

**Boletín de la Universidad Popular
Carmen de Michelena de Tres Cantos**

Ágora Tricantina

**Número 17
Enero de 2026**

Sumario

<u>Algo se está moviendo en la UPCM</u>	3
<u>Un paseo por la sierra de Madrid</u>	4-5
<u>Sin recuerdos no soy nada</u>	6-7
<u>AMI-3, más de tres décadas en Tres Cantos</u>	8-12
<u>Tú también eres boomer, ¿no?</u>	13-14
<u>La decadencia del imperio español de los Austria en el siglo XVII</u>	15-16
<u>CHINA: Ni contigo ni sin ti</u>	17-18
<u>Por el río Dulce y Sigüenza</u>	19-20
<u>Arán, el país del río Garona</u>	21-22
<u>Por la Sierra: rutas con nombre propio</u>	23
<u>Miguel Benedicto Dumall, fotógrafo</u>	24-27
<u>Arte en Madrid. Matisse, Maruja Mallo</u>	30-31
<u>Los miserables. Toledo</u>	32-33

Diseño, edición y maquetación: Juan Luis Requejo.

Revisión: Concha Domínguez Acevedo.

Coordinación: Mayte Bañuelos.

Fotografía: Fernando Heredia y socios de la UPCM.

Fotografías de portadas: Nubes en Valdelosielos (Concha Domínguez).

Colaboradores: Vicente Ausín, J. Alberto Maestro, Manuel Marión., Javier Oroz.

DL: M-2549-2018

Contacto: atencionpublico@universidadpopularc3c.es

Web: <https://www.universidadpopularc3c.es/index.php>

Algo se está moviendo en la UPCM

En la Asamblea General del pasado septiembre, además de presentar el presupuesto para el curso 2025-2026 y repasar lo realizado en el curso 2024-2025, nos fijamos los siguientes objetivos:

- a) mejorar e incrementar el manejo digital de la información de la UPCM: se ha creado un CANAL de WASAP que te mantendrá informado sobre las actividades de cada día;
- b) acometer el crecimiento del número de socias/socios manteniendo el nivel de las actividades duplicando algunas actividades, con gran demanda, gracias a la incorporación de nuevos colaboradores;
- c) ante el comentario sobre la importancia de asistir a las actividades, se ha notado una mayor asistencia a las mismas;
- d) acompañamiento a las personas que se encuentran solas: seguimos animándolas a que se impliquen y colaboren, porque realizar tareas dentro de la UPCM, ayuda a mantenerse en forma y los resultados, a sentirse útil y apreciado.

En la Asamblea Extraordinaria se eligió al nuevo vicepresidente: **Fernando López Serna**, a la nueva responsable de la vocalía de Comunicación: **María José Muñoz Barbado**, y al nuevo responsable de la vocalía de Medios Audiovisuales: **Fernando Martínez Hurtado**. Bienvenidos.

Continuamente realizamos llamamientos para que se incorporen personas como colaboradoras tanto en la organización de actividades como en las labores de gestión y dirección de la propia UPCM. Parece que cada vez hay más personas que se acercan y, gracias a ellas, en este curso contamos con **nuevos grupos de trabajo**: Chi-Kung, Interpretación, Historia de Al-Ándalus, Historia del Arte: pintores españoles en el Prado, Historia de la Revolución Francesa, Lenguaje musical – iniciación, Meditación intuitiva Arka Dhyana y Movimiento y quietud. Además, se ha incrementado el número de grupos para las visitas a Madrid, para asistir a espectáculos y duplicando algún viaje. **Conocer la UPCM, su funcionamiento, cómo se gestiona y a las personas que colaboran es importante**; por ello se realiza dos reuniones por curso donde se trabaja en la búsqueda de nuevos temas, en la detección de anomalías, en la bús-



queda de soluciones a las mismas y en la recogida de sugerencias; sin dejar de buscar colaboradores para las tareas directivas que aporten sus ideas y maneras para que en un futuro ocupen puestos directivos. Los resultados obtenidos son muy interesantes y la comunicación entre las personas, mejor y más cercana. Las reuniones son cada vez más apreciadas, la asistencia mayor y el ambiente más amigable.

Con la llegada de las vacaciones de Navidad, hemos tenido una gala navideña, en la que los grupos escénicos del CORO y de INTERPRETACIÓN y de NARRACIÓN ORAL nos han felicitado las “Fiestas” y los asistentes hemos disfrutado de su arte, al calor de una buena conversación de un tentempié sorpresa, que nos ha servido para desearnos unas “FELICES FIESTAS Y UN AÑO 2026 PRÓSPERO Y LLENO DE DICHA”, darnos abrazos y besos que reforzaron lo agradable del encuentro y la ilusión por repetirlo.

La Universidad Popular Carmen de Michelena (UPCM) os sigue necesitando para continuar con este movimiento tan esperanzador. No dudéis en acercaros y colaborar, lo vais a agradecer.

Isabel Tur
Presidenta de la UPCM

Un paseo por la sierra de Madrid



Victoria se había quedado adormilada en el coche mientras regresaba de la excursión al **Azud del Mesto** sobre el río Guadarrama. Poco antes de que el sueño la atrapara, pensó en lo bien que le sentaban estos paseos por la sierra de Madrid. Hacía diez años que se había quedado viuda y la incapacidad de superar la pérdida de su marido, a causa de una depresión, la condujo a una jubilación anticipada.

Un día, una amiga le pidió que la acompañara a una marcha serrana de la Universidad Popular Carmen de Michelena. Aunque el primer impulso fue rechazar la propuesta, sin embargo, las ganas que sentía de salir de esa postración le hicieron finalmente aceptar. “Bueno, voy a probar una vez”, se dijo, y desde entonces en pocas ocasiones ha fallado a una marcha. “¡Qué bien hice aquel día al tomar esa decisión!” pensaba.

Además de Victoria, aquel día viajaban en el mismo coche, que conducía Martín, otros dos vecinos de Tres Cantos. Formaban parte de un grupo de tricantinos y otros participantes venidos de diversas localidades de la Comunidad de Madrid. Ninguno de ellos, a pesar de su edad avanzada, se perdía nunca las salidas a la sierra a las que les tenía acostumbrados José Ramón, organizador y guía, en el marco de las actividades que lleva a cabo la Universidad Popular.

—Fijaos en lo encajonado que va el río por este cañón de roca caliza. Daos cuenta de lo degradado que está aquí el terreno. Solo hay retamas. —Las sabias explicaciones del guía atraían el interés de los excursionistas, quienes aprovechaban la mo-

mentánea parada para recobrar el aliento y tomarse unas fotos.

Después de muchas excursiones a lo largo de los últimos años, Victoria se encontraba en forma. Durante el trayecto de vuelta, recordaba escenas de la caminata y se decía a sí misma que hoy no había precisado emplearse a fondo, ya que la marcha había sido prácticamente llana a lo largo del río Guadarrama, donde habían tenido la oportunidad de ver antiguas construcciones del Canal de Isabel II, edificadas en 1857.

—No entiendo a los gamberros que hacen esas pintadas —había comentado uno de los excursionistas, al observar unos grafitis sobre la pared.

—Tendrían que cogerlos y hacerles limpiar lo que han ensuciado —respondió otro.

Llegados a un punto, el guía les informó que tenían que descender unas escaleras bastante escarpadas para poder ver las cascadas del Hervidero.

—Yo no bajo, padezco de vértigo —indicó una de las participantes al asomarse a la pendiente.

—Me quedo contigo —le había dicho Victoria —ya he estado aquí varias veces.

Ambas se habían sentado en una gran piedra junto al camino, mientras el resto de la expedición -unos 25 participantes- bajaba los empinados peldaños de piedra hasta el río para poder contemplar las famosas y bellas cascadas.

Un paseo por la sierra de Madrid

—No te conozco, pero te he visto en varias ocasiones en las actividades de la Popular.

—Me llamo Elena, soy de un pueblito de Toledo.

—Yo soy Victoria, vecina de Tres Cantos desde hace más de treintaytantos años. ¡Cómo pasa de rápido el tiempo! Me parece que fue ayer cuando vine a esta ciudad con mi difunto marido y mis hijos pequeños. Ahora los tengo viviendo lejos de aquí: la mayor está en Nueva York.

—Tienes razón. —Se quejó Elena. — Con la manía de que aprendieran idiomas, nuestros hijos se nos han ido fuera. Yo también tengo a mi hijo trabajando en el extranjero.

La conversación se prolongó el resto del camino. —Soy socia de la Popular desde hace varios años, casi desde que murió mi marido— comentó Victoria con una mueca de dolor. —Estas marchas me ayudan a relacionarme con otros vecinos, y me obligan a salir de casa, en compañía de otros baby-boomers, como nos llaman ahora.

—A ver, parad un momento que nos falta alguien— Indicó Alfonso, el segundo guía, que andaba siempre en la cola, radio en mano, pendiente de que nadie se extraviase.

—Falta Paco —se oyó una voz de mujer desde el fondo—. Es mi vecino, que tiene una tendinitis de rodilla y ha dado un rodeo para evitarse este repecho. Vamos a llamarle. Menos mal que aquí hay cobertura.

Tras llegar al Azud, el guía invitó a todos a tomarse un breve descanso, que aprovechó la mayoría para sacar de la mochila frutos secos o barritas energéticas, que ofrecían a los que se encontraban a su lado.

—Paco, ¿cómo va esa rodilla? —. Alguien, que le había visto cojeando visiblemente, se interesó por este hombre, que debía rondar ya los 80.

—Ven y síntate aquí mientras tomamos un refrigerio— Le apremió su vecina, que lo conocía desde hacía varios años y era consciente de la necesidad de cuidados que precisaba Paco. Era ella quien le animaba continuamente a participar en estas excursiones...

El viaje de vuelta a Tres Cantos tardó apenas media hora, y cuando Victoria abrió los ojos ya estaban

entrando en el parque de la Estación de Cercañas.

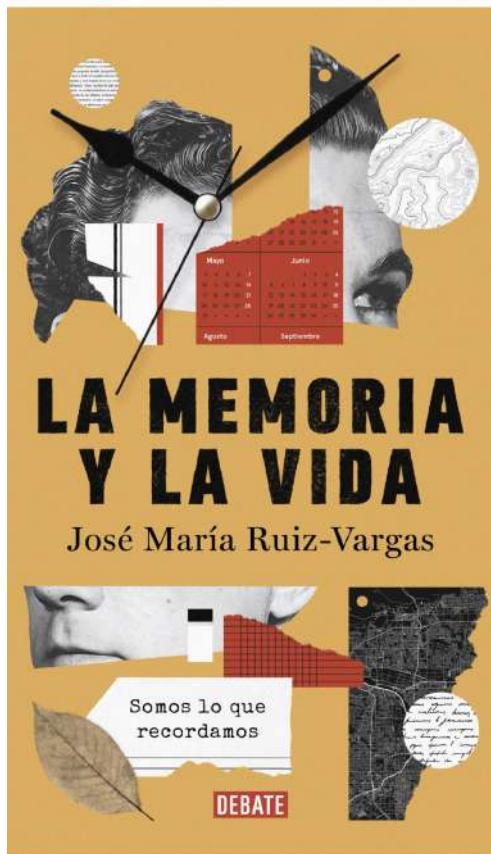
—Muchas gracias, Martín, por el viaje. Te hemos dejado unos eurillos entre los cuatro para compartir los gastos de la gasolina, que al precio que va...

—Pero bueno, no hacía falta, chicos, ya sabéis que me gusta conducir y yo os llevo y os traigo encantado de compartir con vosotros este tiempo.

Victoria se encaminó a casa con una sonrisa. Estaba contenta después del paseo por el monte, los parajes visitados y las charlas que había mantenido. Estas salidas le hacían falta, le habían ayudado a encontrar nuevas perspectivas en su vida. Su sonrisa se hizo más amplia al recordar que su hijo la iba a llamar por teléfono esa tarde desde Estados Unidos. Además, había quedado con Elena para verse al día siguiente en el bar Tamolito -donde hacían unos deliciosos cruasanes- antes de dirigirse a la cercana Casa de la Juventud, donde participarían en el seminario de la Memoria.

Marchas serranas: La UPCM organiza para sus socios una o dos excursiones al mes, normalmente a la sierra de Madrid, próxima a Tres Cantos. Los participantes -entre 25 y 50- se reparten entre varios coches para desplazarse al lugar donde comienza el recorrido, que suele ser de 10-15 kilómetros con una dificultad variable. Esta actividad, que sin duda facilita la interrelación personal, tiene como objeto mejorar el estado físico y el bienestar psíquico, al tiempo que permite adquirir conocimientos sobre la naturaleza y el entorno. Agradecemos a José Ramón y a Alfonso el trabajo en la preparación y guía de estas marchas y el cuidado que tienen de todos nosotros. El resto de los nombres que aparecen en este relato son ficticios, por lo que si alguien se siente identificado sería pura coincidencia.

Sin recuerdos no soy nada



¿Quién no recuerda con nitidez la voz de su madre, el aroma de su piel, el sabor de sus guisos...? ¿Es verdad que el oír la música del viejo No-Do te transporta a tu juventud? ¿Verdad que no has olvidado el impacto que te causó aquel inocente primer amor, o las emocionantes carreras delante de los grises... ¿Qué seríamos cada uno de nosotros sin nuestros recuerdos?

¡Qué razón tenía William Faulkner, al escribir "The past is never dead. It's not even past."! ("El pasado nunca está muerto. Ni siquiera es pasado"). Efectivamente el pasado nunca pasa, porque sin él no seríamos nada. No seríamos nadie. Somos lo que recordamos. Estamos moldeados por lo que hemos vivido, por lo que hicimos. Porque la vida es una historia que cada día se escribe en la memoria, y los recuerdos nos hacen ser lo que hoy somos, cómo nos comportamos frente a estímulos externos, y cómo funcionan nuestros procesos mentales.

"Somos hijos del pasado, ese es nuestro máspreciado patrimonio" afirma **José María Ruiz-Vargas**, catedrático emérito de psicología de la UAM, quien ha escrito y publicado numerosos estudios, artículos y libros sobre la memoria, llevan-

do a la calle, con un lenguaje comprensivo y lleno de ejemplos, lo que usualmente se discute en los ámbitos científicos. Colaborador de la Universidad Popular Carmen de Michelena, está impartiendo un interesantísimo seminario sobre la memoria y los recuerdos, y el papel clave que ejercen en nuestras vidas.

La memoria es el palacio de la experiencia. Nuestra vida es un compendio de recuerdos que nos hacen entender qué hemos sido, qué somos, y hacia dónde vamos. Hay aconteceres en nuestra vida diaria que nos hacen pensar: "esto lo viví yo antes...". Un "déjà vu". Serán los olores y otros estímulos sensoriales, asociados a determinadas emociones que nos trasladan a ese preciso momento que vivimos ¿hace cuánto? ¿20, 30 o más años?

Y cuánta razón hay en ello. "El olor al éter con el que me anestesiaron para extirparme las amígdalas se me quedó grabado a fuego, y cuando ocasionalmente me llega ese olor puedo revivir el lugar y el momento cuando me pusieron la máscara". Hay experiencias fuertes que dejan un recuerdo imborrable, una marca en la personalidad. La gente con un alto grado de sensibilidad es más susceptible de quedar fuertemente marcada por una experiencia.

Pero, sin duda, las emociones son el catalizador que más fija los recuerdos: todo lo que hayas vivido envuelto en emociones tiene asegurado su permanencia en la memoria. Y, al contrario, si has vivido algo de una manera superficial, si no le has prestado atención, y sobre todo si no te ha afectado emocionalmente, las probabilidades de que persista van a ser escasas.

"En las sucesivas sesiones José María presenta la información de una forma muy didáctica y a la vez coloquial y participativa" —me comenta Alejandro Merino, participante en el seminario—. "Hemos visto los distintos tipos de memoria, la importancia de los primeros 5 años de vida en el desarrollo de la persona, la huella de la memoria y otros muchos conceptos, totalmente nuevos, para mí. Siempre con ejemplos de experiencias clínicas que hacen que el curso sea muy recomendable e interesante".

Sin recuerdos no soy nada



Tenemos suerte porque gracias a nuestra memoria sabemos quiénes somos, nos identificarnos nosotros mismos en un preciso momento y lugar, y esos datos están asociados -y perfilados- por episodios de nuestro pasado, permitiéndonos interpretar el presente y planificar el futuro. Al recordar estamos buscando en el tiempo pasado, el tiempo vivido, tratando de encontrar las claves de nuestra existencia, cualquier información que nos ayude a recuperar el recuerdo. Y eso nos hace sentir vivos.

La propia palabra recordar proviene del latín *recordis*: pasar de nuevo por el corazón, siguiendo una antigua creencia de los romanos de que la memoria y los sentimientos estaban alojados en el corazón, y no en la mente o el cerebro, como la ciencia nos ha demostrado. Y sin embargo parece algo mágico: Lo que llamamos memoria es el origen de toda esa magia, que la ciencia define y trata de explicar como impulsos electroquímicos que se suceden en el cerebro.

¡Qué terrible experiencia si, de repente, por un accidente, no recuerdas nada de tu vida anterior. Te quedas vacío, sin pasado! Debe de ser aterrador no saber quién eres, ni siquiera recordar tu nombre. Te quedas “en vida sin vida”. ¿Qué sentirá un enfermo de Alzheimer?

O todavía peor. ¿Qué pasaría si a partir de este preciso momento dejas de retener en la memoria todo lo que ocurre a tu alrededor? Al no recordar nada, podrías releer un periódico cientos de veces, y cada vez parecerle que son noticias frescas. Imagina que te mudas a una nueva casa, o a

una ciudad desconocida. Tendrías que explorar la casa cada vez que vas al baño, por ejemplo, porque no sabes, no recuerdas dónde está, por más que lo hayas visitado varias veces cada día... Nada se fija en tu mente, y no aprendes nada nuevo.

Me ha llamado poderosamente la atención que todos los participantes en el seminario escuchan con suma atención al ponente, de principio a fin de la sesión: “Me parece un seminario super interesante y muy ameno, donde se obtienen respuestas a infinidad de preguntas que nos hacemos, según vamos cumpliendo años, sobre la memoria y el olvido. José María, con su simpatía, y con su experiencia y conocimiento, hace que cada sesión se haga corta” — concluye Lourdes—, que acude regularmente a cada charla.

Aunque a veces sea necesario olvidar, iqué importante es la memoria! iqué bonito es recordar! Prefiero quedarme allí, en el lado romántico, y dejar para los científicos los hipocampus, las amígdalas cerebrales, los neurotransmisores y el mundo hormonal, tan bien explicado por el ponente.

Sé que me dejó mucho en el tintero, teniendo en cuenta toda la información que José María nos está transmitiendo con absoluta maestría. Podéis encontrar todo ello en su libro *La memoria y la vida. Somos lo que recordamos* (editorial Debate), que ya va por su cuarta edición.

Manuel Marión
Equipo de seminarios de la UPCM

AMI-3, más de tres décadas en Tres Cantos promoviendo una sociedad inclusiva con las personas con discapacidad intelectual

La asociación en favor de personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo de Tres Cantos cumple 34 años de vida promoviendo una sociedad inclusiva en la que el colectivo tenga igualdad de oportunidades y pueda mejorar su calidad de vida. Uno de los retos de futuro que tiene la asociación es cómo involucrar más a las familias en el movimiento asociativo.



AMI-3 una de las asociaciones más antiguas de Tres Cantos, cumple 34 años de existencia en 2026 en los que ha acompañado a las personas con discapacidad intelectual en el fin de conseguir la inclusión y mejorar su calidad de vida. Desde sus inicios la entidad, que tiene su web en www.ami3.org, ha ido aumentando los servicios incorporando con el paso del tiempo aquellos que las familias han ido demandando. También han sido ejemplo para otras entidades en cuanto a voluntariado. Y por supuesto han sido testigos de cómo ha evolucionado la integración social y el reconocimiento a la diversidad funcional como parte de la sociedad. El gerente de AMI-3, Javier Paz, y la directora técnica de la entidad, Marta Meizoso, han repasado con la

revista de la Universidad Popular Carmen de Michelena de Tres Cantos el periplo de la entidad, así como los retos de futuro.

En la actualidad, la asociación está formada por unas 140 personas con discapacidad intelectual, aunque como socios de número son unos 100. En sí, la entidad está formada por las familias, y también por los voluntarios, que es un número importante y que sin ellos sería imposible e inviable todo lo que hacemos.

Cómo se creó AMI-3

La asociación de personas con discapacidad intelectual AMI-3 se creó en 1992 en Tres Cantos. Por aquél entonces la ciudad acaba-

AMI-3, más de tres décadas en Tres Cantos

ba de iniciar su andadura como municipio independiente, y un grupo de progenitores de hijos e hijas con discapacidad impulsó la iniciativa. Hoy es una entidad declarada de Utilidad Pública, centrada en la inclusión y el apoyo a personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo en diferentes áreas.

El gerente de AMI-3, Javier Paz, explica que la asociación se creó hace unos 34 años “en una época en la que apenas había recursos por parte de las administraciones para poder atender y orientar a las familias a diversos niveles”.

En cuanto a formación, lo mayoritario eran los colegios de educación especial, pero una vez terminada esa etapa, las personas con discapacidad tenían pocas ofertas educativas. Y en cuanto a ocio y tiempo libre tampoco había muchas opciones.

Servicios

Poco a poco, en los primeros años, se fueron creando recursos y servicios. Lo primero, actividades de ocio y tiempo libre, acompañamiento a las familias y asesoramiento. Todo ello a través del voluntariado.

Programa de Apoyos en comunidad

Una de las iniciativas más recientes puestas en marcha ha sido el programa de Apoyos en Comunidad. Se inició hace dos años y medio como un proyecto piloto y ahora mismo hay entre ocho y diez personas recibiéndolo, más de 600 horas al año.

Meizoso explica que los apoyos en comunidad son “individualizados para que las personas decidan qué quieren hacer en su tiempo con un apoyo profesional. De forma que, si quieren ir a clases de baile, a la piscina, o a la comiceca de la biblioteca, lo puedan hacer con alguien que tenga un rol de acompañamiento igualitario y no desde un rol de experto”.

Por otro lado, en la parte de Infancia, AMI-3 se está enfocando más en potenciar que las familias adquieran herramientas para el acompañamiento de sus hijos. Meizoso explica que “una persona que venga a una sala de laboratorio un día a la semana, o a logopedia, tiene impacto en su vida. Pero lo que tiene realmente impacto es que tú trabajes con la familia para que tenga herramientas y las puedan utilizar en casa para tener una continuidad a lo largo de los días”.

Ocio

“Las actividades de ocio son la mayor parte en el entorno de la ciudad porque tú, cuando sales, lo que quieras es salir con los amigos y amigas, no quieras estar en tu casa o en tu lugar de trabajo”.

COFOIL

El Centro Ocupacional de formación, oportunidades e inserción laboral (COFOIL) también tiene otras diferencias con respecto al de otras asociaciones. Cada persona que llega al COFOIL tiene un itinerario personalizado, tanto en el plano nivel laboral como en el de desarrollo; se trata de ver en qué talleres participa más y de entender que hay una parte importante de desarrollo integral en el que no solo aprendes habilidades físicas para el desarrollo de un puesto, sino que “hay otras habilidades más líquidas, por ejemplo, cómo me relaciono con las personas, cuestiones que pueden ayudar luego a manejarse en un entorno laboral”.

Igualmente también se tratan otros asuntos para la vida adulta. Así, desde COFOIL se trabaja en los grupos de masculinidades igualitarias de la red de Plena Inclusión, en el Punto Morado y a través de los grupos de Mujer y Equidad de Género de Plena Inclusión, en el grupo de Derechos.

Por otro lado, el modelo de COFOIL es también el de experiencias vivenciales fuera del centro, de trabajar con las empresas, de hacer sensibilización en entornos laborales. Son las propias personas las que hacen de embajadoras y van a contar a las empresas lo que hacen, no solo a nivel de COFOIL sino a nivel de entidad.

AMI-3, más de tres décadas en Tres Cantos



Vida independiente: aprender a comprar

En 2008 se creó el Centro Ocupacional, una vez que se disponía de la sede de la calle Comercio 2.

Más tarde se firmó un convenio con el ayuntamiento que sigue vigente hoy, que contribuye a financiar actividades de atención temprana y de tratamientos a partir de los 6 años y hasta los 18.

AMI-3 dispone de una vivienda comunitaria, en la que residen cinco personas con discapacidad con los apoyos que necesitan para facilitar la independencia. Y en esa área también destaca un piso de entrenamiento, surgido gracias a una vivienda cedida por el IVIMA al ayuntamiento, y que esta entidad alquila a AMI-3. Entre las últimas novedades incorporadas, está el Centro de Atención Temprana, que empezó a funcionar en 2024.

Primeros pasos

Los primeros pasos de AMI-3 fueron para cubrir las necesidades de ocio que tenían las personas con discapacidad. "Otras entidades de Plena Inclusión Madrid, otros movimientos asociativos nacieron de un servicio más establecido, como

una residencia. Pero aquí nació de manera más informal. Y esto ha marcado la identidad de AMI-3", dice Meizoso.

La directora técnica señala que "desde el primer momento las propias familias, entonces con niños, jóvenes y adultos jóvenes, creyeron en su derecho a la participación en el ocio y el tiempo libre. Y por otro en la participación comunitaria". Al respecto de esto último, añade que fue innovador en su momento hace 34 años: "Ahora mismo el modelo de Plena Inclusión y el que nosotros seguimos es un enfoque de ciudadanía y de participación comunitaria".

Y, ¿por qué un enfoque ciudadano? Meizoso argumenta que "en el fondo es un enfoque de derechos. Nosotros no trabajamos para cumplir sueños. Trabajamos en base a los derechos que les corresponden a las personas con discapacidad... y tenemos el deber ético de generar los apoyos. Como equipo profesional, familias o voluntarios nos toca a veces pelear con las administraciones o a la hora de buscar colaboraciones. Y lo hacemos desde ese punto de vista: el de que la participación comunitaria es un derecho, no un lujo".

Pionera en el voluntariado

El voluntariado ha sido vital en AMI-3, según explican sus responsables. Dependiendo del año, el número de voluntarios va de 50 a 70 personas y participan en todas las áreas, pero principalmente en las de desarrollo comunitario, ocio en pandillas, apoyos en comunidad y vacaciones.

Al respecto, Javier Paz destaca que "no sólo ha sido pionera sino también muy valorada en todo lo que tiene que ver con el ocio y con el voluntariado que ha emprendido". Y añade que de hecho "muchas entidades se han interesado por dichas áreas. Incluso de un tamaño bastante más grande que nosotros, no se han atrevido a crear un área de voluntariado por lo complicado y lo deficitaria que es".

Retos de futuro

Preguntados por los desafíos para conseguir más inclusión, Meizoso señala que "el mayor

AMI-3, más de tres décadas en Tres Cantos



En un evento sobre el autismo

reto es garantizar que las personas con grandes necesidades de apoyo puedan participar en igualdad de derechos. Y esto significa más financiación y más apoyos.”

La directora técnica añade que ha habido desde siempre la firme creencia de que, por ejemplo, si había unas vacaciones o había un viaje o en el proyecto de vida independiente alguien necesitaba más apoyos bien por el nivel conductual, bien por cuestiones de salud, bien si necesitaba un apoyo específico de enfermería, ese coste no tenía que asumirse como un sobrecoste por parte de la persona y familia, sino que a la hora de elaborar el presupuesto del programa se establece ya la posibilidad de que haya personas que requieran apoyos más extensos y se hace una especie de cuota solidaria. Todo el mundo paga lo mismo independientemente de las necesidades de apoyo. Pero esto que nosotros asumimos como entidad, como una lógica, no se refleja todavía en las financiaciones.

Al respecto añade que “las administraciones públicas tienen que entender que si queremos de verdad llevar la inclusión a la práctica tiene que

ir acompañada de financiación porque la metodología está ahí, el enfoque está ahí, pero nos falta la financiación”.

La importancia de colaborar

El otro gran reto es cómo recuperar el sentimiento de movimiento asociativo: “Han cambiado las dinámicas de participación ciudadana y AMI-3 es un reflejo de lo que nos está pasando a otras entidades. La gente ya no participa tanto. Nosotros seguimos en un número estable de socios, pero sobre todo las familias de gente más joven no se incorporan como socios”, dice Meizoso.

“Una asociación es la suma de esfuerzos. Y si tú recibes un servicio o un apoyo por parte de Ami-3, es porque alguien creó esta entidad y la está impulsando. Pero si nadie o poca gente contribuye a que Ami-3 siga adelante, tú no podrás recibir este apoyo o servicio en el futuro. El reto en este sentido es cómo implicar más a las familias para que este proyecto siga siendo viable”.

AMI-3, más de tres décadas en Tres Cantos

La importancia de la Atención Temprana

En 2024, AMI-3 consiguió la autorización como Centro de Atención Temprana, lo que permite que las familias puedan tener servicios importantes para el desarrollo de sus hijos e hijas a temprana edad. “Que una persona tenga garantizados los apoyos que necesita de forma gratuita o casi gratuita desde los 0 a los 6 años, que es una edad crítica para intervenir y acompañar a las familias y a los peques, es un cambio importante en la calidad. Está demostrado a nivel científico que los apoyos e intervenciones que se hacen en esa primera fase, además a nivel global, tiene un impacto importante”, dice Meizoso.

Se ofrecen varias especialidades, siempre desde un punto transdisciplinar. Hay una figura de maestra de comunicación de audición y lenguaje, una fisioterapeuta especializada en infancia y en neurorehabilitación, y una psicóloga especializada en autismo, en familias y en atención temprana. Y se trabaja en coordinación con la dirección técnica, con la trabajadora social y con la psicóloga de recursos.

De cualquier manera, el pequeño recibe apoyo en diferentes áreas dependiendo de sus necesidades en un acompañamiento integral y transdisciplinario.

“Acompañamos a nivel integral: logopedia, fisioterapia, psicomotricidad, estimulación precoz, acompañamiento en la crianza, que es fundamental, apoyos personales a medida que los pequeños crecen, apoyo en los procesos de autonomía iniciales que luego van muy acompañados en los tránsitos de vida independiente”, explica Meizoso.



En la inauguración de Centro de Atención Temprana



Insertándose laboralmente

Fran Congosto
Redactor de Ágora Tricantina

Tú también eres boomer, ¿no?



Sí, soy boomer, de los pies a la cabeza, ¿qué voy a hacer? Uno no elige cuando nace. Eso se acepta y punto. No cabe más opción. Se asume, aunque, en verdad, nunca me tomé en serio eso de las características generacionales. Darle valor me parecía tan obsceno como atribuir relevancia a las cuestiones de la astrología. Creer que la posición de los astros en un momento determinado puede influir en la vida y en el carácter de las personas me resultaba tan descabellado como asignar unas peculiaridades y unos comportamientos a los individuos por el mero hecho de nacer dentro de una franja de años. Rigor científico, ninguno a simple vista ¿no te parece?

Sin embargo, incorporado ya a la jubilación y quizás por disponer de más tiempo para revisar las circunstancias pasadas, he empezado a darme cuenta de que sí, de que comparto las singularidades de mi generación. Al fin y al cabo, somos hijos de nuestra época, en ella nacemos, en ella nos criamos, en ella aprendemos, en ella vivimos. Eso, de una manera o de otra, debe marcarnos.

Así que, después de un corto tiempo de júbilo cuando experimenté el entusiasmo por la falta de horarios, pasé a la segunda fase: el desencanto. Una sensación de vacío, de pérdida, de desorientación, me fue entristeciendo sin saber bien cuál era la causa. Mi generación lleva impregnada la cultura del esfuerzo, del sacrificio, de la disciplina, del compromiso. Hemos vivido por y para el trabajo, en él hemos creado nuestra identidad, hemos seguido a rajatabla, como dice Byung-Chul Han, el nuevo mandamiento de la Modernidad: la obligación de rendir. Y a ello nos hemos entregado en cuerpo y alma. ¿Qué sucede entonces cuando nos quitan el trabajo?, ¿sobre qué construimos?, ¿en qué ponemos el entusiasmo? Entramos en crisis. Y ahí caí yo, en crisis, característica de un boomer de manual.

Mi generación cuidó en exceso el amor por el trabajo y descuidó el afecto por el ocio. Un craso error.

Si tengo en cuenta los análisis de los psicólogos, ahora estaría ya en la tercera fase de mi jubilación: la de reorientación, es decir, la construcción de una nueva rutina y

Tú también eres boomer, ¿no?



Sergio López Lopez

el encuentro de nuevos alicientes, nuevas pasiones, nuevos proyectos. Esa búsqueda de incentivos me ha llevado a la UPCM, un espacio donde se respira inquietudes y un afán por compartir, enseñar y aprender. No deja de sorprenderme la ingente oferta de actividades, de talleres, de conferencias, de grupos de trabajo, de seminarios, de viajes, de excusiones que ofrecen; en fin, un rincón de cultura y de estímulos.

Colaboro con la UPCM desde hace unos meses como **Formador en el Taller de Escritura Creativa**. Esta pequeña contribución, por un lado, me da la oportunidad de satisfacer parte del anhelo de la docencia, profesión a la que me he dedicado durante treinta y cinco años, y, por otro lado, me brinda la ocasión de coincidir con compañeros-alumnos generacionales que, como singularidad de la época, priorizaron el trabajo y la familia, las dos columnas sobre la que sustentaron su vida. Apartaron el Yo en pro de lo Otro, en pro del esfuerzo, del tesón y del sacrificio, para dedi-

carse por completo a la voluntad de rendir, al compromiso con el trabajo arduo porque les hicieron pensar que era la forma de conseguir todo lo que querían.

Ahora, por fin, han logrado dar tiempo al ocio y están cumpliendo uno de sus sueños: escribir. Acuden cada miércoles con un entusiasmo digno de admiración, absorben conocimientos y se entregan a un estímulo que les apasiona. En definitiva, se cuidan un poco mejor y me seduce ver cómo se divierten escribiendo, creando, imaginando vidas, inventando personajes, ideando historias. Disfrutamos juntos. Además, yo aprendo con ellos y de ellos; aprendo, sobre todo, de su respeto, su ilusión y su ahínco. No podemos negar que somos boomers, ¿y tú?

José Alberto Maestro
Redactor de Ágora Tricantina

La decadencia del imperio español de los Austria en el siglo XVII

En el mes de octubre-2025 impartí en la Universidad Popular Carmen de Michelena un seminario de tres sesiones sobre la decadencia de imperio español de los Austria en el s. XVII. Las tres sesiones desarrollaron sucesivamente Una visión general sobre la decadencia del imperio español, seguida por un Análisis de los problemas demográficos y la crisis económica, y finalizando con “Una visión sobre la situación social y factores políticos, incluidas las recetas de los Arbitristas.

España ha sido utilizada internacionalmente como ejemplo de manual a la hora de ilustrar una sociedad que no consigue responder adecuadamente a los retos con que se enfrenta y paga por ello el castigo máximo de ser relegada a las cunetas de la historia, tras perder la hegemonía europea. Pero esta visión general sobre la decadencia de nuestro Imperio todavía no ha conseguido imponerse sin reservas en nuestro país, donde algunos sectores sociales siguen pensando y añorando las glorias imperecederas de aquel imperio perdido, e incluso a nivel político hay grupos que parecen desear reverdecer aquellos laureles sin querer aceptar todavía que tuvo unas causas muy claras y que mejor nos iría si fuésemos sacando las lecciones necesarias para no volver a las andadas. Los tiempos imperiales no fueron lo mejor de nuestra historia y ya es hora de que despertemos de ensueños grandiosas pero estériles y que nos condujeron a la ruina como país.

Cuando se leen algunos de los numerosos escritos sobre esa Decadencia del Imperio Español se encuentran a menudo multitud de errores de percepción o de interpretación que no dejan de sorprender, llegando incluso algunos a decir que “No hay tal decadencia” (Azorín), o a imputar la misma a la pérdida de los valores morales y religiosos de épocas anteriores (los Reyes Católicos); también algunos pensaban que la recuperación de España pasaba por volver a las guerras en Europa. En su época muchos llegaron a establecer que la decadencia era un castigo de Santiago Apóstol al desbancarlo del patronazgo de España, sustituido por la recién canonizada Teresa de Jesús en 1622.

No hubo tan solo un problema de herencia dinástica sino un conjunto de causas en las que

confluyen cuestiones económicas, sociales, políticas y religiosas que acaban con un Imperio que para algunos parecía invencible.

Esas fueron las razones que me indujeron a impartir este seminario, como un intento de aportar algo de luz en nuestra Universidad Popular al conocimiento profundo de las razones de nuestra decadencia como Imperio que tuvo como consecuencia el final de la dinastía Austro-Habsburgo en España y el comienzo de la dinastía borbónica de la que seguimos siendo herederos. Lo que sigue es un **breve resumen de lo dicho en las tres sesiones**.

La decadencia del Imperio Español que se hace evidente e irremediable en el s. XVII con los tres últimos Austria, Felipe III, Felipe IV y Carlos II, no empieza en sus reinados, sino que empieza a gestarse con los **Reyes Católicos**. Su decisión de apostar por la Mesta ganadera con grandes privilegios está en el origen de la decadencia de la agricultura y posteriormente de la industria textil castellana, con consecuencias muy perniciosas en el ámbito rural, que iría despoblándose y sufriendo una grave crisis económica a lo largo del s. XVI.

“Carlos V fue el cortocircuito de la modernidad en España”

(Claudio Sánchez Albornoz)

La llegada siguiente de **Carlos I** con su corte flamenca, que arrambla con las riquezas y los puestos principales del reino de Castilla (lo que provocó la rebelión de los Comuneros), seguido de su obsesión por conseguir el título de Emperador del Sacro Imperio Romano-

La decadencia del imperio español de los Austria en el siglo XVII



Germánico que costó gran parte de la riqueza del reino y el comienzo de la hipoteca con la banca alemana (Fugger) y genovesa, más el coste enorme de mantener las guerras europeas del Imperio (Alemania, Italia,...), añadió mucha carga a los problemas económicos que veníamos arrastrando.

Siguió agravándose el problema con **Felipe II** que siguió gastando más de lo que podíamos con sus “guerras de religión” en Europa (contra holandeses, franceses, ingleses, turcos...) y aumentando la deuda hipotecaria con los banqueros. Ni siquiera el oro y plata del Nuevo Mundo eran suficientes para mantener el enorme gasto de aquel “Imperio donde no se ponía el sol”. Con Felipe II España sufre la bancarrota en tres ocasiones (1557-1575 y 1596), problema se repetiría otras dos veces con Felipe III y Felipe IV, con el enorme quebranto económico que suponía en cada ocasión.

Felipe III agravó más si cabe el problema con su valido el Duque de Lerma, un gran ladrón nobiliaro (véase su palacio imperial de Lerma en Burgos), y con la desgraciada operación de la “expulsión de los moriscos” en 1609 por motivos religiosos, que arruinó la agricultura de los reinos de Valencia y Aragón.

La llegada del Conde Duque de Olivares con **Felipe IV** era el preámbulo de una muerte anunciada. Ya desde el comienzo del s. XVII los **Arbitristas** (conjunto de personas, mayoritariamente acadé-

micos, que se atrevían a enviar al rey memoriales con un análisis muy certero de los problemas económicos del reino) pusieron claramente sobre el tablero los problemas de la ruina del reino y sus posibles soluciones, pero fueron duramente atacados por los poderosos y sus recetas fueron ignoradas. Olivares (a quien injustamente se le achacan gran parte de las culpas de la decadencia) intentó aplicar al comienzo de su gestión algunas recetas de aquellos **arbitristas** pero se encontró con una gran oposición y tuvo que renunciar a ello. Se inventó como alternativa su conocida “Unión de Armas” y el resultado fue peor: la rebelión de Cataluña de 1640, con la pérdida del Rosellón y la Cerdanya, y posteriormente la pérdida de Portugal y su imperio de ultramar, independizada con la dinastía de Braganza en 1668. Su política monetaria, con la devaluación que supuso la “moneda de vellón”, profundizó aún más el problema económico.

“Porque los que pueden no quieren y los que quieren no pueden”

(González de Cellorigo-arbitrista)

De todo ello la Paz de Westfalia de 1648 (con la pérdida de las Provincias Unidas de los Países Bajos) fue el primer certificado de defunción del Imperio español, confirmada a comienzos del s. XVIII con el Tratado de Utrecht, cuando acabamos de perder lo que quedaba de los Países Bajos y de Italia, más la isla de Menorca y el Peñón de Gibraltar (que seguimos reclamando hoy en día) a manos de los ingleses.

Si os interesa entrar en las tripas de todo ello podéis visualizar el contenido completo de las tres [sesiones del seminario](#) entrando en el canal YouTube de la UPCM:

Vicente Ausín
Colaborador de la UPCM y redactor
de la revista Ágora Tricantina

CHINA: Ni contigo ni sin ti

China confronta con Estados Unidos por un orden mundial totalmente diferente

Una vez más el profesor **ALEJANDRO MOLINS DE LA FUENTE** (experto en Comercio Internacional y gran conocedor de los mercados de China y Latinoamérica) impartió en nuestra Universidad Popular una lección magistral en su conferencia de 27-noviembre titulada CHINA: NI CONTIGO NI SIN TI, centrada en una visión muy amplia y profunda sobre la situación actual de China en el panorama internacional. Se trataba de analizar **la forma en la que China quiere abordar los retos importantes que el cambio de orden global propiciado por Estados Unidos y Rusia** (basado en imponer la ley del más fuerte), está planteando en el comienzo del segundo cuarto de este siglo XXI con una transformación profunda del orden geopolítico y geoeconómico. Se pretende acabar con la naturaleza multilateral de un orden global que tenía como símbolos las Naciones Unidas y las instituciones de Bretton Woods y sustituirlo por un orden nacionalista, aislacionista y proteccionista.

El profesor Molins nos situó inicialmente recordando unos **datos básicos sobre China**: 1.450 millones de habitantes y 9,6 millones de km² de territorio, gran parte del cual está vacío (la mayor población en la costa) y con sólo el 8 % cultivable. Esto hace que tenga que importar gran cantidad de alimentos, lo que constituye uno de sus puntos débiles junto al déficit de fuentes de energía (petróleo y gas, sobre todo), que trata de paliar con una fuerte inversión en energías renovables y nuclear, pero siendo todavía un consumidor muy elevado de carbón; esto penaliza sus importantes esfuerzos por reducir su elevada contribución a las emisiones de efecto invernadero (30 % de las emisiones mundiales).

Sin embargo China es un gigante mundial en el terreno productivo y comercial: ha pasado de ser el 4,3 % de la producción mundial en 1993 al 14 % en 2023; actualmente produce el 38 % de manufacturas mundiales y ha pasado en los últimos años de producir básicamente productos

de bajo coste a ser hoy en día un suministrador esencial de muchos productos tecnológicos, imprescindible en sectores como la energía fotovoltaica, el coche eléctrico, las baterías, etc., además de tener una posición dominante (aunque no exclusiva) en el suministro de materiales estratégicos como ciertos metales y sobre todo las “tierras raras”, de las cuales controla una parte importante del mercado mundial, no sólo en el ámbito de la producción propia como del “refino” de menas de terceros países que se las venden en bruto.

La irrupción de Trump en Estados Unidos, junto a la política invasiva de Rusia (Ucrania), han roto el orden multilateral mundial y van camino de convertirlo en un orden nacionalista (*American first*) y proteccionista en el que impere el poderío militar por encima de los derechos humanos y el respeto entre países. En ese escenario China se mueve con una filosofía propia, sin preferencias políticas (gran pragmatismo), con una actitud suave, sin violencia, heredada de su pasado confucionista, y con el principio del *win-win* (todos ganamos) en sus relaciones internacionales. Sus iniciativas para tejer una nueva ruta de la seda terrestre y el “collar de perlas” con fuertes inversiones en una serie de puertos estratégicos que enlazan la costa China con el mundo occidental (hasta llegar a Latinoamérica) la están convirtiendo en un socio crítico para muchos países y en el único país capaz de plantar cara al inmenso poderío económico y militar de Estados Unidos. China sigue teniendo preferencia comercial por el continente asiático, pero en los últimos años está abriéndose camino en nuevas zonas estratégicas, como África y Latinoamérica.

Algunos observadores internacionales ya hablan de un G-2 (Estados Unidos-China) que está desplazando al anterior G-7, y China encabezando al grupo de países emergentes y poderosos de los BRICS está convirtiendo a estos en una alternativa del G-7. China, en esa línea, ha cohesionado fuertemente al grupo BRICS, ha creado un banco asiático de inversiones y tiene estrategias de inversión y financiación (préstamos a largo plazo) en muchos países (Asia,

CHINA: Ni contigo ni sin ti



África, Latinoamérica) como alternativa a la política de aranceles de Trump, que está rompiendo las reglas del comercio mundial; al mismo tiempo ha plantado cara a USA con su monopolio de tierras raras obligando a Trump a rebajar los aranceles del 150 % que pretendía poner a los productos chinos, y está utilizando diversas herramientas para socavar la “dolarización” que impera en el mundo comercial internacional desde la 2^a Guerra Mundial.

China no está exenta de problemas tanto internos (problema inmobiliario y demográfico, así como una competencia de India, que ya la adelanta en población) como internacionales, sobre todo el contencioso con Taiwán, isla que dice ser territorio chino desde siempre y al que no renuncia, y en estos momentos con mayor razón al haberse encontrado en el próximo Mar de China grandes yacimientos de petróleo y gas que todos ambicionan (Filipinas entre ellos).

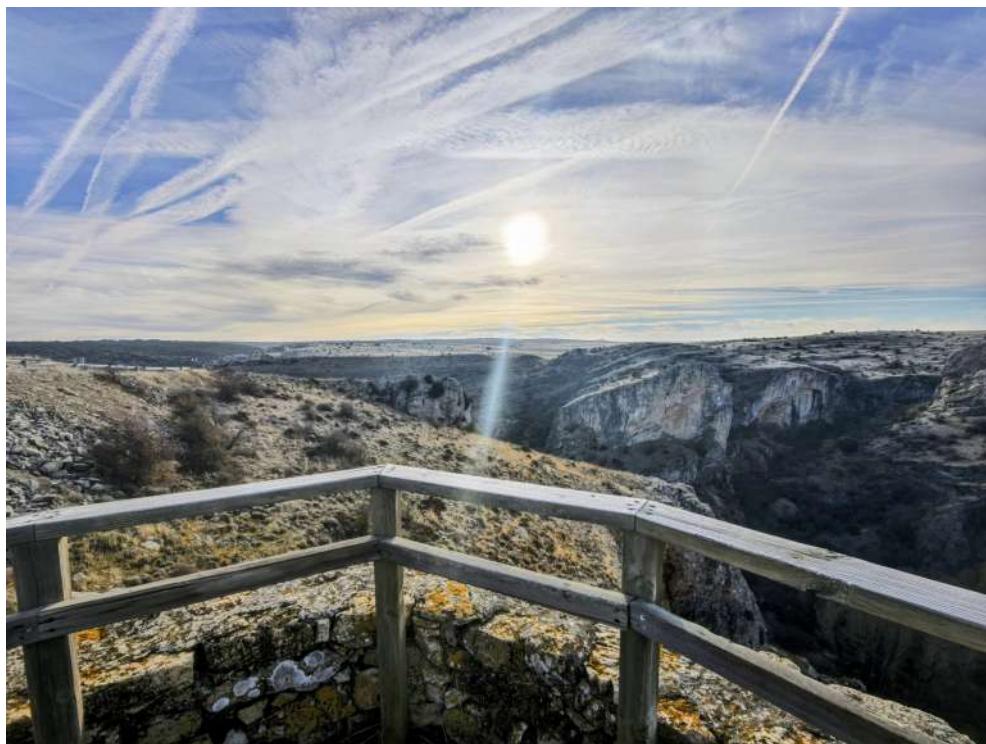
En relación con Europa el profesor Molins expuso que esta mantiene desde hace tiempo una posición ambigua respecto a China, sin ser su enemigo pero tampoco avalando sus políticas internacionales. Europa, dijo, no tiene actualmente ningún rol en el panorama internacional (a pesar de ser la 2^a potencia económica), no tiene una política clara al respecto y parece únicamente firme frente al con-

tencioso Ucrania-Rusia, pero con dudas de hasta dónde llegar, a la vista de la posición de Estados Unidos en esa guerra. China es nuestro mayor socio comercial y dependemos de ellos en sectores estratégicos como las renovables, el coche eléctrico y la multitud de aplicaciones de última tecnología que necesitan tierras raras (baterías, entre ellas). Todo ello nos incapacita para tener una política propia en el contencioso Estados Unidos-China, dada nuestra fuerte dependencia de ambos en distintos terrenos. Respecto a la guerra de Ucrania dijo que China piensa que Europa es en gran parte responsable de la misma, al haber incumplido acuerdos previos con Rusia respecto a la expansión territorial tanto de la UE como de la OTAN.

Queremos desde las páginas de Ágora Tricantina agradecer al profesor Molins esta nueva conferencia que nos ha regalado sobre China hoy en el nuevo orden internacional y trasladamos a nuestros lectores la invitación para que disfruten viendo la grabación completa de la misma en nuestro canal de YouTube (ver grabación en YouTube: [conferencia de 27-noviembre-2025](#)). Seguro que se sorprenderán con mucha información que no hemos podido recoger en esta breve crónica.

Vicente Ausín Alonso
Colaborador de la UPCM

Por el río Dulce y Sigüenza



Mirador de
Pelegrina

Hola de nuevo. El pasado 29 de noviembre fuimos a ver un paraje natural muy bonito para terminar visitando una preciosa ciudad.

Madrugamos, como de costumbre, y ya todos en el autobús nos dirigimos a nuestra primera parada, que es Pelegrina.

Antes de llegar a Pelegrina, nos encontraremos con un amplio mirador que domina todo el **barranco del río Dulce** y que tiene el nombre de nuestro protagonista, es un lugar privilegiado, un lugar entrañable, no sólo por la naturaleza que se nos presenta sino por un recuerdo imborrable de aquellos que en nuestra juventud pudimos ver, admirar y envidiar a ese amigo de los animales que muchas tardes y durante años nos sedujo y nos hizo ver lo bella que es la naturaleza y la fauna que en ella vive. Sí, me refiero a don Félix Rodríguez de la Fuente.

Además de poder deleitarnos con la belleza del paisaje, también pudimos ver la preciosa centella da que nos rodeaba. Estábamos a tres grados bajo cero: mucho frío, sí, pero encantados con la visión que teníamos delante de nosotros.

Dejamos el autobús a las afueras del pueblo, pues es tan pequeño y estrecho que no estábamos seguros de que pudiera dar la vuelta, así que a pesar

del frío nos fuimos caminando. En la entrada del pueblo no esperaba la guía para llevarnos al Centro de Recepción de Visitantes para darnos una detallada explicación del **Parque Natural Barranco del Río Dulce**, declarado en 2003 y situado al norte de la provincia de Guadalajara, con una superficie de 8.348 hectáreas. Aunque presenta una alta concentración de valores naturales, su importancia ambiental radica en un proceso geológico de gran relevancia: el río corta la paramera alcarreña originando un profundo y sinuoso surco en los estratos de calizas. La combinación de relieves verticales, un río de aguas cristalinas y una rica fauna y flora, hacen de este entorno un enclave de gran valor y belleza.

Como ya he dicho anteriormente Félix Rodríguez de la Fuente, entre otros, tenía una especial predilección por esta zona, donde rodó más de 80 capítulos de la inolvidable serie de fauna ibérica **EL HOMBRE Y LA TIERRA**, entre ellos varios capítulos dedicados al zorro, así como de aves como buitres leonados, águilas reales, halcones peregrinos y chovas piquirroja. De hecho, en la ruta hay una caseta de rodaje donde guardaba el equipo de rodaje y era el punto de reunión con otros naturalistas y biólogos para estudiar el hábitat de vuestra fauna ibérica en esta zona.

Por el río Dulce y Sigüenza



Adoptó dos lobeznos huérfanos y los adiestró en este campamento junto con otros ejemplares de lobo ibérico siendo piezas clave para los documentales sobre los lobos.

Una vez dadas las explicaciones y haber hecho muchas preguntas a la monitora, nos ponemos en marcha para hacer un recorrido circular de unos 4 kilómetros dentro del barranco y la hoz del río Dulce.

La marcha, el fresquito del día y el madrugón hace que tengamos un hambre voraz, por lo que nos vamos a comer al restaurante *El mirador del río Dulce* en el mismo pueblo de Pelegrina.

Una vez finalizada la comida volvemos al autobús y nos dirigimos a **Sigüenza**.

El autobús nos deja en lo más alto de la ciudad, en el castillo, y desde ahí junto con la guía vamos bajando y viendo toda esa preciosa ciudad.

Está situada estratégicamente para controlar el paso del alto Henares y los valles de los ríos Dulce y Salado. Esta es la razón por la que estuvo poblada ya desde el Paleolítico y Neolítico. Visitarla es ver la historia en cada uno de los pliegues del tiempo.

Tras los vestigios de antiguos pobladores: celtíberos, romanos, visigodos y árabes, se impone una Sigüenza medieval que te secuestra la mirada.

Su catedral [véase su nave central] es, en conjunto, un bello ejemplar del cisterciense o primer gótico. Conviene no perderse la parte renacentista y barroca que se imprime en las calles y plazas, que se refleja en palacios y casas, que se percibe en conventos y ermitas.

Sigüenza, en definitiva, ha conseguido preservar su trazado medieval, influenciada durante seis siglos por el peso que ha tenido la iglesia católica (aún es sede de una circunscripción eclesiástica, el obispado Sigüenza-Guadalajara).

Bueno; pues, aunque parezca mentira nos dan las siete de la tarde y tenemos que volver a Tres Cantos. Ha sido una visita muy interesante y bonita. Todos satisfechos y muy cansados volvemos a nuestras casas.

¡Hasta la próxima!!

M^a Ángeles Leiva

El país del río Garona

Viaje senderista al Valle de Arán

En el santuario de Mongarri



Suena el despertador temprano aunque hace un rato que estoy con los ojos abiertos. Hoy haremos la primera ruta partiendo desde el Pla de Beret, antiguo lugar de aquellares y brujas, hasta el barranco de Raspamala... Unos 22 kilómetros.

Tengo la mochila preparada desde ayer y estoy con muchas ganas de caminar junto a este animoso grupo de senderistas de la universidad.

Organizar el viaje ha llevado tiempo y dedicación, pero me gusta que las cosas salgan bien y que el grupo regrese con un buen recuerdo. La primera ruta tiene la dificultad de ser larga pero, cuando te pones a caminar con buen ritmo, hay un momento en que te descubres observando la belleza natural de los parajes que atraviesas y sin darte cuenta desconectas del estrés urbano y conectas contigo mismo.

Estamos recorriendo un valle con fuerte personalidad marcada por su ubicación geográfica, aislado de la vertiente sur. El aranés, su lengua, es su seña de identidad. Las

montañas y la nieve, su carta de presentación.

Arán siempre ha mirado al norte de frente mientras otorgaba al sur su espalda rocosa. La naturaleza se empeñó en que siempre fuera así, las altas montañas no dejan lugar a dudas: la mirada y los pasos chocaban con ellas en el sur y fueron su muro infranqueable durante años... “Arán, el país del río Garona”

Hace un día precioso de otoño, el bosque está preparándose para el cambio de estación aunque aún es pronto para notar sus colores intensos. La vegetación está un poco despistada con esto del cambio climático y nos sabe si aún se resiste el verano a dejarnos o cuándo el otoño debe tomar el control.

Tras un buen rato de caminata alcanzamos el **Santuario de Montgarri**, “el monte de agua”. Un lugar de leyenda donde se encontró una imagen de la Virgen.

Después de visitarlo y de tomar algo seguimos el camino hasta el escondido barranco de Raspamala, donde comeremos.

Caminamos bien, cada uno coge su ritmo y eso

El país del río Garona



En una campera cerca del barranco de Raspamala

hace que el grupo vaya estirado. Estoy convencido que los desniveles que a veces tenemos que superar pasan desapercibidos porque la gente va hablando animadamente. Veremos mañana que los desniveles serán más antipáticos.

La vuelta es por el mismo camino, pero siempre digo que “lo que ves y aprecias en la ida ha cambiado en la vuelta”.

Mentiría si dijese que **hacer senderismo** no me gusta. Me canso, odio las cuestas, la pereza de preparar la mochila, madrugar, pasar frío o calor, ufff... Pero confieso que me encanta; y, si además al llegar al hotel hay una buena ducha, sales a dar un paseo antes de la cena, la charla con los compañeros de aventura y la reunión con todo el grupo para comentar lo acontecido en el día y preparar la jornada siguiente, tengo que decir que me hace sentir bien.

Otra vez el despertador suena temprano. Hoy la ruta será mucho más exigente, no por los kilómetros sino por el desnivel.

Vamos a recorrer parte del Camín Real utilizando senderos tradicionales que une los pueblos del valle que están situados en las laderas del mismo. Es un **viaje por la historia del valle** con monumentos románicos y góticos, su belleza paisajística, pueblos, restos arqueológicos y romanos, casas señoriales de cuento.

Este camino milenario fue el principal eje viajero del valle hasta la construcción de la carretera en el siglo XIX.

Nació a partir de las calzadas romanas.

El día no puede ser mejor y la temperatura es ideal para caminar, hoy subir y bajar. Dicen que cuando te enfrentas a retos así se aprenden lecciones de paciencia, resiliencia y humildad. Todo ayuda a encontrar un buen equilibrio físico y mental y cuando superas la dificultad te haces más fuerte.

Pueblos como **Vilamós, Es Bordes, Aubert** no pueden ser más bonitos. Están tranquilos sin el bullicio del verano, es como si el paso del tiempo les hubiese otorgado elegancia. Y sus construcciones en piedra, pizarra y madera les dan la belleza de la montaña.

A pesar de la exigencia de la ruta el grupo siempre tiene una actitud positiva. Y hay que valorar el esfuerzo de todos así que decidí acortar la ruta y avisar al bus para que nos recoja antes. Aún queda un tramo que un pequeño grupo decide realizar y terminar en el hotel, como estaba previsto. La foto a la puerta del establecimiento da buena fe de ello.

Y llega el momento del ritual después de una buena ruta. La ducha reconfortante, el paseo con los colegas, tomar un vino en un lugar aco-gedor de Viella, las compras para llevar algo a Madrid, la cena donde comentamos las incidencias del día y la reunión del grupo.

Mañana, el regreso.

Hoy, escribiendo y recordando el viaje, solo puedo decir GRACIAS A TODOS por regalarnos estos estupendos días.

En nombre de todo el equipo de senderismo:

Paco Aceituno

Antonio del Campo

Alfonso Fernández

José Ramón Noguerol

Por la Sierra: rutas con nombre propio



En el azud del Mesto

Las inscripciones han subido tanto que hemos repetido las dos primeras salidas para que todos puedan participar.

1ª salida al Azud del Mesto (22 y 30 de octubre)

En esta ruta alcanzaremos el bellísimo salto de agua de la Cascada del Hervidero, remontando el curso del río Guadalix. Después, a través de un tranquilo camino que atraviesa un bosque típico mediterráneo, iremos en busca del azud de El Mesto, una presa que se construyó en 1905 para dirigir el caudal del río hacia un canal o acequia y así abastecer al pueblo de San Agustín de Guadalix.

2ª salida: Bosques de Canencia y formación técnica (19 y 27 de noviembre)



En Canencia

En esta ocasión realizamos una caminata por uno de los parajes más sorprendentes de la sierra de Madrid. Nos encontramos con especies poco habituales, como el abeto Douglas, otras propias de distintas altitudes como el abedular y varas protegidas como el acebo y el tejo, legendarios melojos y los pinos silvestres que alcanzan altitudes infinitas.

Estas salidas incluyeron una sesión de formación técnica, en un enclave privilegiado, para hablar de distintos aspectos técnicos que nos serán útiles para realizar y disfrutar del sende-

rismo. Utilizamos, a pesar del frío, las instalaciones del albergue de *El Hornillo* para comentar cuál es el equipo adecuado, la ropa y el calzado más recomendables, el uso de bastones, qué llevar en la mochila, etc.

Hemos finalizado 2025 con una **ruta circular en torno al bonito pueblo serrano de Garganta de los Montes**, en la entrada del valle de Lozoya.

Un lugar con historia y leyenda. Una historia que habla de repoblación de un territorio de pastos y bosques y una leyenda que enfrentó a los pobladores con el azote de la peste medieval. Y todo sucedió bajo la imponente presencia de las montañas de Guadarrama.



Garganta de los Montes

Cada ruta rutas con nombre o guion propio, para disfrutar con una mirada diferente.

Madrugar, preparar la mochila con lo que necesitaré esa mañana, reunirme con el grupo de amigos senderistas, comentar el frío o la buena mañana que hace y repartirnos en los coches forma parte del ritual al comenzar cada ruta.

Al llegar toca pasar lista, dar la bienvenida a todos y en especial a los nuevos, cada vez más. Luego contar la historia de la ruta, porqué estamos allí y empezar a caminar. Nos queda toda una mañana por delante y muchas cosas por descubrir o al menos por ver con otra mirada.

Hoy hemos hecho la ruta unos días antes de comenzar el invierno y de celebrar la Navidad y como viene siendo tradición no nos falta un dulce navideño para desearnos felices fiestas.

A partir de ahora, un nuevo curso con todo un Parque Nacional, Guadarrama, quizás el más visitado de su categoría. Y para seguir haciendo senderismo juntos.

El equipo de senderismo os desea buen año 2026

José Ramón Noguerol

Miguel Benedicto Dumall, fotógrafo



Hoy presentamos a nuestro socio Miguel Benedicto Dumall.

Natural de Zaragoza y afincado en Tres Cantos desde hace más de 30 años. Químico de formación, comenzó en la fotografía desde la etapa analógica, aunque ha sido en estos últimos años, a partir de la jubilación, cuando ha intensificado su dedicación a la fotografía, como afición principal.

Ha sido alumno aventajado de los cursos de fotografía de la Universidad Popular Carmen de Michelena, socio activo de **F22 Asociación de Fotografía de Tres Cantos** y miembro de su Junta Directiva en los años de mayor crecimiento de la misma. Es también socio de FONAMAD (Asociación de Fotógrafos de Naturaleza de Madrid), donde se agrupan muchos de los fotógrafos de naturaleza de nuestra comunidad.

Aunque no desdeña ningún campo de la fotografía, se ha especializado en la foto de naturaleza, principalmente en fauna de todo tipo: aves, mamíferos y, muy especialmente, los grandes simios. Su pasión por la fotografía va de la mano de una actividad viajera considerable, dentro y fuera de España.

En **España** ha desarrollado su actividad en gran parte de **sus espacios naturales**: humedales de Andalucía y La Mancha, sierra de Andújar, Monfragüe, Tablas de Daimiel, delta del Ebro, sierras de León, Pirineos, etc. Figurando entre sus fotos las grandes águilas: águila real, águila imperial, perdicera, etc.; los cuatro buitres: negro, leonado, alimoche y quebrantahuesos; otras rapaces como cernícalos o el más pequeño, cernícalo primilla; decenas de pájaros en los que se ha hecho un gran conocedor: pico picapinos, pito real, camachuelo, picogordo, etc. Miguel no se conforma con fotografiarlos, sino conoce sus hábitats, sus costumbres y desarrollo.

Su afición le ha llevado también a realizar grandes **viajes** a diferentes localizaciones como Uganda, donde ha fotografiado los chimpancés y los gorilas de montaña; Parque Nacional de Yellowstone, cuna del bisonte americano, lobos y osos negros y grizzlies; Indonesia, donde ha ido al encuentro de los orangutanes de Borneo y dragones de Komodo; y a países africanos como Kenia y Botsuana, donde ha podido fotografiar las especies más representativas de la fauna africana, como leones, leopardos, búfalos, rinocerontes, elefantes e hipopótamos.

Muchas de sus obras han sido reconocidas, premiadas y expuestas en exposiciones y publicaciones de ambas asociaciones participando también con presentaciones y diferentes trabajos en su seno.

Los trabajos de Miguel, de los que incluimos solo una pequeña muestra, pueden seguirse en su web:

<https://www.miguelbenedicto.com/>

y en Instagram, con dos perfiles diferentes: mbene_01(fauna) y mbene_viajesymas (fotografía de viajes, paisaje y callejera).

Javier Oroz

Instructor de fotografía y Photoshop en la UPCM desde 2012

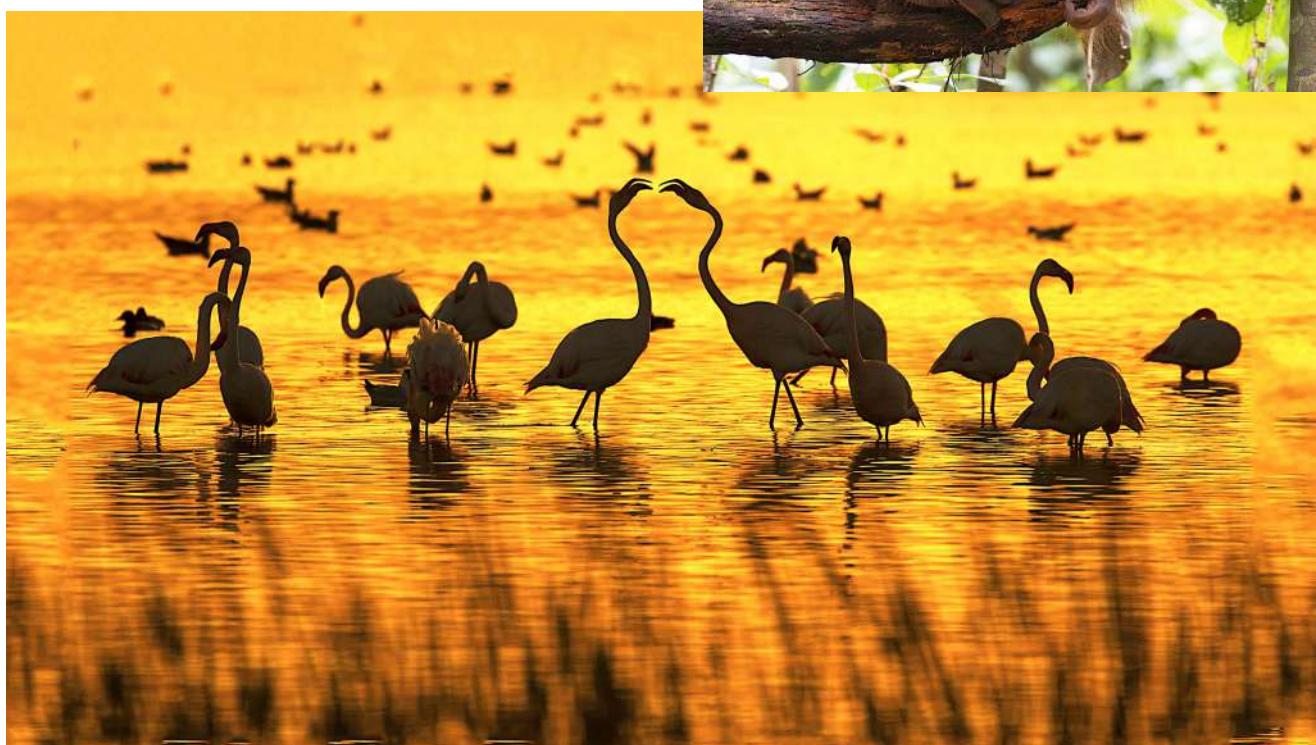
Miguel Benedicto Dumall



Búfalos en el ocaso.
Botswana



Mamá orangután y su cría.
Selva de Borneo,
Indonesia



Tensión flamenca. Flamencos en la puesta de sol. Tablas de Daimiel

Miguel Benedicto Dumall

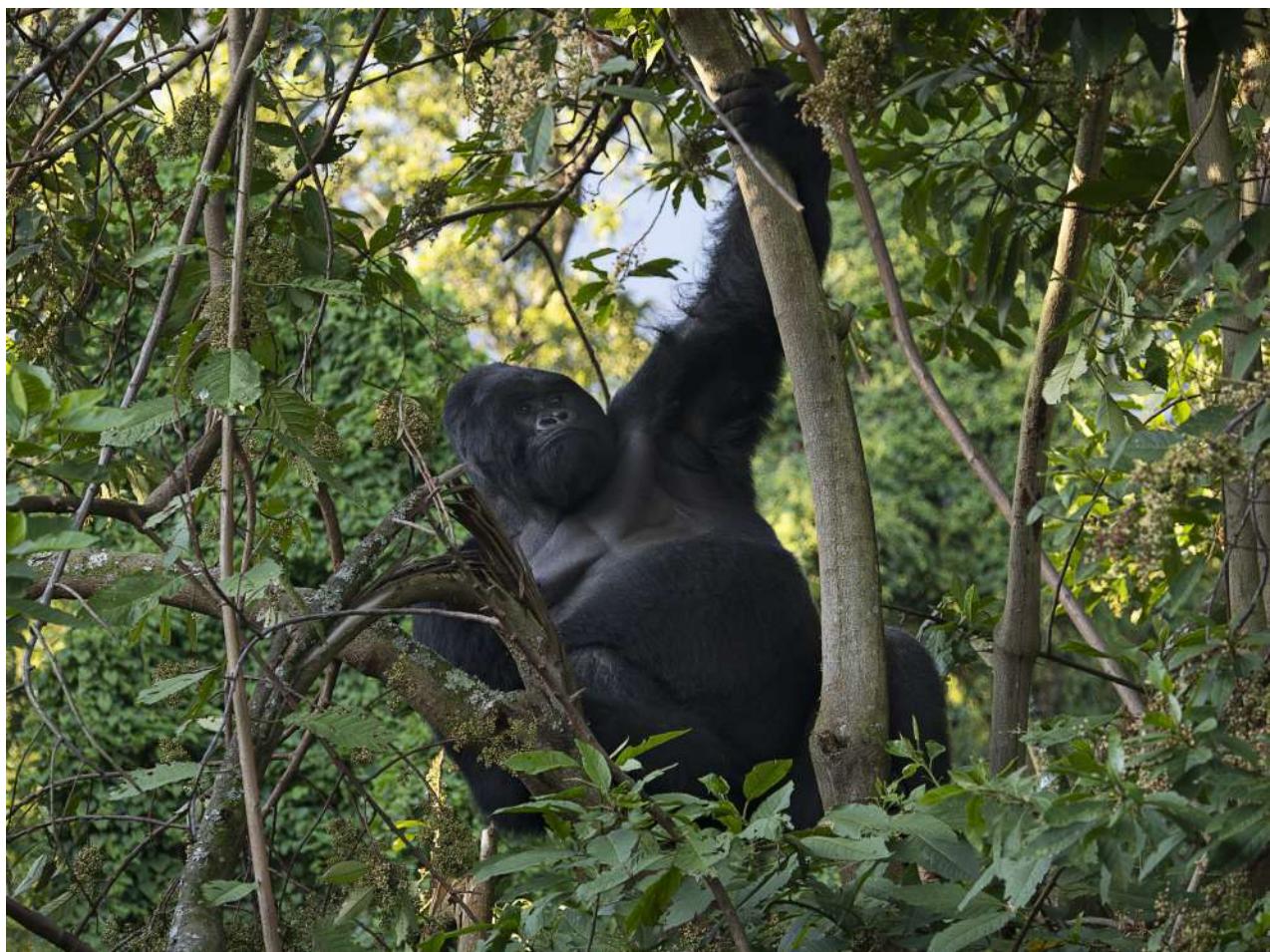


Zorro en la lluvia. Montañas de Riaño, León



El ave fénix. Quebrantahuesos adulto. Pirineo oscense

Miguel Benedicto Dumall



Espalda plateada. Macho alfa. Montañas Virunga de Uganda



Mamá grizzly y osezños. Parque Nacional de Yellowstone

Chez Matisse. El legado de una nueva pintura



En esta ocasión visitamos la exposición que organiza Caixa Fórum en colaboración con el Centro Pompidou acerca de uno de los más grandes artistas del s. XX.

Henri Émile Benoît Matisse (1869-1954). Nacido en una familia de comerciantes, se trasladó a París a estudiar derecho, pero pronto dejó los estudios para dedicarse a la pintura, ingresando en la academia de Bellas Artes en 1892.

Su pintura se caracteriza por su uso del color y por su empleo original y fluido del dibujo.

Como dibujante, grabador, escultor, pero principalmente como pintor, es reconocido ampliamente, junto con Picasso como uno de los grandes artistas del siglo XX.

Llegamos a la cita con puntualidad, y comenzamos el recorrido acompañados por nuestra guía, que nos hizo muy amena la visita.

La exposición se compone de 112 obras, de las que 72 son de Matisse y el resto de otros artistas, contemporáneos y posteriores, en los que él influyó. Las obras proceden en su mayor parte del Centro Pompidou; actualmente cerrado por reforma, podemos disfrutar de tantas y tan señaladas obras.

Sus primeras obras, inspiradas en los pintores impresionistas y postimpresionistas, como Cézanne, Van Gogh y Gauguin. De esa época es su obra *Lujo, calma y voluptuosidad*, donde experimenta con el *divisionismo*. En esta obra ya se aprecian elementos característicos que no va a abandonar nunca: sus cuerpos redondeados y el uso de líneas delimitadoras.

Posteriormente experimenta con el *fovismo*, movimiento del que adopta el uso del color como forma de expresión.

En 1912 viaja a España y a Marruecos. En esa época sus obras se llenan de luz y colores vibrantes.

La siguiente zona de la exposición muestra los cuadros pintados **durante la Primera Guerra Mundial** (1914–1918). Son cuadros intimistas, paisajes vistos desde la ventana, con colores apagados; las figuras se van esquematizando, reduciéndolas casi a figuras geométricas.

El recorrido continúa con el **período entreguerras**, en que experimenta con el cubismo, siguiendo las vanguardias de esa época.

Y por fin, llegamos a la **Segunda Guerra Mundial, y a la última etapa** de su carrera. En estas obras es cuando vemos con más claridad su uso del color, el decorado con vistosas telas y elementos orientalistas.

Al final del recorrido se muestran los recortes y los gouaches que realizó al final de la década de los 40, en los que cortaba y pegaba papeles coloreados.

Agradecemos a nuestra guía sus amplias explicaciones, bien valoradas, sobre este autor, pero también sobre los movimientos artísticos a lo largo del s. XX, y cómo han influido en sus grandes artistas .

El comentario general es que hay que volver a visitarla de manera individual con más calma, porque es muy extensa.

Nuria Marabini. Visitas culturales en Madrid

Maruja Mallo. Máscara y compás



El Museo Reina Sofía inauguró en octubre una gran exposición retrospectiva sobre Maruja Mallo, una de las figuras clave de la generación del 27. Dada su importancia y el poco conocimiento que en general se tiene sobre ella, nos pareció oportuno proponer una visita a nuestros socios, los cuales, como suele ser habitual, respondieron ampliamente haciendo necesario un sorteo para la adjudicación de las plazas disponibles.

La concertamos para el 29 de octubre pasado y, para que aquellos interesados que lo desearan pudieran ya ir con cierto conocimiento sobre esa artista, días antes les enviamos un par de enlaces de vídeos de YouTube, uno sobre la exposición y otro del programa **A fondo** que realizó RTVE en 1980 y en donde ella misma era **entrevistada por Joaquín Soler Serrano** durante casi una hora.

Como acompañante y guía contratamos a un profesional, David, el cual resultó ser un excelente comunicador y gran conocedor de la obra expuesta. Con sus exhaustivas y didácticas explicaciones la visita se alargó hasta casi dos horas, algo más de lo previsto inicialmente, pero salimos todos muy satisfechos según comentarios que pudimos recoger y que valoraban tanto la calidad y extensión de la obra expuesta como las explicaciones de nuestro guía.

Maruja Mallo (1902–1995) nació en Viveiro (Lugo) trasladándose a Madrid en su juventud para estudiar en la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando, donde conoció a artistas

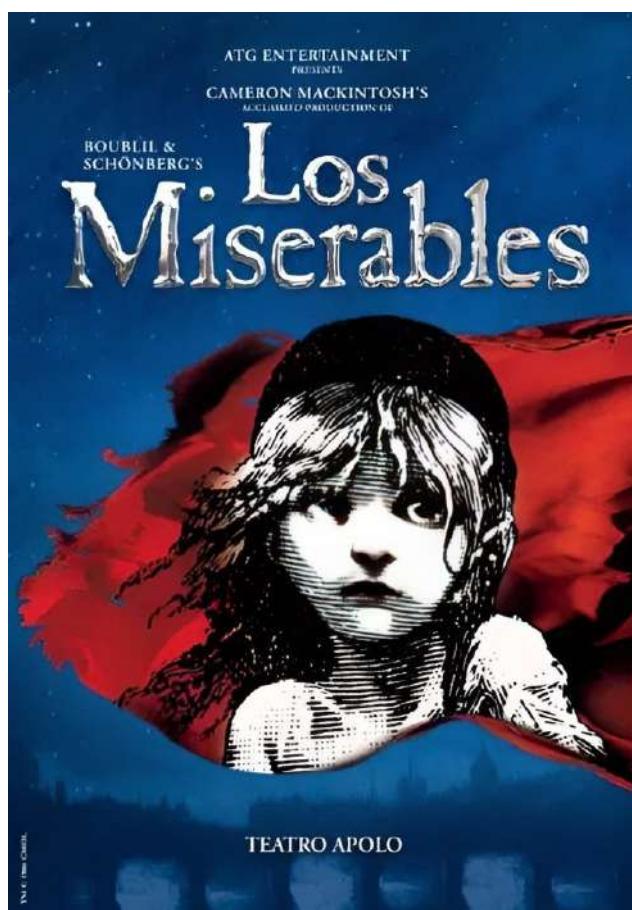
e intelectuales como Dalí, Lorca y Alberti. Su personalidad rebelde e independiente, así como su mirada moderna sobre la sociedad, la colocaron rápidamente en el centro de los círculos culturales más innovadores de la época.

Su obra pasó por distintas etapas: primero, una fase ligada al realismo mágico y a la representación dinámica de la vida urbana, con obras como *El mago* o *La verbena*. Posteriormente se adentró en el surrealismo, explorando símbolos, geometrías y formas orgánicas en series como *Cloacas* y *Campanarios*. Tras el estallido de la Guerra Civil, se exilió primero a Portugal y luego a Argentina, donde continuó su producción y alcanzó notable reconocimiento. Durante su exilio desarrolló una etapa más abstracta y geométrica, marcada por colores intensos y estructuras rítmicas.

La exposición actual, que se denomina **Maruja Mallo. Máscara y compás** y que se puede visitar hasta el 16 de marzo de 2026, es una de las muestras más completas y esperadas que se le han dedicado y contiene además de obras conocidas algún material inédito. Es una reivindicación de su figura como clave de la vanguardia española por su capacidad para proyectar una mirada femenina moderna, libre y activa en un contexto dominado por artistas masculinos, y por su legado como creadora que desafió las convenciones de su tiempo.

Antonio Guerrero
Visitas a museos y exposiciones de arte

Los miserables



Para entender mejor este maravilloso musical, es importante tener en cuenta el **contexto histórico y social en el que Víctor Hugo escribió la novela, publicada en 1862**.

La Revolución Francesa de 1789 había establecido la igualdad y la libertad como valores fundamentales de la sociedad francesa, pero la realidad era muy diferente. La sociedad estaba dividida en clases, con una pequeña élite gobernante que disfrutaba de privilegios y riqueza, mientras que la mayoría de la población vivía en la pobreza y la opresión.

Durante la década de 1830 hubo una serie de revoluciones y levantamientos populares en Europa, incluyendo la Revolución de Julio en Francia en 1830. Estos eventos llevaron a la creación de una monarquía constitucional en Francia y a la expansión de los derechos políticos y civiles para algunos grupos de la sociedad.

En **Los miserables** Hugo utiliza la historia de **Jean Valjean** y otros personajes para explorar temas como la pobreza, la injusticia, la redención y la lucha por la libertad.

La historia que se nos narra es de una enorme fuerza dramática, con unos personajes que merecen un análisis psicológico, especialmente el **policía Javert**, que vive obsesionado por el estricto cumplimiento de la justicia, sucumbiendo al final por el dilema que le supone el incumplir sus férreas convicciones sobre el bien y el mal.

¿Qué decir sobre la **banda sonora**? Majestuosa, preciosa ... Me faltan calificativos... A la mañana siguiente de la función volví a escuchar algunas de las canciones, que tienen un efecto mágico: según oyes bien las letras, cada vez te gustan/emocionan más.

¿Y sobre el **montaje escénico**? Tanto el despliegue de medios materiales como de actores son de una riqueza que pocas veces se ve en un escenario. Por poner un pero: se notaba que la obra requiere un escenario más grande que el del teatro Apolo, especialmente en algunas escenas.

La emoción se desborda en muchas escenas, una de ellas el **himno** que cantan aquellos que viven en la desdicha o en la miseria, los así llamados miserables:

Canta el pueblo su canción.

Nada la puede detener
esta es la música del pueblo.

Y no se deja someter.

Si al latir tu corazón
oyes el eco del tambor,
es que el futuro nacerá
cuando salga el sol.

José María Prada
Coordinador de la UPCM

Paseo navideño y cena maridaje, con vinos, en Toledo



Con toda la suerte del mundo pudimos visitar la zona de los conventos de Toledo, pues los pronósticos del tiempo amenazaban con lluvia, sin que nos cayera una gota. La cena fue subiendo de alegría según nos iban sirviendo los seis vinos acompañados de unos muy ricos platos. Como anécdota final, hubo un poco de aventura para volver al autobús, pues no teníamos claro el camino de vuelta... Nos dividimos en tres grupos, que al final llegaron por diferentes calles.

José María Prada Coordinador de la UPCM

Ágora Tricantina nº17