Bibi Andersen, y adoptó el suyo verdadero, Bibiana Fernández. Lo utilizó para su boda tailandesa con el modelo cubano Asdrúbal en 2000. Tres años después se divorció. "He hecho todas las locuras por amor: aprendí a conducir y a esquiar, he volado en parapente, he ido en moto a 190 kilómetros... Estoy viva porque Dios no me quiere con él", reconoce. "He sido muy fiel cuando he estado en pareja. Ahora, te digo: cuando he estado soltera, he sido muy puta. He follado todo lo que tenía que follar, me he drogado todo lo que me tenía que drogar y he bebido todo lo que tenía que beber".

En 2012, le confesó a Karmentxu Marín que se retiraba de los hombres. Hoy, cree que la soledad es un lujo. "Yo no he vuelto de la pandemia. Vivo confinada", bromea. Al final, ha conseguido vivir como las divas que admiraba de niña. Pero no está sola. Vive rodeada de amigos. Alaska y Mario Vaquerizo son sus vecinos. "Dicen que jamás tienes que conocer a tus ídolos. En el caso de Bibiana, desde que la conozco, la admiro más. Si hay alguien dueña de su vida, esa es ella", señala Vaquerizo. "No veo diferencia entre la Bibiana de las tertulias y la que viene a casa a tomar café. Ella es muy de verdad", añade el líder de las Nancys Rubias, que en 2005 la contrató como estrella invitada del videoclip de *Sálvame*, versión del éxito de Bibi de 1980.

"Nuestras primeras fotos juntas son de 1981. Compartíamos discográfica. Yo ya era ultrafán de ella antes de conocerla", recuerda Alaska. La cantante considera a Bibiana como una buena amiga, pero también como un símbolo nacional: "Si tuviera que haber un espíritu de la Transición, sería ella. Bibiana es la transformación de un mundo en otro con absoluta libertad, pero también con absoluta responsabilidad".

La historia de España es la vida de Bibiana y la vida de Bibiana es historia de España. "Soy hija, hermana y prima de la Transición. Yo soy la Transición. Pero toda la sociedad española hizo posible el cambio. No me siento un símbolo de nada. Ser símbolo es demasiada responsabilidad para mí, que no tengo corona, ni herencia ni casa en Abu Dabi", concluye. Nunca le han gustado las etiquetas. Nunca ha esperado homenajes o reconocimientos. "Ya tengo mi premio. Mi recompensa es haber sido libre y haber vivido como quería y soñaba". Siempre está impagable en su mejor papel: ella misma. —EFS

**"Ya tengo mi premio. Mi recompensa es haber sido libre y haber vivido como quería y soñaba"**

REPORTAJE

por Borja Hermoso  
fotografía de  
Ximena y Sergio



El catedrático de  
Filosofía Moral  
Enrique Bonete,  
autor de *Querido  
profe, me invaden  
las tinieblas*,  
fotografiado en  
su despacho de  
la Universidad  
de Salamanca.



**LA VIDA  
Y LA MUERTE  
POR CORREO  
ELECTRÓNICO**

En las Navidades de 2017, el catedrático de Filosofía Moral de la Universidad de Salamanca Enrique Bonete recibió un correo de una antigua alumna. Le contaba que tenía cáncer, que tenía miedo, que recordaba sus clases de Ética de la muerte y que necesitaba escribirse con él. Él accedió. De ahí salió un libro: *Querido profe, me invaden las tinieblas*. Esta es su historia.

**H**AY ASUNTOS —UNOS capitales, otros banales— con capacidad comprobada de dividir al género humano. Entre los banales pongamos el fútbol, la política, la comida y tantas chucherías más. Entre los capitales, y obviando las crecientes desigualdades mundiales y su odiosa consecuencia —la miseria de los que menos tienen—, hay que incluir el de la visión de la muerte como ingrediente de la vida. La cuestión puede parecer obvia pero no lo es y, desde luego, dividir, divide. Hubo, hay y habrá gente capaz de contemplar la fatalidad del final con frialdad y hasta con serenidad, sabedora de que una cosa (la vida) sin la otra (la muerte) y viceversa es directamente imposible, con lo cual mejor no convertir el tema en tabú. Incluso hay gente interesada en bucear en los argumentos que en torno a la parca elaboraron algunos gigantes de la historia de la filosofía. Y hubo, hay y habrá quienes a la mínima mención del *concepto muerte* apenas aciertan a salir corriendo pronunciando, verbal o mentalmente, las palabras “¡lagarto, lagarto!”. A la primera especie de humanos les interesará, en principio, la cuestión que aquí se trata. La segunda ya estará cerrando estas páginas o la versión digital de este artículo. Al grano.

En la nota introductoria de su libro *Querido profe, me invaden las tinieblas. Diálogos sobre cómo vivir y morir* (editorial Ariel), el catedrático de Filosofía Moral de la Universidad de Salamanca Enrique Bonete (Valencia, 66 años) expone así las dos motivaciones principales de esta obra conmovedora, tristísima y luminosa a la vez: uno, “dar a conocer en un lenguaje asequible algunas sensatas reflexiones éticas de filósofos que puedan contribuir a fortalecer nuestra actitud ante la fatalidad”; dos, “el bien moral que puede generar en quienes lean las inquietudes existenciales de una persona tan lúcida y sensible, que supo mantener hasta el final una entereza loable”. Nuria, para entenderlos.

Nuria no existió, o no existió con ese nombre, ni con esa edad (33), ni tampoco con ese lugar de residencia (Girona). Pero sí que existió. A saber cómo se llamaba realmente, dónde vivía, cómo llevó su enfermedad, qué ángeles y demonios poblaron su cabeza. “Nuria” es tan solo el nombre de guerra que Enrique Bonete decidió dar a

su personaje, a aquella antigua alumna de la Universidad de Salamanca a quien impartió, además de clases de Filosofía, aquel curso de Tanatoética (ética de la muerte) que tanto la marcó. Aquella chica que un día decidió, tratando de ahuyentar o aliviar los fantasmas del cáncer, escribir al profesor en busca de ayuda.

“Eran las vacaciones de Navidad, exactamente el 4 de enero de 2017, y yo estaba con mi familia”, recuerda hoy Enrique Bonete sentado en su despacho del campus Miguel de Unamuno de la Universidad de Salamanca. “Revisando el correo, vi que me había entrado uno nuevo. Era de una exalumna mía de Humanidades que me contaba que estaba enferma y que de pronto se había acordado de mí y de mis clases de Ética de la muerte porque había encontrado los apuntes que guardaba desde entonces; yo no recordaba quién era y me sorprendió que acudiera a mí para contarme todo eso. Bueno, no tanto, porque yo soy alguien que piensa en la muerte, que escribe sobre la muerte, que enseña sobre la muerte”. Desde luego, no le sorprendió tanto como aquella vez en la que le llamó una amiga de una alumna suya diciéndole que quería suicidarse: “Me quiero matar”. “Yo traté de calmarla un poco. Aquello sí que me sorprendió, esto de Nuria no tanto. El caso es que al cabo de unos días contesté a su correo, y empezamos a escribirnos”. Se pasaron un año y medio cruzando mensajes. De amargura, de ira y de incompreensión. También de alivio, de confesión y de luz, sin que —colmo de los colmos— faltara algunas veces el humor.

Tiempo después, aquel intercambio epistolar vía ordenador acabaría convertido en libro. En él, la alumna aquejada de un cáncer de colon con pronóstico oscuro se dirige al profesor para pedir ayuda, ayuda en forma no tanto de consuelo (“con mis padres y mi hermano resulta difícil la comunicación”, “con las amistades no puedo ser sincera: las conversaciones resultan superficiales”) como de argumentos sólidos. De porqués.

En uno de los correos, Nuria le preguntó en qué andaba metido, si estaba publicando mucho desde que fue su profe, y él le dijo que estaba ultimando un libro y que no sabía si lo iba a titular *Filósofos ante la muerte*, o algo así. Finalmente se titularía *El morir de los sabios. Una mirada ética sobre la muerte* (editorial Tecnos). En él, su autor no solo desplegaba un rico abanico de ideas y reflexiones filosóficas sobre la posibilidad de convivir con el temor al final de la vida, sino que también relataba minuciosamente cómo fueron los últimos días de aquellos filósofos y pensadores de los que extraía aquellas ideas: desde



Epicuro hasta Nietzsche y desde Séneca hasta Freud, pasando por Unamuno, Cicerón, Spinoza, Descartes, Heidegger, Sartre, Eugenio Trias o Hannah Arendt, hasta un total de 24 autores. Algunos de ellos desfilan también por las páginas de *Querido profe, me invaden las tinieblas*.

Un día, Nuria, tras hacer ver al profesor lo contenta que le ponía aquel intercambio epistolar que ella llegó a llamar "clases particulares de Filosofía", le expresó su convencimiento de que si alguna vez aquellas conversaciones veían la luz en forma de libro, podrían ayudar a gente enferma, como la ayudaban a ella misma. "Y yo le dije que vale... La verdad es que esto no estaba llamado a convertirse en un libro, pero al final ya ves..., quedamos en que cada martes yo le enviaría un texto, y ella encantada".

Preguntas, respuestas, confesiones, lamentos, esperanzas, consuelos, luces, sombras, dudas... y certezas. Creencias de creyente y practicante católico, como Enrique Bonete, y no-creencias de atea convencida desde jovencita, como Nuria. "Creo recordar que en clase discutía con ella y con su grupo de amigas sobre Dios y todo eso... Ellas eran unas ateíllas y, claro, debían de pensar que yo

era un beatorro", explica Bonete con una sonrisa dibujada en el rostro, y añade: "Pero al final, a ella le acabó interesando el tema de Dios, tenía como un anhelo. Un día quiso hacerse con un Nuevo Testamento para leer algo, pero le dio vergüenza pedirle a su madre que se lo comprara". "Bueno", prosigue el catedrático de Salamanca, "es que el problema de Dios está presente en toda la historia de la filosofía, está en Descartes, en Hegel, en Kant... Tú podrás creer o no, pero es un problema filosófico, y yo creo que a ella le pasaba como a Unamuno, a quien ante la muerte se le suscita el interrogante de Dios. El problema de Dios no es solo una cuestión intelectual, es una cuestión existencial". En uno de sus correos, Nuria le acaba confesando a su antiguo profesor que casi le parecería bien poder creer en Dios, pero que no sabía cómo se hacía eso.

"¿Cómo se cree en Dios, profe?"

Bonete y sus alumnos, en plena clase de la asignatura Textos de Ética, donde discuten en torno al problema de la muerte.

Pero en otro correo, meses después, le hace la pregunta del millón: "¿No será el catolicismo una ficción construida por hombres temerosos del más allá?"



Enrique Bonete cree que Nuria debió de fallecer en los últimos días de 2018. Un buen día ya no hubo respuesta al correo enviado. El 10 de enero de 2019, como dos semanas después del último intercambio, él insistió: “¿Podrías enviarme, por favor, un breve mensaje? Te lo suplico. Sería estupendo recibir alguna noticia tuya. No me dejes en la incertidumbre”. Nada. *El morir de los sabios* llegó a las librerías en septiembre de 2019 (*Querido profé, me invaden las tinieblas* lo hizo el pasado diciembre). Su autor había planeado —y así lo había llegado a hablar con Nuria— ir a visitarla a su casa. No pudo ser. Los padres de la chica nunca tuvieron conocimiento de nada de esto. Ella prefirió mantenerlo en secreto. Es de suponer que ahora, con la publicación de este libro, habrán podido atar cabos, hilar la historia de manera retrospectiva y sacar sus propias conclusiones.

Durante el confinamiento por la pandemia de la covid, Enrique Bonete se dedicó a seleccionar los que a su juicio eran los mejores intercambios, y ahí lo dejó, como quien dice, en un cajón. Estuvo tentado de tirarlo todo a la basura, “era demasiado insoportable, me apenaba demasiado, aunque ella me ocultaba el declive, pero en las



últimas semanas sí que ya me decía que estaba muy mal”. Hasta que un buen día, durante el acto de presentación de un libro en la librería Ariel de Salamanca, el filósofo Eduardo Infante se le acercó con una copa de vino en la mano y le preguntó en qué andaba metido. Y entonces Enrique Bonete le contó que tenía algo guardado desde hacía tiempo, un largo intercambio de correo con una exalumna enferma de cáncer, y que la alumna había fallecido. “¡Tienes que difundir eso!”, le lanzó el autor de *Filosofía en la calle*. Bonete pasó horas rebuscando entre los archivos guardados en su ordenador hasta que lo encontró. Se lo envió a Caterina Da Lisca, de la editorial Ariel, y se convirtió en el libro que ahora tenemos entre manos.

En él, unas veces Nuria exhibe sin disfraces la desesperación de quien cree enflar la recta final (“Estoy bloqueada, las ilusiones se han desvanecido”, página 21, 24 de enero de 2017). Otras, la puerta se reabre (“La reflexión acerca de la muerte no tiene por qué generar miedo o angustia, más bien todo lo contrario: aprovechamiento del tiempo, goce de lo cotidiano, disfrute máximo de la vida, de las personas queridas” (página 25, 20 de febrero de 2017). O: “He ido asimilando con sus correos, poco a poco,

## Nuria, muy enferma, llama al intercambio con su viejo profesor “asidero personal contra el naufragio”

El catedrático de Salamanca cree que no es posible hablar de la vida sin tener en cuenta la muerte como uno de sus ingredientes.

una situación así: "Un asidero personal en medio del naufragio" (página 52, 8 de junio de 2017).

No se sale indemne de una experiencia personal así. No salió indemne Enrique Bonete, a quien una angina de pecho a punto estuvo hace tres años de poner, esa vez sí, mirando muy de frente a la muerte. "Para mí, todo lo que pasó fue una lección de vida", reflexiona con serenidad en esta mañana del invierno salmantino. "Y me quedan las grandes preguntas que nos surgieron en aquellos intercambios: al final, ¿tiene sentido la vida? ¿Tiene sentido todo lo que hacemos? ¿Merece la pena tanto esfuerzo intelectual, profesional, sentimental, afectivo, sexual...? Todo lo que hacemos en una vida... ¿quedará en nada? ¿Es la nada lo que nos espera? ¿La nada de la que habla Schopenhauer? ¿Será Dios? Ella era una chica lúcida, inteligente, reflexiva, y a mí me enseñó mucho. Tuve una angina de pecho poco después de acabar el libro, y mientras pensaba que igual me moría, me acordaba mucho de ella, de muchas de las cosas que me contaba por escrito". Y a Nuria, ¿qué le quedó de aquel reencuentro con el profesor? "Pues no sé..., pero quiero creer que todo aquello la consoló, y pienso de verdad que al final no tenía miedo. Un día me dijo: 'Profe, esto de morirse ya no me parece tan tremendo... y, claro, si Dios existiera ya sería la repera'".

Aunque ya con la idea de la jubilación bien instalada en la cabeza —quiere volver con su esposa a su Valencia natal y comprarse allí una casita en la playa para disfrutar de sus hijos y de sus nietos—, este profesor de hablar nervioso, gesto tranquilo y bonhomía a prueba de bombas sigue disfrutando de su magisterio. Es un convencido del valor intrínseco de la educación no como máquina expendedora de competencias, currículos y puestos de trabajo, sino como arma de formación personal. "Enseñar no es solo transmitir conocimientos. También es transmitir actitudes ante la vida, y en mi caso actitudes ante la muerte, porque es esa la materia que más he tratado. Y esto me conforta. Yo soy muy feliz explicándoles las cosas a mis alumnos, porque veo que escuchan y se interesan. Solo con que a uno de entre todos ellos le hayan servido mis clases para enfrentarse mejor a la adversidad de la muerte, habrá merecido la pena todo lo que yo haya podido hacer", explica mientras compartimos el menú del día en el bar El Pícaro, enfrente de la Universidad.

que morir es menos tremendo de lo que empecé a pensar" (página 159, 10 de diciembre de 2018). En cualquier caso, Nuria le deja bien claro a su viejo profe, a modo de agradecimiento, lo que para ella suponían estas conversaciones en

Y es en este punto donde Enrique Bonete reivindica con furia la filosofía —"y la ética, que es filosofía práctica"— como instrumento no ya de aprendizaje, que también, sino de orientación..., partiendo de la base de que en nuestros sociedades actuales (lo que incluye las aulas de colegios, institutos y universidades) la técnica es mucho más valorada que la orientación. "Si uno lee bien a los clásicos, a Séneca, a Epicuro, a Cicerón, a san Agustín, a Montaigne, a Spinoza..., verá que aunque ahí hay una filosofía más o menos elevada, más allá de eso lo que pretenden es orientar la vida de sus oyentes, de sus lectores. Aristóteles dijo que el problema fundamental de la vida es ser felices, pero que hay que saber en qué consiste la felicidad. Él tenía una visión totalmente práctica de la ética, y dejó dicho que de lo que se trata es de que no se puede ser feliz sin ser virtuoso".

Pero antes de estas confesiones a la hora del almuerzo, el viejo profesor se habrá ganado con creces las lentejas en el aula 115-A del aula del edificio FES. Una vez a la semana, durante un trimestre, Enrique Bonete imparte ahí a un grupo de una veintena de alumnos de varios países la asignatura optativa Textos de Ética. Cada año, en el arranque del curso, dedica un rato de clase, a modo de homenaje, a contarles a sus alumnos lo que pasó entre él y Nuria. Ahora, directamente les recomienda leer el libro. Hoy, en el aula, se ha hablado de Heidegger y de la muerte como posibilidad constante, de su condición de destino fatal y a la vez azaroso y de por qué no tiene demasiado sentido esquivarlo. También del amor —el que sea— como demostración cotidiana del apego a la vida y como desafío a la muerte. Y de la eolatría de Miguel de Unamuno. Y de Julián Marías y la dificultad de aceptar la idea del adiós. Y de cómo, a su juicio, la tanatológica o ética de la muerte es una especie de laboratorio intelectual donde se puede llegar a frenar el miedo a pensar en ella, a hablar de ella.

Claudia, Anibal, Abril, Edoardo, Tomás... escuchan y toman notas. Algunos de ellos, después, desfilan por la pizarra y exponen sus ideas... y sus dudas. "Por desgracia, hablamos de un tema que es tabú, que prácticamente no existe", lamenta el catedrático, "pero es un error de la cultura occidental, que no de otras culturas: yo estoy convencido de que la gente vive más feliz cuanto más piensa en la muerte. Y el ejemplo soy yo. Soy muy feliz porque pienso bastante en ella. Así que cada día nuevo es una maravilla".

Se acaba la clase, se acaba el almuerzo y se acaba la charla. Silencio sepulcral en los pasillos de la Universidad. Se ha ido la gente. ¿Dónde se habrá ido Nuria? —EPS



2027 OPEN PRESS  
PRESS

STADIUM

MARCH MADNESS

MARCH MADNESS

BROOKLYN

TO PRO



26 de agosto de 2025: una escena habitual en el edificio federal Jacob K. Javits de Nueva York: tres inmigrantes ecuatorianas se agarran desesperadamente a un miembro de su familia para impedir su detención.

FOTOENSAYO

# Las familias rotas de Donald Trump

por Carol Guzy



## FOTOENSAYO

La fotógrafa estadounidense Carol Guzy pasó medio año retratando día a día el drama de los inmigrantes detenidos en el edificio Jacob K. Javits de Nueva York, símbolo de la política represora del Gobierno de EE UU. Estas son algunas de las imágenes de ese amargo registro.

Esta mujer acaba de ver cómo se llevaban detenido a su marido en el edificio Jacob K. Javits de Nueva York. Ante sus lloros y los de su hija, el vigilante de seguridad rompió a llorar a su vez.





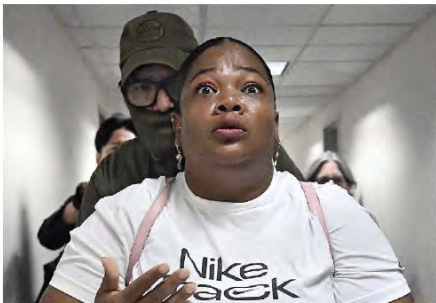
## FOTOENSAYO

Retratos de varios agentes del ICE y otros oficiales en el edificio federal Jacob K. Javits de Nueva York, al que muchos inmigrantes acuden a citaciones judiciales. Antes, estas citas eran rutinarias, ahora muchos acaban siendo detenidos tras ellas. Los agentes enmascarados se han convertido en símbolo de la controvertida e intimidatoria política migratoria puesta en marcha por el Gobierno de Donald Trump.



*I don't work here*





### FOTOENSAYO

La fotógrafa estadounidense Carol Guzy, cuatro veces ganadora del Premio Pulitzer, ha retratado amargas escenas familiares como estas en sus visitas durante medio año al edificio Jacob K. Javits de Manhattan. Guzy, que

ha cubierto guerras y desastres naturales, asegura que, ante la brutal cruzada antinmigración que está llevando a cabo el Gobierno de EE UU, el trabajo del fotoperiodista "es más importante que nunca".





Yonquenide,

FOTOENSAYO

50

51

ENTREVISTA

52



**ENTREVISTA**  
 por Ana Gallo  
 Entrevista a Yonquenide  
 Fotografía de Carlos Torres



**ENTREVISTA**  
 por Ana Gallo

**F**ue el primer día de clases en un colegio de la zona sur de Lima. El niño de cinco años estaba en un aula con otros niños de su edad. Él estaba en el centro del aula, rodeado por los demás. Él estaba en el centro del aula, rodeado por los demás. Él estaba en el centro del aula, rodeado por los demás.

**ENTREVISTA**  
 por Ana Gallo  
 Entrevista a Yonquenide  
 Fotografía de Carlos Torres

Andrea Fuentes

**"En competición y en creación se premia la diferencia y en los colegios se castiga"**

La actual seleccionadora nacional de natación artística es la española de medallas olímpicas de la historia: fue

POR PAOLA NAGOVITCH

**F**UE UN RAYO de empatía inesperado. El marido de la mujer acababa de ser detenido por agentes de inmigración en un tribunal federal en el Bajo Manhattan, que se ha convertido en el epicentro de la ofensiva inmigratoria del Gobierno de Donald Trump en Nueva York. La fotógrafa Carol Guzy (Belén, Pensilvania, 69 años) vio a los agentes llevarse al hombre mientras su esposa gritaba: "¡por favor, ayúdenme!" y sus dos hijos lloraban. Guzy decidió acompañar a la familia hasta la salida. Allí, la mujer se dio cuenta de que no tenía sus llaves; sin manera de volver a su casa, acabó envuelta en llantos otra vez. Un agente de seguridad de la corte se le acercó para ofrecer su ayuda y, ante tal escena, también rompió a llorar. Entre sus propias lágrimas, Guzy captó el momento con su cámara.

Para la fotógrafa, es una imagen que irradia compasión en un momento en que la gente la necesita desesperadamente. En medio de una cruzada contra la inmigración sin precedentes, lanzada por un presidente obsesionado con llevar a cabo la mayor deportación de la historia de Estados Unidos, el trabajo de fotoperiodistas como Guzy se ha vuelto, en sus propias palabras, "más importante que nunca" en la historia de su país. Con sus cámaras. Están construyendo un registro histórico y a la vez extremadamente vivo y humano de las consecuencias de una política inmigratoria cuyas consecuencias se sentirán durante las próximas décadas.

Guzy ha cubierto conflictos internacionales como las guerras de Ucrania y Kosovo y desastres naturales como el terremoto en Haití en 2010. Sin embargo, sostiene que lo que está ocurriendo en Estados Unidos no tiene comparación. La cuatro veces ganadora del Premio Pulitzer no reconocía a su propio país durante los casi seis meses que pasó día y noche dentro del edificio federal Jacob K. Javits, conocido por su temida dirección, 26 Federal Plaza, donde miles de inmigrantes han sido arrestados mientras acudían a citas judiciales que hasta hace poco eran rutinarias. Entre sus pasillos de paredes blancas desgastadas y bajo luces fluorescentes, fue testigo una y otra vez de cómo una familia podía ser desgarrada en un abrir y cerrar de ojos.

La imagen de la mujer y su hija que lloraban junto al guardia de seguridad del edificio fue seleccionada por la revista *Time* como una de las 100 mejores de 2025. Pero, como ella, Guzy tiene cientos de fotografías más. Por sí solas, trasladan el terror que se ha instalado en todo el

país. Agentes, en su gran mayoría hombres corpulentos, con sus rostros cubiertos, arrastrando a los detenidos por los brazos mientras sus familiares se aferran desesperadamente a ellos, tirando de sus camisetas. Mujeres que, entre sus propias lágrimas, intentan consolar a sus hijos, sin tener ni la más mínima idea de qué será de sus familias. Niños que suplican en vano a los oficiales que no les quiten a sus padres.

La pérdida de un progenitor es algo que Guzy conoce personalmente: su padre falleció cuando ella tenía seis años. "Veo a estos niños gritando y llorando y sé que, cuando un niño pierde a uno de sus padres, queda un vacío eterno en su corazón", comenta. "Llevo 40 años haciendo esto y tengo mucha empatía. Eso ayuda a crear imágenes impactantes, pero sin duda te rompe más el corazón como ser humano. Todo esto ha sido muy duro", asegura, y recuerda: "No somos cámaras andantes ni robots".

Después de casi medio año fotografiando dentro de 26 Federal Plaza, Guzy viajó a Minneapolis, la ciudad del Medio Oeste de Estados Unidos a la que se trasladó hace unas semanas el foco de la campaña de detenciones y deportaciones masivas con un enorme despliegue de agentes de la policía secreta inmigratoria de Donald Trump. Pero también se ha convertido en el gran núcleo de resistencia contra ella, con protestas masivas y enfrentamientos entre la ciudadanía y los agentes desplegados por la Casa Blanca. Dos ciudadanos han muerto por los disparos de esos agentes mientras protestaban: Renee Good y Alex Pretti. Las dos muertes fueron grabadas por testigos —vídeos que han servido para demostrar la falsedad de la versión de los hechos del Gobierno, que en ambos casos culpó a las víctimas—.

En este contexto, para Carol Guzy, el poder de la imagen se ha vuelto indiscutible. "Es nuestro desafío frente a la desinformación que se está difundiendo, tanto para nosotros como fotógrafos como para esos vecinos valientes que están ahí fuera con sus teléfonos documentando. Es imprescindible que la verdad quede documentada". —EPS

## CAROL GUZY, FOTÓGRAFA: "ESTE ES NUESTRO DESAFÍO FRENTE A LA DESINFORMACIÓN"

por Anatxu Zabalbeascoa  
fotografía de Caterina Barjau

Andrea Fuentes

## **“En competición y en creación se premia la diferencia y en los colegios se castiga”**

La actual seleccionadora nacional de natación artística es la española con más medallas olímpicas de la historia: nueve. Al frente del equipo estadounidense hizo renacer la disciplina y consiguió la plata en París 2024. Con un enfoque más centrado en la psicología que en la técnica, está revolucionando la forma de entrenar. En su libro *Mentalidad, propósito, pasión* explica cómo aprendió a lidiar con el dolor físico y el psicológico tras la prematura muerte de su padre y de su única hermana.



**H**UJA DE UN profesor de Filosofía y de una profesora de Francés, Andrea Fuentes Fache (Valls, Tarragona, 42 años) es cuatrilingüe, dulce y tremendamente curiosa. Pero no tiene un segundo libre. La cita es en el lugar que mejor conoce del mundo: el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat, en Barcelona. Allí entrenó durante lustros con su hermana, Tina, y allí acude a diario, en bicicleta, para preparar a la selección española de natación artística. Llega sonriente y cauta tras terminar su sesión de terapia. Ha aceptado hablar durante dos horas, pero pide permiso para recoger unos paquetes antes de que cierre la oficina. Es el cumpleaños de su marido, el gimnasta Víctor Cano, al que también conoció en este centro. El suyo está al caer. A sus hijos, Kilian y Sira, les ha pedido de regalo media hora de tiempo libre.

**Con 16 años, cuando entró en la selección absoluta, un psicólogo le dijo a su entrenadora, Anna Tarrés: "Deshazte de ella, no sirve. No tiene espíritu competitivo".**

Me lo contó mi entrenadora dos años antes de retirarme. Me quedó una pregunta: ¿cómo puede un psicólogo sentenciar el futuro de nadie en una hora? Cuando una nadadora me pregunta cómo veo su futuro, contesto que lo decidirá ella.

**¿Un buen deportista es competitivo?**

La competición es una herramienta para mejorar. No veo al rival como enemigo sino como maestro. Vengo de una familia que ponía por delante ser uno mismo a ganar dinero o medallas. A mi marido sus padres le decían: "Tienes que ganarlo todo". Los míos: "Si te duele, no vayas".

**¿Es una entrenadora-psicóloga?**

He crecido viendo a adultos con miedo a perder la autoridad ante su equipo. Es absurdo. Mi padre nos decía que se aprende hasta de los bebés. Aprendo de mi equipo. Darles voz es empoderarlas. Mejoran el triple. Escuchas y decides.

**¿Más autoridad que autoritarismo?**

En deportes de crono hay respeto hacia el deportista. En los artísticos, tradición de autoritarismo. Y vigilancia del aspecto físico. Se juega con el miedo a no ser seleccionado. Pero yo creo que uno decide. Si quieres trabajar en EL PAÍS o en la revista de Sant Cugat, tu autoexigencia tiene que nacer de esa aspiración.

**Cuenta que Rusia elige a las nadadoras con la misma altura y atributos físicos.**

Es más práctico sincronizar así porque todo se ve muy igual. Y lo tienen fácil con miles de nadadoras de alti-

simo nivel. Pero a mí no me parece bien. Para ellos la salud mental de las nadadoras no cuenta. El año pasado invitamos a dos nadadoras rusas para que nos ayudaran. "¿Por qué no entrenan todo el día?", preguntaban. Porque por la tarde estudian. "¿Y por qué estudian?". Hombre, porque en el futuro qué van a hacer. "¿Y qué te importa a ti su futuro?". Pura competición.

**Cuenta la historia de una nadadora rusa que ganó el oro...**

Y acto seguido lo dejó, en Tokio 2020. No quería entrenar ni un día más. Yo pensaba: ¿cuál es el sentido de ganar esa medalla? Pero ella la llevaba en el móvil. Como a las rusas no las dejan estudiar, luego no sabía hacer nada. Encontró trabajo en una gasolinera...

**Como entrenadora, ha hecho bandera de la diferencia. En Estados Unidos, con Audrey Kwon —que era muy baja—, y ahora con Dennis González, el primer chico.**

No me gustan los moldes. Mi entrenadora, Anna Tarrés, fue pionera en casi todo. Defendió a Thais Henríquez, que era muy alta. Y claro que Dennis es distinto, pero con él podemos hacer cosas que antes no podíamos.

**¿El resto de las nadadoras qué pensó?**

Sabían que era muy bueno. Igual alguna temió por su puesto, pero como cuando entra otra nadadora.

**¿Usted dudó?**

¡Pero si es buenísimo! Engrandece el deporte. Cuanta más gente lo practique, mejor.

**Dennis arrastraba una historia de bullying.**

Antes de hacer natación artística ya era el raro. Pero es que lo ves y es fuera de lo normal, un artista increíble. No me extraña que se sintiera diferente. Ahora explota su diferencia porque piensa que puede ayudar a que otros niños no se sientan mal siendo distintos. En la competición y en la creación se premia la diferencia y en los colegios se castiga. Es paradójico.

**¿Ha vivido alguna situación de abuso?**

No mucho... Bueno, sí. Típico que se meten contigo por los dientes, porque tengo el labio leporino de nacimiento. Pero vamos, nunca me he sentido rechazada.

**"Por la noche, me gusta pensar que me he ganado la cena. No fui educada para competir, pero sí para intentar la excelencia"**



La seleccionadora nacional de natación artística, Andrea Fuentes, retratada en Sant Cugat.

Nuestro hijo Kilian tiene, seguramente, espectro autista. Y siempre lo he visto con superpoderes. Se pone con algo y va hasta el fondo. Creo que hay que aprovechar las cualidades con las que naces.

#### ¿Cuáles son las tuyas?

Soy creativa, empática y profunda. Pero... no sé decir que no. Siempre estoy en medio.

#### ¿Es más acuática que terrestre?

El agua me define: soy adaptable. En la piscina aprendes a restarle gravedad a las cosas y a superar tus límites. Con 14 años descubrí allí el poder de la mente.

#### Sus padres se separaron cuando tenía 12 años. ¿El agua le ha servido de refugio?

También. Pero no tras la separación, antes, cuando discutían. Con la separación llegó la paz. El deporte ayuda a la gente que no tiene una vida fácil. Te centra. Y el artístico aún más, porque aporta emoción.

#### ¿Cómo llegó a la piscina?

Hacia patinaje y gimnasia artística. Hasta que llegó una señora rubia muy potente. Era Anna Tarrés. Visitaba las escuelas con un vídeo de los Juegos Olímpicos de Barcelona para enseñárselo a las niñas. Mi hermana y yo nos apuntamos.

#### Defiende que la verdadera prueba de carácter sucede cuando nadie mira.

Mucha gente en España se esfuerza delante del jefe. Y eso es lo contrario al rendimiento verdadero. Las cosas se tienen que hacer por uno mismo, no para contentar a nadie. Yo de nadadora hacia horas extra de flexibilidad y miraba a cámara lenta los vídeos de lo que hacía con Gemma Mengual. Era mi ídolo y repasaba cada movimiento para ser igual que ella. Eso me hizo mejorar. Las compañeras me preguntaban qué hacía para mejorar. Lo conté y nuestra entrenadora lo puso como obligación. Derivó en algo tóxico. Una cosa es el deseo de mejorar y otra la obli-

gación para que no te riñan. Como seleccionadora lo dejé claro: quien quiera entrenar extra que lo haga en el anonimato.

#### La transparencia es el método Fuentes. También buscar el lado positivo. Pero las últimas medallas las ganó tomando antidepressivos. ¿Qué pasó?

Mi final fue una época borrosa. Despidieron a Anna Tarrés. Yo la respetaba mucho y a la vez no quería acabar mi carrera ya. Me quedaba un año. Me sentí en medio.

#### Acusaron a Tarrés de exceso de exigencia.

Exnadadoras y alguna del equipo. A mí no me afectaba negativamente. Creo que porque en mi casa la vida era bastante más dura. A mi padre se le iba la mano bastante...

#### Una persona con la mente tan abierta...

Pero muy víctima de sus emociones. Cuando se volvía loco era muy agresivo. Su parte buena me ha enseñado mucho. Pero he sufrido la mala. Con mi entrenadora yo

entendía que había cosas que podían hacerse de otra manera, pero venía de algo peor. Si hubiese tenido más valentía, hubiese hablado. Pero no quería hacer daño a nadie y me fui.

#### **Y terminó su carrera un año antes.**

A ver, la muerte de mi padre no ayudó. Pero llegué a odiar entrenar. Pensé que era la mejor decisión. Con mi estado mental actual creo que me hubiera quedado. Es el único punto de mi vida que pienso..., lo podría haber hecho mejor.

#### **Su padre murió de cáncer cuatro años antes que su hermana.**

Tina tenía 34 años. Se esperó a cumplirlos.

#### **¿Se puede conseguir algo disfrutándolo?**

Yo disfruté el reto. Si eligiera cosas más fáciles no resultaría tan difícil conseguirlas. Por la noche me gusta pensar que me he ganado la cena. No fui educada para competir, pero sí para intentar la excelencia. Ahora, he visto a mucha gente autodestruirse: desde comerse la uñas —mi hermana se hacía heridas— o vomitar para estar más delgado hasta drogas o alcohol... Me fascinan esos recursos contra la ansiedad. También te calma meditar o pasear por la naturaleza. Claro que esto es más rápido, pero te destroza. Siempre he pensado que cuando desarrollas una adicción así te falta tomar distancia.

#### **¿Le pasó cuando tomó antidepresivos?**

Claro. No podía más. Eliminé el síntoma, pero no la causa.

#### **¿Qué le hacía no poder más?**

No me veía plena. No encontraba sentido a mi esfuerzo. No sentía que le mejoraba la vida a nadie. Por eso busqué dónde ayudar. No pretendo acabar con el hambre en el mundo, pero sí mejorar el pequeño mundo que me rodea: veo a muchos jóvenes que querría despertar.

#### **¿Qué le hizo despertar a usted?**

Quería ser útil. Como entrenadora se puede mejorar la vida a algunas personas más que como deportista.

#### **Cuando se retiró viajó un año por Asia.**

Me sirvió para cerrar un capítulo y para plantearme qué hacer con mi vida. Fui con Víctor. Hicieron un ERE, se quedó sin trabajo, no sabíamos qué haríamos con nuestra vida. No teníamos ni casa, ni trabajo ni seguridad social. Nos gastamos los ahorros viendo mundo y pensando. Hasta que eché de menos el trabajo en equipo. El deporte es una escuela para la vida.

#### **Usted parece aprender de todo.**

He visto en Birmania a niños en montañas de basura con caras más felices que las de los famosos en man-

siones de Bel Air. Me decía: no son las circunstancias, es cómo miras el mundo. A mí me sale innato fijarme en lo positivo. En el equipo tuvimos una pequeña crisis porque algo que yo veía positivo —que Iris [Tió] y Dennis [González] salieran en prensa— otras lo veían como un problema.

#### **¿Ego?**

Ese es el problema. ¿no? Que no te ponen el *like*. ¿Hacemos deporte para eso o para otra cosa? Es normal sentir envidia. Y está bien expresar el descontento. Ahora, ¿qué hacemos con eso? ¿Tratamos de aprender de alguien o nos quejamos de nuestra mala suerte? Lo hablamos hace tres semanas. Ha habido un cambio brutal. Soy de mirar el dolor de cara: las cosas duras son duras. Esa frase la tenía Obama en su mesa de trabajo. Y es así: la mierda es mierda, tiene que doler. Ahora, ¿me ahogo ahí o la afronto a ver qué más hay?

#### **¿Se puede exigir sin maltratar?**

He encontrado la manera. Notaba que tras el éxito del Mundial de Singapur nos estábamos acomodando. Y decidí explicar cómo seleccionaría. Somos 16. Hay ocho plazas. Las cuatro mejores entran y otros ocho se juegan los puestos. Todas han mejorado esta semana. No he maltratado a nadie. En eso ando, en explicar la selección con transparencia.

#### **Repite "querer es poder". Alcaraz contra Djokovic, ¿no quieren ganar los dos?**

Sí. Pero ha habido uno que lo ha querido un poco más. Se ha expuesto más. O ha tenido un entrenador más acertado. Si no hubiese tenido las entrenadoras que tuve [Anna Tarrés y Bet Fernández], no habría llegado donde llegué. Es cierto que no es solo querer. Pero querer es mucho. También propiciar que pasen las cosas.

#### **¿Propició entrenar a EE UU?**

No creo. Víctor y yo nos planteamos trabajar para el Circo del Sol. En Las Vegas hay un espectáculo de agua con gimnastas y nadadoras. Decidimos hacer el *casting*. La directora técnica de Estados Unidos lo supo y me ofreció el puesto.

#### **Tenían dos hijos y no era entrenadora.**

**"Las cosas duras son duras. Y es así: la mierda es mierda, tiene que doler. Ahora, ¿me ahogo ahí o la afronto a ver qué más hay?"**



Dijo que confiaba en mí, que ya me sacaría el título. Así fue. Lo vendimos todo y nos fuimos los cinco. El perro también.

**En su método Fuentes es esencial ser positivo. ¿Se puede siempre?**

Claro que no. La tristeza o el enfado no hay que evitarlos. Hay que afrontarlos. Pero no es lo mismo dolor que sufrimiento. El sufrimiento desgarró. El dolor se nota en las piernas o genera tristeza, pero no desespera. El deportista aprende que un dolor físico es el camino para el siguiente paso. Y pone la mente en otra cosa.

**“No he hecho sola nada importante en la vida”.**

Valoró más a quienes trabajan por el equipo y fomentan su unión que a los individualistas brillantes. Mi reto es que entiendan que, aunque no compitan, son útiles al equipo.

**¿Qué aprendió en Estados Unidos?**

Fueron oro en natación artística en 1996. Luego las universidades se llevaron a las mejores. Contrataron entrenadoras europeas. Todas decían lo mismo: “I will make America great again”, antes que Trump. Ninguna duró más de un año. Prometí una medalla olímpica en seis años. Todo

el mundo se rio. Decidí aprender de su cultura. En lugar de luchar contra la competencia de las universidades, arropé el sistema. Si todos trabajábamos juntos, conseguiríamos lo mejor. Logramos la plata. Creo que aporté algo muy español: un poco de autocrítica. Y humildad. América no es Estados Unidos, es un continente entero. Y allí no aprenden a valorar culturas diferentes a la suya.

**Como seleccionadora española busca “inspirar a la sociedad”.**

No pretendo cambiar el mundo, pero en la piscina tengo 17 adolescentes a los que, tal vez, pueda ayudar diciéndoles que la competición es un aprendizaje y un juego. No es la guerra, nadie te va a matar, jugamos a ver quién levanta más la pierna. Eso tiene un efecto. Mucha gente nos escribe agradecida, inspirada. No hay salud física sin salud mental. Necesito que mi esfuerzo sea útil.

**¿Cómo crecer y cuidarse como líder?**

Crecer, crezco. Lo de cuidarme...

**Viene de terapia...**

Eso sí. Bien visto.

**¿Qué descuida?**

No hago deporte. Dejé de tocar la batería. No leo una novela desde hace 20 años. ¡Todo el día leyendo sobre crecer y aprender! Si cojo tiempo, me siento culpable de no estar con los niños.

**¿Su marido cómo lo hace?**

Él me ayuda mucho. Pero sabe encontrar su tiempo. ¿Por qué las mujeres nos sentimos culpables si no dedicamos cualquier minuto libre a nuestros hijos?

**Mi madre decía que hiciera lo que hiciera me equivocaría.**

La mía era igual que yo. Pero mi padre repetía que el peor enemigo es la culpa. ¿Cómo la habré heredado con lo anticlerical que era él?

**Es una entrenadora que escucha.**

Lo necesito. Estudié Sociología porque me interesa cómo piensan y actúan los demás.

**¿Y si tiene un rebelde en el equipo?**

Aprendo de él. ¿Sabes lo que es tener al rebelde a tu favor?

**¿No ha sentido nunca la tentación del grito?**

La vieja escuela... Cuando me pongo nerviosa: gritas y lo hacen perfecto, al minuto. Pero quien grita no razona. Como madre me trago esos razonamientos. Lo dices 15 veces bien y no consigues nada. Das el grito y es inmediato. Soy mejor entrenadora que madre.

**“Con miedo se va rápido; con amor, lejos”.**

Parece fuerte decirlo, pero amo a mis deportistas. Los admiro a cada uno. Quiero que estén bien y si están mal lo sufro. Si esto no es amor... —EPS

LO QUE PASA  
DE POLO  
A POLO,  
TAMBIÉN  
PASA POR  
TU CORREO



Los mejores reportajes, artículos y entrevistas de la sección de Clima y Medio Ambiente con los que conocer la actualidad climática y la crisis ambiental. Y si aún no eres suscriptor, pruébala durante 30 días.



# PLACERES

## MAQUILLADORES AL PODER

— LA REBELIÓN CONTRA LA IA

— CUIDARSE PARA PECAR SIN CULPA

ESPECIAL  
BELLEZA



Los maquilladores son las nuevas estrellas de la moda. Arriba, cinco de los mejores profesionales del sector en España. Desde la izquierda, Iván Gómez, Yos Baute, Natalia Belda, Raquel Álvarez y Alex Saint.

# CONTRA LA IA, CAOS Y DESORDEN

## ANÁLISIS

por Karelia Vázquez  
ilustración de Jose Mendez

---

**LO PERFECTO HA MUERTO. MEJOR DICHO, LO HA MATADO EL MIEDO A SER CONFUNDIDO CON UNA INTELIGENCIA ARTIFICIAL. ANTE LA PROLIFERACIÓN DE PUBLICACIONES ORDENADAS Y PULIDAS, SOSPECHOSAS DE SER GENERADAS POR UN ENTE ALGORÍTMICO, 'INFLUENCERS' Y CREADORES MARCAN TERRITORIO CON LO MÁS HUMANO QUE NOS QUEDA: EL ERROR, LA QUEJA, EL CAOS Y LOS PRODUCTOS A MEDIO USAR. BIENVENIDOS A LA ESTÉTICA ANTI-IA.**





tonces mandaba la *aesthetic*, un concepto beis y difuso que ha definido el canon para triunfar en las redes.

Pero en tiempos de inteligencia artificial no hay nada más peligroso que aceptar un canon. Es lo primero que aprenden, copian y regurgitan en menos de tres minutos los agentes de IA que ahora pululan por Instagram y TikTok haciendo sombra a los humanos más predecibles, publicando un contenido casi idéntico al suyo pero mucho más barato y rápido de producir. Así que en 2026 han cambiado las tornas y reina el desorden, cada cual con el suyo. Los lavabos son las nuevas estanterías y ahora se enseñan atestados de botes abiertos y a medio usar, la sombra de ojos con la huella de un dedo, el espejo con vaho y las brochas manchadas. El caos se considera la prueba definitiva de humanidad hasta que la IA lo copie, claro. Pero hasta entonces estaremos en la estética *messy* (desordenada), y es cierto que la anarquía parece más difícil de replicar por agentes que funcionan con patrones y sistemas predictivos. Adam Mosseri, director de Instagram, ha sido de los primeros en detectar y escribir en su cuenta que "los creadores más astutos se están inclinando por imágenes realistas y menos producidas".

El orden cartesiano ha sido desplazado por pilas caóticas de productos usados que se amontonan sobre la cama o caen al suelo por aparente descuido. Triunfan cuentas como Girls Carrying Shit (chicas cargando sus mierdas) donde se muestran manos llevando mil cosas a la vez, ropa sucia, libros, cafés, un par de cebollas, las llaves, las entradas de un concierto y un frasco de perfume. Mientras más cosas y más desordenadas quepan en la misma mano, mejor.

El giro estético tiene lugar en un momento de fatiga ante la abundancia de contenido pagado en las plataformas que incita al consumo excesivo, y ante la avalancha de reseñas y publicaciones generadas con IA que en 2025 alcanzaron su máximo histórico. Ahora las imágenes estilizadas y perfectas es-

tán bajo sospecha de ser basura digital automatizada, y aunque es cierto que ya hay quien se ha enamorado de una IA, de momento a la mayoría nos molesta que nos intenten colar gato por liebre. La prueba es que esas publicaciones sintéticas generan rechazo, tienen poca credibilidad y apenas se traducen en ventas. La publicación *The Business of Fashion (BoF)* da cuenta de varias marcas "canceladas" por usar IA en sus campañas; en julio pasado la empresa Slate Brands eliminó la cuenta de un *influencer* de perfumes generado por IA que había causado un gran enfado en PerfumeTok, la comunidad de expertos de fragancias de TikTok. Tampoco gustó nada el *deepfake* de Beyoncé que apareció enlazado a productos de TikTok Shop. Una encuesta de la agencia Dentsu citada por *BoF* revela que el 81% de los directores de *marketing* cree que sus clientes pagarán más en 2026 por contenido creado por personas, en 2024 solo lo pensaba el 64%.

"Un robot nunca podría ser tan mal hablado como yo", dice Adrián Carrera (@dyanbay, 508.000 seguidores en Instagram), y añade: "Puede que sea muy optimista creyendo que lo humano siempre va a primar, pero lo que veo ahora es un rechazo a las campañas hechas con IA. Son decisiones que están tomando las marcas y yo como consumidor pues también tomo las mías y no les compro. Me encanta que la gente sea consciente del poder que tiene". El *influencer* de perfumes más deslenguado llama a su comunidad *las Julias* y allí se queja a viva voz de casi todo. "Funciona porque la gente no sabe si un perfume me

## LAS PRUEBAS FÍSICAS DE HUMANIDAD SON LA MARCA DE AGUA QUE DISTINGUE LOS CONTENIDOS HUMANOS DE LOS DIGITALES

va a parecer increíble o todo lo contrario, estamos agotados de la perfección y de lo idílico. No todos los productos te pueden encantar. Tu vida no puede ser siempre increíble", explica en conversación con *El País Semanal*.

En sus *posts*, Carrera da cuenta de sus errores cuando compra perfumes que prometían pero luego no... se ha quejado de una fragancia de Diptyque omnipresente en un hotel de lujo de Miami y ha indexado entre sus olores más odiados algún intocable de Loewe. "Hay que dejar espacio para lo humano que es el quejarse", confirma.

Marta Pons (@martapons\_), una creadora especializada en belleza con 357.000 seguidores en Instagram, cuenta que acaban de colarle un contenido de una *influencer* que terminaba su discurso diciendo: "Y he sido generada por una IA, ¿a que no te habías dado cuenta?". "Pues no, para nada", reconoce Pons. Ella dice no sentirse amenazada porque lleva cinco años en el negocio. "La gente ya me conoce, pero si ahora tuviera que crearme una identidad desde cero estaría preocupada". Marta llama a sus bodegones de productos "escenas vividas". "No me sale tanta organización a pesar de ser rigurosa y perfeccionista. Antes me enervaba y paraba los videos cada vez que algún pelo se salía de su sitio. Ahora prefiero dejarlo así. Un clon mío nunca podría ser tan imperfecto".

A la industria del lujo le está costando más asumir el giro estético de las redes pues ya no está alineado con su pulida imagen de marca. "Cuando se contratan colaboraciones pagadas les pasamos a los creadores unas guías de entre seis y siete páginas con instrucciones muy precisas. A saber, fondo blanco, entorno ordenado, envases imponentes, que no aparezcan referencias a otras marcas y mucho menos dedos marcados en los envases. Nada es auténtico en ese documento, pero nos está costando mu-



En tiempos de la inteligencia artificial, el caos se considera la prueba definitiva de humanidad. Arriba, una imagen compartida en TikTok por la *influencer* Vanna Jiménez; y otra publicada por la prescriptora digital Girls Carrying Shit en Instagram.

cho que las casas entiendan que el contenido imperfecto funciona mejor, prefieren mantenerlo alineado con su estética de marca", cuenta una directiva de un conglomerado de lujo que prefiere no revelar su nombre.

Según la información de *The Business of Fashion*, la primera grieta en este muro la han abierto Chanel Beauty y Glossier, dos casas que han permitido (y posiblemente pagado) la aparición de sus productos en la cuenta de la *influencer* Vanna Jiménez, que publica sus rutinas cosméticas desde un cuarto de baño mínimo en San Diego y es una de las precursoras de la estética de los lavabos caóticos. "Es cierto que el contenido auténtico genera más conversación en las redes, los que hablan con acento

y aparecen en pijama y sin maquillar tienen más credibilidad que los que van muy producidos, pero para las colaboraciones pagadas las marcas seguimos buscando la perfección", reflexiona Alejandra Da Cunha, a cargo de la estrategia de redes sociales de Givenchy y Kenzo Parfums.

Las pruebas físicas de humanidad son la marca de agua que distingue los contenidos humanos de la basura digital. Más que una tendencia, los expertos lo interpretan como una estrategia defensiva ante lo que se nos viene encima. Ethan Smith, CEO de la compañía Graphite, especializada en código generado por IA, dijo a la publicación *Mashable* que hay que estar preparado para que más de la mitad de lo que circula por las redes sea *AI slop* (el término que define al contenido de baja calidad y repetitivo que se genera automáticamente y se cuelga en internet). Otros expertos afirman que a inicios de 2026 más del 90% de lo que consumimos *online* está generado por IA. Una circunstancia que encaja como un guante en los planes de Mark Zuckerberg, que anunció a sus accionistas en octubre pasado el advenimiento de la tercera fase de las redes sociales. En la primera, explicó, todo el contenido venía de amigos, familia y de cuentas que uno seguía; en la segunda creamos la figura del creador de contenido, y ahora la inteligencia artificial hará más fácil crear y remezclar; así que añadiremos otro "enorme corpus de contenido". Otra cosa es que traguemos con este "nuevo corpus", pero, por lo que puede leerse en los comentarios a publicaciones sospechosas de ser sintéticas, no estamos aún ahí. No sabemos hasta cuándo el caos será una prueba de humanidad, en algún momento la IA acabará copiando nuestro desorden y habrá que inventar otra estrategia, irse de algunas plataformas o quizás volver a la vida *offline* y a la tienda física. —EPS

—  
por Patricia Rodríguez  
fotografía de Ximena y Sergio

**REPORTAJE**



# LA ERA DE LOS

TX



De izquierda a derecha, los maquilladores Iván Gómez, Yos Baute, Natalia Belda, Raquel Álvarez y Alex Saint. Artistas de las brochas, los cinco forman parte de una generación de profesionales que han salido de entre bambalinas para reivindicar el valor de su oficio.

# MAQUILLADORES



**Raquel Álvarez**

Maquilladora oficial de Chanel en España, de niña jugaba a pintarse la raya del ojo, pero nunca pensó que de ahí pudiera salir una profesión, así que estudió Enfermería. "Ser enfermera te da muchas tablas porque apoyas a la gente, los calmas, los cuidas", unas habilidades imprescindibles también a la hora de maquillar.

**"MÁS QUE DARNOS PODER, LAS REDES SOCIALES NOS HAN PERMITIDO GANARNOS EL RESPETO Y DEMOSTRAR NUESTRA VALÍA PROFESIONAL"**

Tienen entre 35 y 45 años y decidieron dedicarse al maquillaje cuando esta profesión era casi invisible. Hoy, espoleados por las redes sociales y por una industria que poco a poco ha sabido darles la centralidad que merecen, estos cinco maquilladores radicados en España se han convertido en referentes cotizados de un negocio tan en auge que ya tiene hasta *star system*.

**H**ASTA HACE POCO su profesión era tan desconocida que muchos no la eligieron de manera consciente, porque ni imaginaban que pudiera convertirse en un empleo estable. El de maquillador era un trabajo técnico que quedaba detrás de las cámaras. Pero como a tantos otros profesionales, las redes sociales los han colocado en primera fila y el creciente interés por el mundo de la belleza ha hecho

de ellos actores clave en la conversación. Aunque aún quedan debates pendientes en un ámbito en el que persisten retazos de esnobismo (esa concepción que técnicos no les daba voz en el proceso creativo), hoy son más reconocidos y cotizados que nunca. Los profesionales españoles son valorados internacionalmente mientras que el sector aquí se agranda empujado en parte por la nueva visibilidad, pero también por la potencia que ha adquirido la industria audiovisual. "Aún tengo que pelearme para crearme que, de todas las personas en el mundo, alguien como por ejemplo Isabelle Huppert me elija a mí para una promoción en Cannes", dice Iván Gómez, que además ha maquillado a personalidades como Eva Longoria, Alexa Chung, Penélope Cruz o Úrsula Corberó, a la que ha acompañado en su última década de carrera. Él forma parte, junto a Natalia Belda, Raquel Álvarez, Alex Saint o Yos Baute, de una generación que ha marcado este cambio y hoy brilla con fuerza.

Iván Gómez (Murcia, 40 años) sabía que quería ser maquillador desde niño, pero nadie a su alrededor compartía el entusiasmo. "Mis padres se echaron las manos a la cabeza. En peluquería estaba Ruphert, pero no existía la referencia del maquillador", recuerda. Hubo negociación y un pacto: se dedicaría a ello si se le daba bien. Su madre le mandó a probar en una peluquería cercana y a las pocas semanas ya se había ganado a todas las mujeres del barrio. Cuando cumplió la mayoría de edad no solo había demostrado su valía, sino que había ahorrado "trabajando en bodas o comuniones y barriendo muchos pelos" y se fue a Londres a estudiar el oficio. Ni hablaba inglés ni tenía del todo claro de qué iba aquello, pero se volvió con experiencia, un diploma que aseguraba que

ya era maquillador y habiendo aprendido que existía un mundo de posibilidades más allá de lo que había podido soñar. "De pequeño fantaseaba con las revistas, pero mis referencias eran *Hola!* y *Pronto* o lo que salía en Telecinco". La reivindicación de las raíces o los orígenes que hoy está presente en libros o películas no era algo de lo que se presumiera en los inicios de los dos mil y menos en el mundo de la moda. "Al principio sentía que debía anular mi identidad, que era provinciano y poco moderno. Pero mi carrera cambió cuando solté la necesidad de intentar ser otra persona". Trabajó en moda, en peluquerías y muchos años en el punto de venta, pero despegó cuando se sacudió prejuicios y empezó a maquillar en alfombras rojas, lo que entonces retiraba automáticamente la medalla de modernidad. "Conecté con las actrices y encontré mi sello al fusionar la parte más artística de la moda con lo que realmente me gusta: embellecer".

Tampoco es ajena a los focos de las alfombras Raquel Álvarez (Madrid, 39 años), a la que es fácil encontrar entre bambalinas en los Premios Goya, el festival de San Sebastián o cualquier estreno. Su firma precisa y refinada aparece además con frecuencia por las páginas de innumerables revistas. Nada estaba planeado. "De niña me

La maleta de Raquel Álvarez. "He tardado años en desarrollar la intuición, pero ahora sé lo que le va a quedar bien a cada persona. Es algo que solo se aprende con la práctica, trabajando primero con los mejores en esto".



## REPORTAJE

---

### Natalia Belda

Empezó con 20 años junto a su tía, esteticista, para independizarse con 22. "Siempre me ha gustado dibujar. El color o las texturas me han atraído desde pequeña". Fue una de las primeras maquilladoras punteras en mostrar su trabajo en la Red y hoy es de las pocas con un libro publicado, *Maquillaje T* (2020).



**"PUEDES SER MUY BUENO, PERO PARA QUE ALGUIEN TE LLAME TIENEN QUE CONOCERTE. ANTES DEBES HACER UNA LABOR DE SEMBRAR POCO A POCO"**

---

### Yos Baute

Estudiaba Derecho pero lo dejó cuando una amiga le regaló su neceser de maquillaje:

"Experimenté gran felicidad con eso en las manos y me dije que yo lo que quería era ser feliz. Así que fui a la universidad y pedí que me dieran de baja". Curtido en el mundo del cine, trabajó en su Cuba natal y en Milán hasta que se mudó a España hace ocho años.



**"LA TÉCNICA ES IMPORTANTE, PERO PARA DESTACAR EN ESTO INFLUYE MÁS LA PARTE HUMANA. LA BUENA DISPOSICIÓN, QUE SEAS CARISMÁTICO..."**

La maleta de Natalia Belda. "Creo que la belleza es un concepto muy amplio y que el maquillaje debería ser algo con lo que te sientas bien. Y no tiene que ser cargado o estructurado, puede ser simplemente un poco de colorete".



La maleta de Yos Baute. Peluquero además de maquillador, se declara fan del papel. "De las revistas, que deberían volver como los vinilos, y de ver las cosas impresas. A unas fotos yo siempre llevo mi moodboard en papel".



La maleta de Alex Saint. "No me considero una maquilladora artística aunque pueda valorar ese tipo de maquillaje. A mi me gusta todo lo que se relaciona con hacer que una persona se sienta bella. Me encanta crear volúmenes y sombras".



encantaba bailar, tocaba la guitarra, pintaba. Pero tengo dos padres economistas y crecí escuchando que estudiará", cuenta. Ante la amenaza de acabar siendo la artista sin recursos descartó Bellas Artes y se hizo enfermera. Pero desde las Urgencias del madrileño Hospital La Paz su pulsión creativa pedía paso. "Empecé a hacer cursos de maquillaje y se convirtió en una adicción". Tanto que durante casi una década compaginó una guardia nocturna en el hospital con los trabajos que le salían para maquillar durante el día o los fines de semana. "Nadie entendía que me fuera a maquillar gratis o que me gastara el sueldo en materiales. Cuando supe que quería dedicarme solo a esto no me atrevía a decirselo a nadie. Ahora veo a mis amigas con estudios universitarios que cobran menos que yo, aunque trabajan igual o más. Eso sí, viven menos estresadas, en esta profesión el estrés es altísimo, es un precio que pagamos", apunta.

Hacer de asistente gratis hasta abrirse paso y llamar a muchas puertas es un peaje que todos han pagado. "Puedes ser muy bueno en esto, pero para que alguien te llame tienen que conocerte. Antes tienes que hacer una labor de sembrar poco a poco para que vayan confiando en ti", reflexiona Natalia Belda (Madrid, 45 años). Maquilla habitualmente a la reina Letizia o a Ana Torroja, y a Blanca Suárez casi desde que empezó. Ella supo a qué quería dedicarse porque tenía un modelo cerca, su tía Carmen, que era esteticista. "Hoy los jóvenes nacen maquillando, la técnica la aprenden en videos en Tik Tok, pero hay otra parte muy importante de descubrimiento. Si quieres hacer un *eyeliner* puedes buscar el paso a paso en ChatGPT, pero antes tenías que pensar cómo solucionarlo, divagar y razonar. Me gusta el presente, pero también haber conocido la otra época". Ha experimentado dos eras, la de antes y después de las redes sociales. Fue pionera en utilizarlas: "Me pilló en la mitad y la transición fue compleja. Yo venía de estar detrás y al quedar expuesta me sentía muy juzgada. A la presión de hacerlo bien se sumaba la de que la gente opinara; aunque hubiera una crítica negativa y diez buenas, solo leía la mala. Fue un proceso que me costó, pero que ya tengo más normalizado".

"En España estaba instaurada la idea de que el maquillador tenía que vestir de negro y quedarse detrás sin opinar", reconoce Alex Saint (Orihuela, Alicante, 35 años). "Ahora está empezando a entenderse más que son personas con todo tipo de inquietudes, que pueden expresarse de distintas maneras". A ella, huracán de creatividad, le costó que la tomaran en serio por salirse del canon: empezó como fotógrafa, fue *mánager* de la modelo Jessica Goicoechea, tiene un perfil potente en redes y ha participado como actriz en varios proyectos (*Veneno* o *Superstar*). "Si me llaman Los Javis, ¿cómo les voy a decir que no! Lo he vivido de una manera muy libre y quizá inconsciente, porque recuerdo a compañeros más

### Alex Saint

Adriana Alejandra Rocamora eligió nombre artístico a los 15 años, mientras leía revistas de moda: "Alex Saint sonaba como Steven Klein o Mario Testino. Estaba obsesionada con irme a vivir a Nueva York y pensaba que a ver cómo lo pronunciaban". Estudió fotografía y colaboró con Sophia Neophitou. Hasta que Dulceida la llamó para que la maquillara en los Goya.



**"ME RESULTA TREMENDAMENTE CANSADA LA INMEDIATEZ. PARA QUE HAYA CREATIVIDAD DEBERÍA HABER UN ESPACIO Y, SOBRE TODO, UN TIEMPO"**

A portrait of a man with dark, wavy hair and a beard, wearing a dark jacket over a black t-shirt. He is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. The background is a textured, grey wall.

### Iván Gómez

Nació en Murcia, estudió en Londres, se mudó a Barcelona y ahora vive en un avión. Pasó años maquillando en el punto de venta a mujeres de todo tipo antes de convertirse en el nombre preferido de incontables celebridades.

“Siempre hay algo de vulnerabilidad cuando una mujer se sienta a que la maquille, ya sea Penélope Cruz o una señora de Córdoba”, reconoce.

**“ANTES SENTÍA QUE DEBÍA ANULAR MI IDENTIDAD. MI CARRERA CAMBIÓ CUANDO SOLTÉ LA NECESIDAD DE INTENTAR SER OTRA PERSONA”**



La maleta de Iván Gómez. "Te enseñan que maquillar es poner capas, pero luego aprendes que es otra cosa más sutil, como utilizar herramientas que no son solo productos o tirar a la clientela al suelo y darle primero un masaje".

mayores decirme que no debía hacer un *photocall* o subir mi foto". Aprendí técnica en YouTube, viendo horas y horas de videos de Lisa Eldridge, pero reniega de la velocidad que hoy marca el algoritmo: "Como artista me resulta tremendamente cansada la inmediatez. Para que haya creatividad debería haber un espacio y sobre todo un tiempo, para hacer algo que tenga significado. Pero en este sistema todo está marcado por los números". Como sus compañeros, destaca el valor de los referentes. Ella, mujer trans, se ha convertido además en uno poderoso para quienes vienen detrás. "Cuando era pequeña, y han pasado unos años pero no tantos, no supe de ninguna chica trans. Así fue hasta cumplir los 20. Hoy pienso en la suerte de los jóvenes por tener a gente como Hunter Schafer o Alex Consani". Maquilladora de cabecera de Aitana o Ester Expósito, también arroja luz sobre la parte menos resplandeciente del oficio: "Es una profesión solitaria en la que se viaja mucho con distintos equipos. Soy amiga de Aitana y es increíble ir de gira con ella, pero cuando acaba el día cada una se va a su habitación de hotel. Es difícil de compaginar con relaciones personales o de cualquier tipo. Tengo sobrinos pequeños y cuando voy a mi pueblo les cuesta ubicarme".

En un sector que vive de las apariencias, no deja de pasar de moda lo de mirar por encima del hombro. Las dinámicas van cambiando, pero aún quedan rastros. "Se da poca relevancia a los maquilladores que hacen cine y tienen un papel fundamental", se lamenta Yos Baute (Cienfuegos, Cuba, 40 años), que se curtió en rodajes. "Muchos de los que saltamos a la moda venimos de ahí. Caracterizar a un personaje y repetirlo cada día es el máximo nivel de trabajo". Él empezó haciendo moda, publicidad, cine... "Trabajé en una película con [el productor] Bob Yari y en

## REPORTAJE

otra con el director alemán de origen turco Fatih Akın. El responsable era Waldemar Pokromski, un alemán que hizo *La lista de Schindler* o *El pianista* y dedicaba la hora de la comida a enseñarme". En un viaje para trabajar en Milán decidió que quería mudarse a Europa, concretamente a Madrid por sus abuelos, que eran españoles. Como cuando empezaba, le mueve la ilusión. "La técnica es importante, pero para destacar en esto influye también la parte humana. La buena disposición, que remes a favor del equipo, que seas carismático...".

Gracias a las redes, los maquilladores han ganado espacio, su labor hoy es más conocida y valorada. "Más que darnos poder, nos han permitido ganarnos el respeto y demostrar nuestra valía profesional", defiende Álvarez. Han avanzado, pero no lo suficiente: una queja casi unánime es la falta de reconocimiento desde el mundo editorial, donde su crédito siempre aparece semicóculo. "Ves que Margot Robbie sube una foto y etiqueta hasta al último asistente, pero en España cuesta", prosigue Álvarez. Por otra parte, aquí la falta de manos durante años hizo que todos dominen tanto el color como la peluquería: "No sé cómo es fuera, pero aquí hay un nivel muy potente", defiende Natalia Belda, "cuando vienen actores internacionales y ven que hacemos las dos cosas alucinan. Estamos muy preparados porque hemos tenido que estarlo. Podemos estar orgullosos de la generación que hay, de los que hubo y de los que vienen, porque hay gente joven increíble".

Coincidir con cualquiera de ellos cuando están trabajando en una sesión de fotos es una experiencia extraordinaria. Poder verlos en acción no solo a través de sus pinceles, sino también en una de las facetas más cruciales de su trabajo, como sostén del personaje al que estén maquillando. "Creas un vínculo muy estrecho con la persona", señala Alex Saint, "por proximidad física, porque literalmente estás encima, y porque se establece una relación de confianza. Conectas más allá de lo laboral. Se dedican a su imagen, necesitan estar bien y sentirse seguras, un equipo que les dé tranquilidad. A mí me gusta ser un apoyo, aunque demanda gran nivel de energía". "Yo a veces cuando salen y cierro me desmayo", bromea Iván Gómez, que añade: "Todos nos validamos a través de gustar a los demás y el maquillaje es una de las herramientas más tangibles para ello. Transforma, mejora, embellece, como se quiera llamar, pero el maquillador es esa figura que conecta con el comodín que te va a llevar a sentirte mejor. Por eso se generan relaciones tan sólidas y especiales. Me gusta especialmente el momento final, cuando hemos acabado pero en el último instante dudan. Ya sea la mujer que va a sorprender a su marido o una actriz que va a posar en una *première*. Hay una última mirada de beneplácito y les digo: 'Confía en mí, estás perfecta'. Y confían. Y esa es su magia. —EPS

# NATURALMENTE BELLO

Impera la piel de aspecto saludable y real, con acabados más frescos y luminosos que en temporadas pasadas. El colorete, el bronceador y el iluminador ahora se utilizan de manera más sutil para ceder el protagonismo a ojos o a labios, no a ambos al mismo tiempo.

—  
por Lorena Robledo  
fotografía de Germán Pardo



## MAQUILLAJE

**1.** Metamorphosis Face and Eye Palette, de MAC. Esta paleta contiene seis tonos perlatados de uso múltiple, que permiten crear una amplia gama de looks. 49 euros.

**2.** Terracotta Joli Teint, de Guerlain. Más ligero que un fondo de maquillaje, este tratamiento protector con color broncea y corrige la piel. Tono Sunveil. 55 euros.

**3.** Liquid Touch, de Rare

Beauty. Corrector iluminador que disimula ojeras oscuras, manchas y rojeces; de cobertura modulable y resistente al sudor. A la venta en Sephora. 29 euros.

**4.** Lash Sensational Body, de Maybelline NY. Máscara que trabaja la curvatura y el volumen de las pestañas, logrando un efecto *lifting* y un resultado modulable. 12,95 euros.

**5.** Blur It, de Sephora Collection. Polvos sueltos que fijan, matifican y suavizan los poros, a la vez que neutralizan las zonas apagadas del rostro. Tono Brightening Peach. 15 euros.

**6.** Forever Skin Bronze, de Dior. Bronceador en barra, con una textura en bálsamo ultrafundente, que proporciona un aspecto luminoso y bronceado. 57 euros.

**7.** Fine Linez, de Fenty Beauty.

Lápiz delineador de gel, de larga duración y resistente al agua, amplifica la mirada, definiendo e iluminando tanto la línea de agua como los párpados. Tono Wink O'Pink. 25 euros.

**8.** Lip Idôle Butterglow, de Lancôme. Bálsamo labial brillante, de textura ligera y no pegajosa, que hidrata, aumenta visiblemente el volumen y suaviza las líneas. Tono 33 Nude. 42 euros.



# ANARQUISTAS DEL BIENESTAR

TENDENCIA

por Rafa  
Rodríguez  
ilustración de  
Sr. García

Frente a los férreos códigos morales del alto rendimiento y la optimización física, los nuevos punks del *wellness* reclaman el espacio entre el compromiso deportivo y la indulgencia hedonista. El suyo es un rechazo a la ortodoxia del bienestar en favor de una experiencia atlética más humanizadora y en absoluto definitiva de sus identidades.

**A** CHEN BANGXIAN LA fama le llegó tarde y de golpe, como sobreviene la celebridad en nuestros días. El *runner* chino había cumplido ya los 50 cuando una publicación canadiense especializada en las cosas del correr reparó en él durante el popular ultramaratón de Xinjiang, en noviembre de 2022: había logrado completar los más de 42 kilómetros de la prueba en poco menos de tres horas y media —puesto 574<sup>o</sup> entre más de 1.500 competidores— fumando lo que se dice vulgarmente como un carretero. El mundo supo así del llamado Tío Chen, el deportista que encadenaba pitillos zancada a zancada hasta dar cuenta de una cajetilla por carrera, y las redes sociales echaron humo.

Smoking Bro lo rebautizaron en la china Weibo, y luego la antigua Twitter lo celebró como un antihéroe desempolvando viejas hazañas: los maratones de Cantón en 2018 y Xiamen en 2019, que se fumó en tiempos parecidos. Cofundador de la asociación Zhejiang Xianju Road Running y del maratón provincial de Zhejiang en su ciudad natal de Taizhou, en enero de 2024 volvió a Xiamen en olor de viralidad; lástima que las autoridades deportivas de su país ya lo tuvieran fichado y, a pesar de que completó el recorrido —apenas cinco minutos por debajo de su marca personal en Xinjiang—, terminó desclasificado por incumplir esa normativa impuesta poco antes por la Asociación China de Atletismo que prohíbe fumar en las carreras en prevención, precisamente, de que pudiera cundir su (mal) ejemplo. No hay noticias de Chen desde entonces, pero, en efecto, está vivo y su lucha sigue. Aunque ahora tiene nuevo nombre.

Ahora los entusiastas del *fitness* combinan la sesión de gimnasio y la ronda de cañas en el bar a continuación. Algunos *musos* de este nuevo movimiento son Travis Barker, Connor Storrle, Hudson Williams, Paul Mescal, Kit Harington, Jeremy Allen White y Harry Styles.



VE

MOËT & CHANDON  
CHAMPAGNE

STREET  
PASS

STREET  
PASS  
1

SOU  
KUU  
BY  
@NIGHTFALL  
HANGOVER

running  
t Men  
BEACH

Liquid  
Death

Liquid  
Death

HAPPY  
TUESDAYS

3126  
LIVESTRONG

TX

Entregarse a la exigencia física, someterse a la disciplina deportiva diaria que conduce a la grandeza y procura un buen chute de endorfinas, sí, pero abandonándose orgullosamente por igual a los placeres (digan vicios, si lo prefieren) mundanos, he ahí de repente el quid del actual estado del bienestar. En ese espacio difuso donde convergen compromiso y hedonismo se mueven hoy los denominados *wellness anarchists*, entusiastas del *fitness* que combinan la sesión de gimnasio y la ronda de cañas en el bar a continuación, la carrera diurna y la juega hasta altas horas de la madrugada, el retiro monacal del *bootcamp* y la *rave*, el suplemento dietético y la pizza, el baño de agua helada y el pitillo. Que tampoco es nada nuevo, solo que ahora se observa como fenómeno social cuantificable, susceptible de métricas y ejercicios de *marketing*, porque parece que hay nicho de mercado.

En una industria/economía, la de la salud como estilo de vida, que el próximo año alcanzará un valor estimado de ocho billones de euros (según cifras de la organización sin ánimo de lucro Global Wellness Institute), ir contra corriente de sus ideales puritanos resulta que también es negocio. "Es un cambio de paradigma en la forma en la que la cultura *wellness* crea estatus, recomensando la disciplina visible: el gimnasio a las cinco de la madrugada, la planificación de las comidas, llevar una rutina sobria. El *wellness anarchist* invierte esa lógica, su punto es no necesitar las condiciones perfectas para rendir, sino rendir a pesar de las condiciones imperfectas. "No preciso optimizarlo todo para ganar" se convierte en la señal de estatus definitiva", explica Tom Garland, el tipo que acuñó la expresión, otorgándole de paso carta de naturaleza como movimiento, este verano en un análisis titulado *El auge del anarquista del bienestar*.

Experto en estrategia de marca, Garland fundó la consultora-agen-

cia de soluciones creativas Edition+Partners, junto a su colega Christopher Morency, hace un par de años en Londres. Lo que conviene saber: ambos fueron directivos de *Highsnobity*, la biblia digital del *streetwear* devenida plataforma comercial operada por el gigante de las compras *online* alemán Zalando (que la adquirió en 2022 por un importe no revelado), así que no han hecho otra cosa que seguir el nuevo rastro del dinero. "El posicionamiento tradicional de la cultura *wellness* está perdiendo de vista la realidad actual del consumidor, que adopta sus herramientas al tiempo que rechaza la ortodoxia para reescribir las reglas de lo que significa vivir bien, desafiando los supuestos fundamentales sobre la disciplina y la indulgencia y creando oportunidades para marcas lo suficientemente audaces como para priorizar la contradicción en lugar de la conversión", aduce. Y pone

como ejemplo al ultramaratonista británico William Goodge, que este verano se convertía en el corredor más rápido en cruzar Australia, de Perth a Sídney, sin que las cervezas y los cigarrillos que se echaba al cuerpo entre etapa y etapa mermaran su rendimiento. "Cuando consigues algo, al menos en mi mundo, lo celebras tomándote algo", constata el analista. Y concluye: "Se trata de ser ambicioso, pero no obsesivo, de tener conciencia de lo saludable sin resultar un amargado. Hablamos de gente que rechaza la dicotomía *wellness* (el entrenamiento y la disciplina espartanos) y la utopía beis del *athleisure* y está creando algo que esta industria no quiere reconocer".

El negocio, para el caso, anda en ello. El segmento masculino del mercado del bienestar estaría alumbrando el camino para lo que podría entenderse como un punto intermedio entre la optimización robótica y la indulgencia humanizadora, entre quienes han convertido el pilates y el *matcha* en una personalidad y aquellos que encaran el alto rendimiento deportivo con actitud punk, equilibrando trabajo duro y diversión. Whoop, la pulsera favorita de los forofos del gimnasio que monitoriza la actividad fisiológica para mejorar el rendimiento físico, se ha aliado precisamente con Goodge —que cuando no corre ejerce de modelo— en una acción publicitaria en redes sociales de *claim* inquisidor: "¿Qué impacta más en tu cuerpo: salir de fiesta o un ultramaratón?". Mientras, Liquid Death, la fenomenal marca estadounidense de agua en formato lata de bebida energética, ha encontrado al embajador perfecto en Travis Barker, el que fuera baterista de la banda Blink-182, que tiene su propio club de *runners* que pisan en zapatillas Vans y Converse. La ventana de oportunidades se ha abierto además para novedosas etiquetas de deporte nicho del tirón de Literary Sport, descrita como "la marca de *running*



Dos de los productos favoritos de los "anarquistas del bienestar": el suplemento Happy Tuesdays y Liquid Death, la marca de agua en formato lata de bebida energética.

## “AHORA SE TRATA DE SER AMBICIOSO, PERO NO OBSESIVO, DE TENER CONCIENCIA DE LO SALUDABLE SIN RESULTAR UN AMARGADO”

para gente que fuma”, o Satisfy, que apela al corazón de los corredores extremos con campañas de imágenes polvorientas, sudorosas y hasta sangrientas que proyectan un producto más accesible y emocional que el del muy aspiracional *athleisure*. Incluso hay sitio para la nutrición de alto rendimiento, véase Happy Tuesdays y esos suplementos que se anuncian como de recuperación *posrave*. “La idea es mover el foco del rendimiento a la emoción, cambiando métricas por significado y datos por dinamismo, que es justo lo que las marcas tradicionales de *wellness* están pasando por alto”, expone Gabriele Casaccia, fundadora y directora de la revista *Mental Athletic*, suerte de boletín oficial del anarquismo del bienestar que explora los códigos asociados al *running* antes como expresión cultural que ritual de optimización física.

Asociada por igual a la ética de los deportes extremos y las subculturas urbanas más o menos juveniles, ni que decir tiene que la anarquía *wellness* va sobrada de testosterona, lo que dificulta imaginar cómo se manifestaría en identidades diversas o incluso disidentes. Sin embargo, como movimiento se reconoce democrático —más en género que en clase, eso sí, que, como admite Garland, “requiere no solo de cierto nivel de salud, sino además de ingresos, que pagar las inscripciones de las carreras, las mesas de los restaurantes y las entradas de los clubes cuesta su buen dinero”—, permite a cualquiera engancharse a la cultura del bienestar estableciendo sus propias condiciones y sin necesidad de reorganizar toda la vida a su alrededor: “Una vez fui a correr a Berlín, un medio ma-

ratón, pero la noche antes estuve de fiesta y acabé empalmando la carrera sin dormir. En cuanto acabó, enfilé directo al [club] Berghain con un par de amigos. No es algo que quisiera repetir, pero estas cosas pasan”, cuenta el diseñador londinense Peter John, musa del anarquismo del bienestar, como también podrían serlo los actores Jeremy Allen White, Paul Mescal y Jacob Elordi (las rutinas que siguen para mantener el tono muscular no les quitan lo bailado).

“Los estilos de vida *wellness* prefabricados son patéticos, pero como cualquier libro de instrucciones, para la vida son fáciles y le dan a uno la posibilidad de subcontratar decisiones más complejas. Puedes comprarte una de las siguientes personalidades: maratoniano, *crossfitter*, yogui... Solo tienes que apuntarte a alguna de esas disciplinas y envolverla de un modo de vestir, una forma de comer o unas vacaciones tematizadas: un maratón en una ciudad lejana, un retiro de yoga insular, el Hyrox de Londres (uy, me habéis pillado). Los paralelismos con los cultos religiosos y sus derivadas más extremas, las sectas aislacionistas, son evidentes”, reflexiona el periodista y escritor Alberto Rey.

“Pero, qué demonios, ¿acaso no hemos venido al planeta a experimentar placer y evitar el dolor? Los estilos de vida *wellness* ofrecen eso ya empaquetado. Elegir su versión anárquica no deja de ser un estilo más, una derivada nueva, una versión *zero*, o *zero-zero*, que rechaza algo de lo que nadie habla cuando habla de gimnasio, yoga o *running*: cierta mitificación del dolor, que se asocia con esfuerzo, que se asocia con bondad y, *voilà*, paralelismo re-

ligioso al canto. El dolor no perfecciona, el dolor no mejora”, continúa Rey. Entregado lo mismo a la disciplina de gimnasio que a la tentación de los bufés libres de los hoteles que frecuenta, el popular crítico de cine y televisión habla por experiencia propia, así que la última palabra sobre la cuestión debe ser suya.

“*Wellness anarchist*: otra de esas etiquetas que dan grima y vergüenza ajena, pero oye, me gusta, me la quedo, me identifico. Por fin una etiqueta que pretende ser un estilo de vida y puede venderse así con una mínima dignidad: ir al gimnasio en serio y comer una pizza. Es más: ir al gimnasio en serio para comer una pizza más en serio todavía. Lo sé: no funciona así. Ni el juego de las calorías, ni el de la salud cardiovascular ni el de la modificación corporal, pero es que esos juegos fácilmente se convierten en libros de instrucciones rígidos que pueden dar lugar a personalidades obsesivas y, lo que es peor, a resultados que no llegan, iluminaciones místicas que se resisten, abdominales que no se marcan. Es entonces cuando la obsesión se mezcla con la frustración y seguimos para bingo”, explica Rey. Y concluye: “Me ha pasado. Yo mismo, como entregado practicante de yoga y barra olímpica, y cotizante de las carísimas clases de Barry’s Bootcamp, me descubro en todas y cada una de las contradicciones anteriores: combinar una sesión de entrenamiento intensísimo en el gimnasio con un festín en Goiko Grill. También he gastado más dinero en una camiseta para salir a correr que en una camisa para ir a una entrevista de trabajo. Leí una vez que Daphne Guinness iba al gimnasio con camisetas de Rick Owens. Me pareció ridícula y aspiracional al tiempo. No hay estilos de vida que me den más miedo que los basados en la coherencia total. En mi escala de los placeres, un bol de patatas fritas en grasa de pato está al mismo nivel que un *trikonasana* perfectamente alineado”. —EPS

# CUIDADO MASCULINO

Por fuera, pautas sencillas y formulaciones libres de químicos nocivos para conseguir una piel limpia e hidratada. Por dentro, suplementos de origen natural que aportarán vitalidad y antioxidantes.

—  
por Lucía Heredero  
fotografía de Inés Garp



# Y APUESTA ORGÁNICA

## BELLEZA

- 1.** Eau de Toilette Cèdre Encens, de L'Occitane. Intensidad especiada, matices amaderados y notas ambarinas. 60 euros.
- 2.** Air-Lift Spray Bucal. Elimina los CVS (compuestos volátiles sulfurados), responsables del mal aliento. 5,75 euros.
- 3.** Jabón de tomillo, romero y limón, de Jabón y Papel. Artesanal y formulado con aceite de oliva para limpiar sin resecar la piel. 5,90 euros.
- 4.** Banana Champú, de Lush. Con ingredientes suavizantes para humectar, dar volumen y fortalecer el cabello. Formulado con un 45% de sal marina, plátanos frescos, melaza y aceites. 21 euros.
- 5.** Bálsamo limpiador de la gama Namaste, de Rituals. Se funde con la piel y se aclara con agua. 24,90 euros.
- 6.** Bruma fitoactiva calmante de Arturo Alba. Fórmula antirradicales libres y composición basada en extractos naturales que ayudan a calmar y refrescar la piel. Se puede utilizar en cualquier momento del día. 28,80 euros.
- 7.** Sérum redensificante Queen Bee, de Apivita. Fórmula antiedad con jalea real y propóleo de liberación controlada altamente concentrada. 99% de origen natural. 89 euros.
- 8.** Suplemento Optimum Health, de Hifas da Terra. Extractos de hongos medicinales. Cordyceps, melena de león y *reishi* con vitaminas y minerales de origen natural. Prometen conseguir una mayor energía, mejores digestiones y fortalecimiento del sistema inmunitario. 85 euros.
- 9.** Endocare Radiance, de Cantabria Labs. Ampollas antioxidantes, regenerantes e hidratantes. Libres de aceite para pieles normales a grasas. Aportan un extra de luminosidad a la piel. Testado bajo control dermatológico. 22 euros.



## Rosa Montero

### *Aprendiendo a surfear*

**U**NA DE LAS peores cosas del mundo de hoy es el aumento del ruido. Y no me refiero a los decibelios, que también, porque vivimos en unos entornos urbanos ensordecedores, sino al ruido social, emocional y psíquico. Andy Warhol fue profético cuando dijo eso de que, en el futuro, todas las personas tendrían sus quince minutos de fama. El futuro ya está aquí, en eso y en todo, hasta el punto de que las novelas de ciencia ficción parecen relatos costumbristas; en cuanto a los quince minutos warholianos, me temo que todo quisque ha pasado ya o puede pasar por una de esas momentáneas tormentas en las redes que te catapultan a una fama inmediata. Para peor, creo que la mayoría de las veces lo que te cae encima es una mala fama. De modo que son quince minutos de infamia que nos rondan a casi todos, porque es uno de los platos que se degustan con mayor deleite en la sociedad actual. Y es que, dentro de esa exacerbación del ruido que vivimos, nos chifla mitificar, y poner por las nubes a alguien, y lanzarlo al estrellato de la noche a la mañana con estruendosas fanfarras, pero aún nos gusta mucho más, nos enloquece, vaya, machacar al que antes hemos elevado, aporrearlo a conciencia, bajarle la cresta a martillazos. Algo de esto le está pasando por ejemplo a David Uclés, el autor de *La península de las casas vacías*, que, desde mi punto de vista, fue loado en exceso en su momento, y al que ahora están atizando con irracional furia africana (dicho que viene del odio de los cartagineses hacia los romanos, no se me pongan políticamente correctos). Yo creo, como Sergio del Molino, que la democracia consiste en conversar con quienes no opinan como nosotros, pero ¿de verdad que este chico lo hacía antes todo tan bien y ahora lo hace tan mal? Espero de Uclés, a quien apenas conozco, y de la formidable ambición y voluntad que le llevaron a escribir las 700 páginas de su primera novela, la suficiente serenidad como para blindarse ante este estruendo y ante los espejismos del éxito y del fracaso, para poder seguir avanzando paso a paso por el camino de la obra, que es indistinguible del de la propia vida.

Y es que, en el caso de la gente que se dedica a labores creativas, el ruido social puede acabar contigo fácilmente. Es una presión que siempre ha existido; la historia de la literatura está llena de autores que enmudecieron,

o incluso murieron, envenenados por el éxito o por el fracaso, como Truman Capote, que no sobrevivió a su triunfal libro *A sangre fría*, o Herman Melville, que cayó en un desdichado silencio durante muchos años tras el fiasco absoluto de *Moby Dick*. Pero, si esto ya era antes así, imaginen la destrucción que se produce ahora, multiplicado el ruido hasta el infinito en este mundo hiperconectado y vociferante. El camino de la escritura (y supongo que también el de las demás artes) es borroso e incierto y cualquier empujón puede hacer que te pierdas. El entorno parece confabularse contra ti y te llena la cabeza de mandatos absurdos, como, por ejemplo, que, si has vendido de un libro 10.000 ejemplares, del siguiente tendrás que vender más para no fracasar de forma humillante. Nada más lejos de la realidad; el progreso creativo no tiene que ver con el progreso comercial, y la existencia es todo menos lineal. Tras casi medio siglo de carrera literaria sé bien que a veces subes, a veces bajas, en ocasiones te equivocas, escribes libros mejores y peores, brilla más y menos, te alaban y te critican. O sea, que nos sucede como a todo el mundo, porque estos altibajos que acabo de describir no son exclusivos de los que nos dedicamos a actividades artísticas.

Vivir es caminar por un paisaje sinuoso y siempre cambiante, y la presión social es agobiante para to-

### Espero de Uclés la suficiente serenidad como para blindarse ante este estruendo y ante los espejismos del éxito y del fracaso



dos; los falsos modelos aspiracionales, multiplicados por las redes, pueden hacernos muy desgraciados. Por ejemplo: el éxito no es un lugar, no es un palacio al que llegas y en el que te instalas, ni un objeto valioso que adquieres para siempre, sino que es un mero vaivén en el destino, una conjunción de factores externos y efímeros que muchas veces ni dependen de ti. De la misma manera, nadie es un triunfador ni un perdedor, porque todos triunfamos en algunas cosas y perdemos en otras; todos tenemos en nuestro haber perlas y carbones. Sin olvidarnos, además, de que todo acaba; también esto pasará, como decía el anillo mágico de *Las mil y una noches*. Hay que aprender a surfear ese mar bravo que es la existencia. —EPS



## ¿Te imaginas leer tu propio artículo en estas páginas?

Hazlo realidad con el **Máster Online en Periodismo Digital de PRISA MEDIA y UNIR.**

Domina la creación de contenidos que impactan, emocionan y fidelizan audiencias: **pódcast**, **newsletters**, **narrativas interactivas** y mucho más.

Adéntrate en las últimas tendencias del periodismo y aplica **la inteligencia artificial y la realidad virtual** en tus proyectos.

Fórmate de la mano de profesionales en activo de **EL PAÍS, AS, LOS40, Cadena SER, HuffPost o Podium Podcast**, quienes compartirán su experiencia, visión editorial y te abrirán las puertas a valiosas oportunidades de **networking**.

Es el momento de reescribir tu historia. ¿Te apuntas?

Infórmate aquí



# HardWear by Tiffany

Un diseño de 1962 inspirado en Nueva York,  
una ciudad en constante movimiento.

Una expresión de la fuerza  
transformadora del amor.



Tiffany es © 2007 T&CO.

*With love, Since 1837* **TIFFANY & CO.** TX