MMMM Studio Cazine Una publicación bianual de MMMM studio Núm. 03 Ardiendo



- 4 Proceso de trabajo: Especial gastronomía
- 12 Recommmendaciones
- 14 Entrevista: Monica Toledo
- 22 MMMMúsica
- 24 Burn Baby Burn
- 30 A fuego lento, por favor
- 34 Poemitas
- 38 Pasatiempos
- 40 Horóscopo
- 44 Diseño de ensueño



Editorial

Ardiendo estamos con este número. Será por el calor acuciante con el que se presentan cada vez más los veranos, pregonando con la boca seca una urgencia climática que nos esforzamos a frenar con evidente retraso. O por la creciente sensación de *burnout*, de cansancio ante unas condiciones que mucho nos piden y poco nos dan, contrapuesta a la necesidad de elaborar las cosas con cariño a fuego lento.

Pero no todo es malo, y así nos lo cantan. Cuando llega el calor los chicos se enamoran, decían Sonia y Selena. Que arribi l'agost, pedían Els Pets. Caliente caliente eo, caliente caliente oá. Arden también las ganas cuando estamos on fire con proyectos que nos motivan, y la fiebre por nuestras recomendaciones. Nada tan hot como la entrevistada de este número, y mira cómo ponemos la mano en el fuego por los horóscopos que se vienen.

Sea como sea sube la temperatura, así que úntate de crema, toma una pamela y túmbate al sol a leer el MMMMagazine. O úsalo de abanico para darte fresco, o para avivar una tardía hoguera de San Juan. Al ser tamaño de bolsillo puedes llevártelo de vacaciones, y con los pasatiempos seguro se te hacen más llevaderos esos mediodías pesados, entre la comida y la siesta, con la tele puesta y sudando en el sofá.

Esperamos que te guste, que lo disfrutes, que no te quemes y que te hidrates. ¡Nos vemos en las playas!

Gemma & Gemma

Proceso de trabajo



Especial gastronomía

Dos casos prácticos de dirección de arte



En el estudio apreciamos la comida: no solo nos encanta comer, o celebramos los éxitos en el restaurante, si no que disfrutamos también muchísimo los encargos relacionados con el mundo de la gastronomía. En el menú de hoy, un par de proyectos recién salidos del horno.

Arriba, acampada sobre Muntanyola semicurado de cabra. Derecha, duro día de trabajo sobre Pecoriono Roncione di Grotta.



"Empezamos a imaginar escenas y a buscarentrelos productos del catálogo los más adecuados para la campaña Un queso para cada momento"

El primero de ellos tiene en realidad algún tiempo, pero ya se sabe que el queso, como el vino, no tiene problemas de envejecimiento. Se trata de una campaña para **Tot Formatge**, una empresa familiar de largo recorrido que se dedica a la venta al por mayor de productos lácticos europeos y que cuenta con una selección de quesos excepcional.

Partíamos de dar a conocer no solo los productos que la empresa ofrece, sino también su carácter próximo y personalísimo: este se debe sin duda a las hermanas Cabestany, Carme y Gemma, que la capitanean con tanta maestría como naturalidad. Así para la iniciativa barajamos distintas posibilidades, pero el asunto quedó decidido al descubrir que, tiempo atrás, habían decorado escaparates con quesos y personajes, creando paisajes y ambientes que atrajeran la atención. Animadas con la idea y dispuestas a recuperarla empezamos a imaginar escenas y a buscar entre los productos del catálogo los más adecuados para la campaña "Un queso para cada momento".

El queso en sí, por sus formas y colores, es ya un producto evocador. Si le sumamos la variedad y los delicatessen con los que cuentan en Tot Formatge no se hace difícil empezar a relacionarlo con escenas tales como paseos por el bosque, trabajo en el campo o paisajes nevados. Pero no basta con imaginar: necesitábamos encontrar protagonistas para cada una de estas viñetas, así que nos dirigimos a una tienda de miniaturas local, Rocafort Modelisme, donde dimos con un amplio surtido de gente

Ya con todo listo nos acercamos a la sede de Tot Formatge, y allíse nos proporcionaron los quesos que mejor se adaptaban a cada situación: manchegos con surcos que simulaban campos labrados, semicurados de cabra recubiertos de hierbas aromáticas como bosques de acampada, quesos azules donde hacer incursiones de escalada o blanquísimos quesos de cabra ideales para guerras de bolas de nieve. Así el queso era el contexto, y los personajes definían la acción.

pequeñísima.

Del shooting salieron fotografías que han sido usadas en cartelería para tiendas, publicaciones en redes, cubiertas de catálogos y banners en la web. Fue una campaña divertida, en la que pusimos tanto mimo como lo hacen Carme y Gemma con su producto, y esta combinación se nota en los resultados. No es por decirlo nosotras, pero jestán como un queso!

El segundo protecto no se limita a un tipo de alimento, sinó que apuesta por la mezcla de muchos en las mejores combinatorias posibles. Se trata de *Barcelona Cooking: The Original Recipes* o, en otras palabras, el libro de recetas oficial de la escuela de cocina Barcelona Cooking.

Desde su base en la Rambla, a tiro de piedra de la Boqueria, Cándido y Emma gestionan una escuela donde el amor por la gastronomía local se cocina día a día. Allí se ofrecen tours temáticos, se visita el mercado, se hacen catas de vinos y se enseña a preparar desde especialidades españolas hasta tapas catalanas. Abrieron en 2012, y no han hecho más que crecer.

"[se trata de] un recetario con sus platos más representativos, desde entrantes hasta postres, pasando por supuesto por platos principales como paellas o fideuás"

Es por eso que nos contactaron; había llegado la hora de reunir sus principales conocimientos en forma de libro para que el alumnado pudiera ponerlos en práctica. Así nos plantearon la idea de un recetario con sus platos más representativos, desde entrantes hasta postres, pasando por supuesto por platos principales como paellas o fideuás. Tenían las fotos, tenían los textos, sólo faltaba darles forma.









Arriba, libro de recetas de Barcelona Cooking. Izquierda, guardas e indice. Derecha, recetas interior.

En el estudio nos encargamos de colocarlo todo de manera que tuviese sentido, con un orden claro, dando peso a las imágenes y distribuyendo la información de modo que se siguiera bien. Añadimos además algunas páginas con la historia de Barcelona Cooking, que merece ser contada, y algunas otras con pautas de libreta, para tomar notas y ampliar quizás con alguna receta propia.

Finalmente corrían a cuenta nuestra cubierta, contra y guardas. Dada la cercanía que caracteriza la escuela, lo orgánico del proceso de cocina y, por qué no, lo mucho que nos gusta, optamos por crearlas mediante ilustración. Vemos por lo tanto en cubierta gente yendo y viniendo del mercado, que es donde empieza el desarrollo del cocinado, con un discreto cameo de Cándido y Emma y la emblemática puerta de la Boqueria de fondo. Sigue hacia la contra, y al abrir y cerrar aparecen, con el mismo trazo irregular, escenas sacadas de las propias clases.

Se trata de un libro pequeño que contiene grandes dosis de sabiduría gastronómica, y el hecho de poder compartirla hace del mundo un lugar mucho más rico. ¡Rico también en el sentido de delicioso, claro!

Ardiendo Recommmendaciones

Recommmendaciones



@david_rivillo

Hay cantidad de diseñadores gráficos, industriales, de moda... pero no tantos diseñadores de pasta. Así se define David Rivillo, químico de formación y apasionado de la pasta de profesión. En su cuenta comparte creaciones casi imposibles en formas y colores y, lo mejor, todas comestibles. Un festival, hay que verlo.



$@i_felt_kitsch$

Destrás de esta cuenta tan adorable como terrorífica está Amy Allen, de manos hábiles y gustos de pesadilla. Partiendo de caras de muñecas de segunda mano les hace cuerpecitos de fieltro, creando así desde barbies mutantes hasta bebés grotescos. Increíble.



@ lentinasilva

Inspirada por las fotos de primates de Mogens Trolle, que son ya en si un festín para la vista, Valentina Silva empezó la serie llamada "Retratos Fantasma". En ella varios rostros desdibujados te observan desde el marco con miradas fijas, atentas, como de neón. Texturas gustosas, combinaciones de color llamativas, inquietante compañía.

@helga.stentzel

Helga Stentzel es una artista multidisciplinar que da vida a objetos, paisajes, estancias y comida a partir de elementos de la vida cotidiana como ropa o platos. Nos ha encantado especialmente su serie de animales creados con ropa tendida. En su instagram tiene muchas más obras tan divertidas como creativas.



@charlieedmiston

El artista visual Charlie Edmiston nos ha enamorado por el uso del color. En sus enormes collages utiliza la madera natural y pintada para crear composiciones armónicas y, a simple vista, muy espontáneas. También nos encanta cuando lo traslada a esculturas y murales o pistas de baloncesto. ¡Queremos un parque pintado así en Barcelona!



Aman Khanna

Este diseñador gráfico e ilustrador convertido a escultor tiene unos personajes de cerámica que nos han robado el corazón. A primer vistazo son solo caritas redondas con expresión de susto, pero cada pieza cobra vida y carácter propio al jugar con sus brazos, manos y piernas. Entrad a su instagram @ claymen_ y nos contáis si no son encantadores.



Ardiendo Entrevista: Monica Toledo





¿No hace mucho calor aquí? Hablamos con la ilustradora toledana sobre sus proyectos más *HOT*.

"[...] por qué no hacer un juego de cartas que englobe a todas las personas, así como la diversidad que les corresponde"

@monica.toledo

En tu trabajo los cuerpos cobran gran importancia. ¿Qué es lo que te atrae a la hora de dibujarlos?

Pues como lo que dibujo son curvas, lo que me atrae en general son las curvas: los cuerpos también diversos, sobre todo dinámicos, los movimientos. Me gusta la diversión en las composiciones, que haya ese algo que te atrape. Eso es lo que más me gusta, y voy a por ello.

Eso toma forma de manera muy especial en Voluptas, el juego erótico al que pusiste las imágenes. ¿Nos cuentas el proyecto y su proceso?

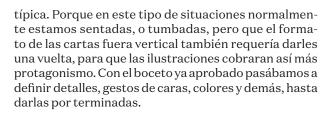
El proyecto es idea de Lídia Sardà, que es la diseñadora. Junto a Mandràgores, que son educadoras, organizaron, gestaron y pusieron en movimiento el juego. Como bien sabemos los juegos eróticos que normalmente encontramos por ahí suelen ser muy normativos, y pensaron que por qué no hacer un juego de cartas que englobase a todas las personas así como la diversidad que les corresponde. Ellas ya conocían mi trabajo; de hecho conocían también una serigrafía que tengo a la que llamé "Mamasotas" y que consiste, pues eso, en cuerpos muy voluptuosos, figuras muy curvilíneas, y pensaron en mí para hacer este proyecto.

En cuanto al proceso ellas me pasaron todas las posturas, e iban marcando también qué tipo de cuerpos o de personajes querían para cada ilustración. Se buscaba que no todos los cuerpos fueran iguales, que también las caras tuviesen variedad de expresiones, etcétera. Me pasaron ideas de cuerpos, caras, pelo largo, sin pelo, sin cejas, con estrías... ligado a posicionar también el juego fuera de la normatividad. Una vez tenía las imágenes sacaba bocetos, y allí me gustaba que fuese una imagen en movimiento, que no fuera muy estática, que no fuese la



Ardiendo





El trabajo duró entre un año y pico y dos años, fue un proyecto largo, pero del que estamos todas muy contentas. Estamos orgullosas de contribuir en cuanto a diversidad y a salir de lo normalmente establecido en lo que son los juegos eróticos del panorama actual.

"Si un proyecto no está en sintonía con tus ideales y metas, ¿para qué vas a seguir con eso?"



Tocas papel, digital, textil, mural... ¿Con qué formato te sientes más on fire?

Sobre todo con murales. De hecho, ¡ayer estuvimos pintando! Es algo con lo que me siento súper libre, dentro de lo que es enfrentarte a unas dimensiones distintas, pero disfruto mucho, salgo de mi rutina... Ahora mismo es con lo que me siento más *on fire*.

¿Y qué proyecto soñado te tiene en ascuas?

Tengo varios proyectos, algunos en mi cabeza y otros ya empezados, pero nunca los termino. Es como, ay, sí, pero luego me aburro, o empiezo otra cosa. Me gustaría mucho, por ejemplo, hacer unas cartas del tarot. Me llaman mucho la atención, llevo años queriendo hacer unas, y también tengo ganas de hacer una serie de diosas. Es una cosa que tengo ahí, y me está costando sacarlo pero me gustaría terminarlo algún día, porque creo que es algo que representa mucho mi trabajo.



Eljuego Voluptas está disponible en varias librerías y tiendas eróticas (preguntar disponibilidad), así como en la web de la editorial Comanegra. En redes es @voluptasjoc.



Danos un consejo para mandar lo que sea (un proyecto, un cliente, una rutina, un amante) a la hoguera.

Pues algo con lo que realmente no te sientas identificada, eso directamente a la hoguera. Algo con lo que no te sientas a gusto no tiene que ir para alante, quítatelo del medio. Si un proyecto no está en sintonía con tus ideales y metas, ¿para qué vas a seguir con eso? Si es algo que realmente te identifica, un proyecto del que te sientes orgullosa, ese es el bueno.

Para acabar, ¿algo que te haya marcado a fuego?

Cuando estaba viviendo en Londres me regalaron un libro ilustrado, *El árbol rojo*, de Shaun Tan. Yo estaba en una época en la que no sabía qué hacer: no sabía si moverme, qué hacer con mivida... Sí sabía que tenía que dedicarle tiempo a lo que es el dibujo pero no sabía cómo hacerlo, cómo dar el paso. Entonces la compañera de mi compañero de piso me regaló este libro y me gustó un montón. De hecho creo que fue el inicio de lo que es ahora Monica Toledo. Ahí fue cuando me di cuenta de que no podía seguir así, que tenía que luchar por lo que me gusta, o al menos probar. Eso para mí, junto a la dedicatoria que me puso, marcó un antes y un después.

¡Gracias Monica!



MMMMúsica

Una sección de portadas ficticias de canciones que nos gustan

Entré en el dancehall, estaba ardiendo. Sonaba el piano y la voz de Amaia, susurrada, en crescendo, con reverb, punteada, dulce, agresiva. Así es la versión de *Fiebre* que nos regala la Reina de España; un clásico de Bad Gyal reimaginado desde mundo Amaia. Una orquestra en chándal. Parkineo en el Liceu. La discoteca más íntima, un himno sonando a clásico. Ojalá se hagan súper amigas y nos saquen algún día un tema juntas. Equipo Amaia siempre.





La banda irlandesa indie folk Villagers lanzaron la canción *Hot Scary Summer* en 2015, aunque bien podría tratarse de un tema de los últimos veranos. Es una canción que habla de una ruptura, de sentirse atrapada todavía en la relación, con los recuerdos de todo lo que fue, sin poder olvidar, donde un verano caluroso lo hace todo todavía más duro.





Burn Baby Burn

Disco no sé, inferno deú n'hi do.

De la quema de brujas a la de sujetadores (tremendo *glowup*)

Lo de estar quemadas no es nada nuevo, de hecho se remonta a eso del siglo XV donde literalmente se nos quemaba vivas. Hablo de la quema de brujas, ese fenómeno en respuesta a la crisis que deja la Peste Negra: una manera de unificar a la población bajo un enemigo común al que se culpa de todo, desde nacimientos fallidos, enfermedades, malas cosechas, hasta desastres naturales. ¿Que estamos mal? Echando cuatro pavas a la hoguera solucionamos la crisis climática, los conflictos armados, la pobreza en el mundo e incluso los retrasos de la Renfe. Fijo. Cómo no lo habíamos pensado.

Se tomaban por brujas las mujeres con poderes tales como elchar maleficios, volar o transformarse en lobas o gatas. Estos se los concedía el diablo en los sabbats o aquelarres, donde hacían lo del "osculum infame", sellando el pacto dándole un beso en el ano (se me ocurren otros casos de conseguir poder a base de lamer culos, bastante más creíbles y sin

abracadabras). Que dices, bastante excepcional sería, lo de las chavalas paranormales, ¿no? Pero no fueron pocas. A efectos prácticos se trataba de mujeres que ejercían medicina, adivinación... o que tenían pecas sospechosas. Rigurosísimo, vamos.

La finalidad era, por supuesto, eliminar perfiles molestos: mujeres con conocimientos y poder (de curación por ejemplo), con carácter fuerte (rebeldes, inconformistas, rasgos asociados a las sirvientas del demonio), o simplemente mujeres mayores que suponían ya un estorbo para sus familias o la comunidad. También era el caso para chicas jóvenes que no se dejaban seducir por hombres de clase alta, que las castigaban acusándolas. Nada, todo muy justo, muy legal.

Entonces, claro, se las juzgaba, pero al ser muchas de clase baja y analfabetas, incapaces de defenderse, acababan autoinculpándose por trampas de retórica (o directamente por tortura). El castigo se elegía entre un amplio abanico de posibilidades, desde encarcelamiento a latiga-

zos, pasando por las bondades relativas del exilio o el sadismo de la horca. Aunque el más espectacular, el más completo, el pack total físico + espiritual (ya que al no contar con sepultura no podrían participar del juicio final) era la hoguera. *Insert* Carmen Lomana, "a la parrilla, como a mí me gusta".

Han pasado muchas lunas desde esto, y ya no hay cazas de brujas como tal, pero

ciertas de estas estructuras han permeado a lo largo del tiempo y se siguen dando en la actualidad. Lo vemos en el trato a las mujeres en la esfera pública, desde políticas a artistas: cuando se les pide hacer mucho más (o no se les tolera el hacer menos) para llegar a, o mantener, cierto estatus (hay que demostrar que "aún

siendo mujeres valen", herencia de cuando a una mujer no se le permitía estudiar ni votar ni tener cuenta bancaria propia), cuando se opina (si no decide) sobre sus cuerpos de una manera policial, o cuando se les pregunta -si no directamente increpa- sobre conciliación y deberes de la maternidad (raramente a ellos sobre la paternidad). También ocurre en la esfera privada, con masculinidades atacadas si el sueldo de ella es superior, o con acusaciones de puta o de frígida según se aleje el sujeto en una dirección u otra del comportamiento esperado.

Hay el mito de la quema de sujetadores en las protestas de Miss América de 1968, contra la opresión de los cánones de belleza y en pro de la liberación femenina. El caso es que se limitaron a tirarlos en un cubo de basura, lo de pegarles fuego es fantasía aportada por un titular, pero no suena nada mal. Hay motivos para quemar cantidad de cosas, ese fuego es heredado, nos lo hemos ganado, nos arde dentro. El problema llega cuando, entre una cosa y otra, acabamos en autocombustión.



Burnout, de autoempleo y autoexplotación

El burnout, dicen, no es lo mismo que estrés laboral, sino una "forma desadaptativa de responder ante el mismo". Porque el problema está en responder mal al estrés, no en el estrés y las condiciones materiales que lo provocan. Claro. Otros dicen que es la cronificación de ese estrés cuando se torna permanente. Pero no os preocupéis, ¿cómo de permanente va a ser, si apenas hay trabajos fijos?

Analizar el panorama actual siempre es más complicado que estudiar el pasado,

del que conocemos las consecuencias, pero hagamos el ejercicio. Hemos perdido las cuenta de cuántas crisis económicas llevamos empalmadas ya. Brotan guerras que, sumado a la tragedia que suponen por si solas, sirven de excusa para subidas de precios que (en el caso de la ciudadanía media) para nada se reflejan en los sueldos. La vivienda, especialmente en la ciudad, está impagable, resultando en pisos compartidos (frecuentemente con semidesconocidos) durante más años de los previstos (y que lo llamen coliving y lo vendan como tendencia es escupirte en la cara). Se habla de modelos nórdicos de semanas con cuatro días laborables, pero esto lo soñamos de camino a casa y, nada más llegar, seguimos autoexplotándonos (hola amigas autónomas).

Ponte ahí fuera, concibe tu marca, exponte, te forras cuando descubran lo que haces. Refléjate en estos contadísimos casos de éxito, cuida tus redes, ojo al *engagement*, adivina el algoritmo. Como si crear contenido no fuese un trabajo. Como si te fuese a beneficiar más a ti que a las grandes empresas que hay detrás.

Imagino que no aplica a todos los curros, o a todos los casos, pero sí veo mucho eso de "trabaja de lo que te gusta y (citando a Adam J. Kurtz) trabajarás durísimo todo el día sin separación ni límites y

parte

cia es

tomándotelo todo de forma extremadamente personal". Se da esta integración entre trabajo y vida, que no es que no existiera antes (para cual-

quier persona, pon por ejemplo un agricultor, el trabajo supone gran de su vida). La diferenque ha calado un doble discurso, el de "haz lo que te gusta" en el sentido de persigue tu pasión, ligado a lo vocacional, donde se crea una distinción entre trabajos "guays" y "no guays", y el de "monetiza tus *hobbies*", en el sentido de no seas perdiendo dinero.

Lo de trate gusta, así sea malo. De hecho, si está dentro de

es súper deseable (alineando intereses como el crecimiento personal y la subsistencia). El problema viene cuando compramos el discurso del sacrificio y la compensación y aceptamos trabajos que nos van a hacer "más felices, entonces más productivos" porque pertenecen, pon por caso, al ámbito creativo, aceptando condiciones trambólicas tales como la demanda de mil cualificaciones, una ratio de años de experiencia no equiparable al cargo ofrecido, o una flexibilidad exagerada tanto en capacidades como en horarios que acaba difuminando los límites entre vida y trabajo. Todo para ocupar una posición con un nombre en inglés y muy posiblemente un salario mínimo que no te llega ni para pagar la escuela de idiomas para entender de qué trabajas.

Por otro lado está lo de monetizar los hobbies, eso es, convertir el ocio en negocio. Si coses muñecos, o haces cerámica, o pintas cuadros, ¿para qué no venderlo? O montar cursos, o crear contenido en redes, o engrosar portfolio para captar clientes. Esta mentalidad de ultraproductivismo reorienta el fin de una actividad desde el placer hacia el alcance, la respuesta a la demanda, la posibilidad de transacción, al tiempo que nos exige una autooptimización (invertir tiempo y re-

Ardiendo Burn B

cursos y esfuerzo en hacer las cosas bien, porque tienen que ser de calidad vendible, cuando oye, también es lícito dibujar y cantar mal y disfrutarlo). Funcionamos por parámetros, aplicamos a los cuerpos el lenguaje de las máquinas: tantos minutos, tantos gramos, tantas reacciones, tantos resultados.

¡Y se sigue viendo como autorealización! Lo plantea Byung-Chul Han en *La sociedad del cansacio*, "vivimos siempre con la

angustia de no hacer todo lo que podríamos hacer, y encima nos culpamos a nosotros mismos de nuestra supuesta incapacidad". En otras palabras, nos explotamos, y nos frustramos, y nos agotamos. Lo que nos gusta se convierte

en trabajo, se debilitan las delimitaciones temporales (tiempo remunerado y no remunerado) y personales (el yo del trabajo y el yo "real" pero que responde mails a las 00:00h). Y todo eso bajo una consigna de autonomía, de ser tu propio jefe, de no hay horarios, de libertad.

¿La respuesta está en tiktok?

Dice Byung-Chul Han que lo más dramático de esta situación de autoexplotación es la dificultad de rebelarse, pues no hay una entidad externa contra quien dirgir una revolución cuando explotador y explotado son la misma persona. Pero igual sí nos vamos dando cuenta de la situación, que es un primer paso, y corre la voz tanto a través de ensayos filosóficos como de vídeos virales.

Quiero pensar que la respuesta la tiene la juventud, que por algo son el futuro. La encontramos en trends de tiktok como lo del "I dont dream of labor" en respuesta a lo del *dreamjob*: la reflexión de cómo preguntar por tu trabajo ideal enmarca los sueños dentro del ámbito laboral, cuando preguntar por ejemplo por tus *dream* condiciones de vida ampliaría esos horizontes y posibilitaría empezar a pedir otro tipo de cosas.

Surgen también otros movimientos, como el fenómeno de la reciente "gran dimisión": cuerpos de trabajadores que, en masa (pero sin previo acuerdo, más por efecto dominó) abandonan sus puestos de trabajo. Se debe, dicen, a la perspectiva que proporcionó salirse de la rutina en pandemia, metiendo distancia de por medio y pudiendo así analizarla y, finalmente, repudiarla, pues se lee como un rechazo a las condiciones de trabajo (en plan una huelga pero más a saco).

Recogiendo temas, ¿cómo salimos de lo del burnout? ¿Es posible parar? ¿Hay una opción de no producir? En el caso de los hobbies lo más cercano igual es no monetizar, producir pero sin entrar en una lógica de mercado, quizás. Y en el caso del curro, pues será cuestión de buscarle sentido a lo que haces, o buscar al menos una dignidad en las condiciones. Que no te engañe Google con sus mesas de ping pong, que todas las megacorporaciones son malas v Silicon Vallev es un infierno. En una web hablan de las cuatro "c's" del trabajo que no quema: contribution (aportar algo), connection (cultivar relaciones significativas), challenge (sensación de cumplir algo fuera de la zOna dE cOnFoRT) v choice (flexibilidad, elecciones dentro del curro) hahaha o la ilusión de choice, como si alguien pudiese elegir NO TRABAJAR, vaya broma buena, casi me lo creo, next.

A mí me convencen más posturas como la de Eudald Espluga en *No seas tú mismo*,



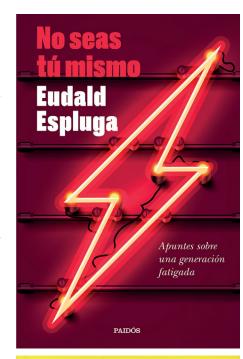
apostando por esquivar los discursos de autoayuda que responden al fracaso argumentando falta de esfuerzo (en vez de factores externos, estructurales, que dificultan el alcance de ciertas metas desde ciertos lugares) y buscar respuestas a la precariedad que sean colectivas, no individuales, logrando así un mayor y más razonado impacto.

Esto está muy en sintonía con los discursos feministas más interseccionales (los que tienen en cuenta cuestiones de clase, raza, capacidades, etc), enraizado en escuchar otras voces, tejer redes, apoyarse mutuamente. Poco se habla del *burnout* del feminismo: lo que cansa el activismo,

el hacer pedagogía, el pensar un mundo distinto, el chocar contra la pared. El cansancio que supone mantener una actitud combativa, sin descanso, sin tregua, ante unos derechos contínuamente amenazados y una lucha que va todavía para largo. El agota-

miento de revisarse una vez y otra, a ti y a lo que sucede, e informarse y trabajar en una postura crítica. Sumado a la carga de los cuidados, el esfuerzo de abrir y ocupar espacios, a todas las desigualdades expuestas más arriba. Y al problema de la autoexplotación en general.

Era Marcuse creo el de "una sociedad libre tiene tiempo libre". Imagínate lo que supone contar con tiempo libre para abordar estas cuestiones, y cortar de raíz las cazas de brujas, y poder dedicarnos a buscar soluciones para todo tipo de opresiones. Es más, imagínate que realmente contamos con tiempo libre, no atado a fines "útiles", dedicado al disfrute, al descanso, al "hacer nada". Porque hemos logrado una relación sana con el trabajo, con los tiempos, con los cuerpos. No sé hasta que punto es posible, pero que sea pensable a mí ya me da alas.





La expresión "a fuego lento" viene de la técnica culinaria que consiste en cocinar alimentos a temperatura baja y constante durante un periodo de tiempo prolongado, y está comprobado que los platos cocinados así saben mejor. Los sabores se fusionan y los ingredientes se ablandan para obtener mejores texturas y sabor. Además, y muy importante, es más difícil que se te queme lo que cocinas.

fuego lento, 30 Todo el mundo sabe, no estoy descubriendo nada nuevo, que aplicar esta filosofía a cualquier aspecto de la vida u oficio lleva a mejores resultados o una vida más saludable y feliz, además de evitar el *burnout*, eso de lo que habla mi tocaya en el artículo anterior.

Cada vez surgen más filosofías slow, pero aún así, vivimos en una sociedad consumista en la que todavía hay mucho del "todo para ya". Inventamos robots de cocina para pararnos lo mínimo en preparar lo que nos alimenta porque no tenemos tiempo para dedicarle o, todavía

peor, compramos del súper comida precocinada, que es de todo menos cocinada a fuego lento. No nos hacemos revisiones médicas porqué "no nos da la vida", y trabajamos once meses al año para disfrutar de unos días que ansiamos y en los que nos gastamos todos los ahorros de ese casi año de curro fuerte, y es que ya sabes, hay cosas más importantes, o mejor dicho, las urgencias se anteponen a las cosas que de verdad importan.

Es mas importante que tu jefe tenga un informe que te ha pedido

hace dos horas para hoy, porque mañana ya es demasiado tarde. O que un cliente te pida un proyecto, que no se lo ha pensado más de un minuto, un viernes a última hora para el lunes, dejándote el finde con el marrón. Un marrón al que le faltan los contenidos que quiere poner, pero, "tu ve haciéndolo que así el lunes lo trabajo sobre la marcha y te lo cambio todo". Prima la rápidez y cantidad sobre la calidad, la inmediatez sobre la reflexión. Las cosas

mal hechas pero hechas, al fin y al cabo. La mayoria de las cosas buenas de la vida se cuecen poco a poco, y si no que se lo pregunten a Andrea, nuestro amigo y cliente de la pizzería romana con ese nombre, situada en la calle Pàdua de Barcelona. Su masa, de alta hidratación, pasa días en reposo para llegar a conseguir una textura ligera, sabrosa y llena de burbujas. Aún no conocemos a nadie que haya dicho que no le gusta, cuando la pruebas no puedes parar de comer. Andrea hace un máximo de pizzas al día, y cuando se acaban, baja la persiana hasta el día siguiente. Disfruta con el proceso y la investigación.



Andrea con sus bases de pizza recién salidas del horno.

También es más gratificante quedar con una amiga o con tu pareja sin mirar el reloj, charlar e improvisar, pero lo tenemos todo metido en una agenda ajustada al milímetro y a veces para cuadrar un día pasan meses. Y lo peor es que esta forma de vida se la estamos inculcando a los más pequeños desde muy pronto. Yo tenía

Ante una misma pregunta, el chat GPT

No necesariamente. El modelo de

que utiliza técnicas de inteligencia

lenguaje GPT puede generar diferentes

respuestas para la misma pregunta, ya

artificial para generar respuestas coherentes en función del contexto y la

información disponible. Sin embargo,

algunas respuestas pueden ser más

adecuadas o precisas que otras

dependiendo del contexto y la

complejidad de la pregunta

<u>O</u>

siempre responde lo mismo

tiempo de jugar entre semana, de leer y de ver dibujos. Los niños de hoy en día están apuntados a mil extraescolares y les queda el tiempo justo para hacer rápido los deberes.

Cuando en el confinamiento se paró el tiempo, quitando los momentos duros y de incertidumbre, fue una época en la que surgieron grandes oportunidades por el hecho de pararse y reflexionar: colegas que se unieron para un nuevo provecto, otros que vieron que querían una vida más tranquila y se fueron al campo o a ciudades más pequeñas, muchos que vieron que su trabajo no les motivaba y se reinventaron. Yo me puse a ilustrar a tope y mi proyecto red and blue empezó a tomar forma. Todo esto surge cuando te puedes parar y pensar... Qué pena, después volvimos a la vida frenética y ya casi no tenemos tiempo de darnos cuenta de lo que es realmente importante.

Pero vamos a centrarnos en procesos creativos que es de lo que he venido a hablar hoy. En general, cualquier proyecto que requiera mucho trabajo creativo, investigación y desarrollo lleva tiempo y dedicación, y no solo el objetivo es el pro-

ducto o servicio final: otro fin es disfrutar del camino. Cada vez oigo más colegas de profesión que me dicen que les encanta su trabajo pero no el día a día. Y es que en oficios muy vocacionales o creativos el difrute también está en el proceso que sigues para llegar al objetivo, ese momento en el que después de días pensando una idea, buscando referentes y trabajando en dar con la mejor opción, finalmente llega. Es un momento, pero todo el camino recorrido ha sido enriquecedor y todo un reto.

Esto último me lleva al gran tema de estos tiempos, la inteligencia artificial, el chat al que todo el mundo le consulta o pide que genere por ellos. Dejando a un lado si quitará puestos de trabajo o nos favorecerá, ¿nos lleva a pensar y reflexionar menos? Si en lugar de redactar un artículo científico o de opinión le pedimos al Chat GPT que lo haga por nosotras estamos perdiéndonos cosas por el camino. Pienso que puede ser una buena herramienta de consulta como es Google, pero nunca podrá sustituir un cerebro humano, con sus peculiaridades por experiencias vividas y conocimientos adquiridos. He preguntado al Chat sobre estos temas y me responde lo siguiente:

El chat gpt nos hace pensar menos? <u>O</u> No necesariamente. El chat GPT (Generative Pre-trained Transformer) es una herramienta de inteligencia artificial que puede ser útil para responde preguntas y generar texto. Sin embargo no debe ser la única herramienta que utilicemos para obtener información y formar nuestras propias opiniones. Es importante seguir investigando y cuestionando las fuentes de información para desarrollar un pensamiento crítico y una comprensión profunda de los temas que nos interesan. Ð





El Chat GPT no quitará el trabajo de diseño gráfico porque para conseguir buenos resultados el cliente tendría que elaborar un buen briefing.

Sobre si tiene una sola respuesta ante una una misma pregunta formulada por diferentes personas, responde que depende del contexto y como se formule, así que la única esperanza de que tu jefe o cliente no se de cuenta de que has utilizado GPT para trabajar es que seas ingeniosa con las preguntas y la forma de hacerlas. Quizás tendremos que utilzar la creatividad por ese camino. Aún así, llamadme carca, pero me resisto a que una máquina escriba por mí este artículo o genere imágenes o ilustraciones en las que vo disfruto pensando, creando y evolucionando. Si lo hace una máquina por mí, ¿dónde está la gracia? Ah, sí, que para eso ya no hay

tiempo, porqué lo más importante es ser muuuuuuy productivas.

Y si esta tecnología realmente nos quitara trabajo o nos hiciera centrarnos más en cocer a fuego lento otros proyectos, todavía, pero no es así. Y luego

llegas a casa y estás tan cansada de correr para coger el metro, correr para entregar un proyecto a tiempo, correr para

que no te cierren el súper, que pones un precocinado en el microondas o llamas a un Glovo, te espatarras en el sofá, pones una serie que te recomienda Netflix porque no quieres pensar y mañana será otro día, pero otro día igual, porque vivimos en una rueda de hámster.

Pensemos y reflexionemos y, sobre todo, opinemos, porque esto sí que no lo puede hacer una máquina por nosotras, al menos todavía.

(Este artículo se ha escrito en una tarde lluviosa de mayo, en la que me he encerrado con móvil y email silenciados. Hacía tiempo que no hacía algo con tanta conciencia y reflexión, pero solo tenía dos horas antes de volver a las tareas urgentes, así que no me he podido extender más. Bienvenidas al siglo XXI, bienvenidas a la "evolución").



"Poemitas" es un espacio que nos regalamos para escribir poemas, desde lo más amateur y con la mayor ilusión. Parte de un juego, y se juega así:

Primero hacemos tormenta de ideas, escribimos una lista de cosas que nos vienen a la cabeza. Luego elegimos dos de esos elementos para ponerlos en relación. Finalmente toman forma de poema, encapsulando la idea dentro de unos pocos versos.

Si a ti también te gusta escribir puedes apuntarte al juego, te dejamos aquí al lado nuestras listas. ¡Mándanos tus poemas por instagram y los compartiremos en los stories!

Poemitas 34

El barrio Misa

Unas vacaciones Tokyo

El muñeco Michelín Mar negro

Un turista Cangrejo

Leer noticias Avión

Partido de fútbol Historia

Cazar la ballena Luz

Un presentimiento Camiseta

Tarde soleada Amarillo

Un militar Cucaracha

Alcantarillas Helecho

Una promesa Ventana

Globos Quiosco

Un examen Derechos

La Biblia Libro rojo

Pasta fresca Poesía

Grumos Café de París

Un embudo Isla desierta

Color castaño Libreta

Un pacto Pesadilla

La medianoche Canción triste

Un zapato Amor

Ardiendo



Escopeta

Un militar Toma un globo largo Y le da forma de escopeta. ¡Fuego!

Mientras finge que dispara Le peta.

En el zapato

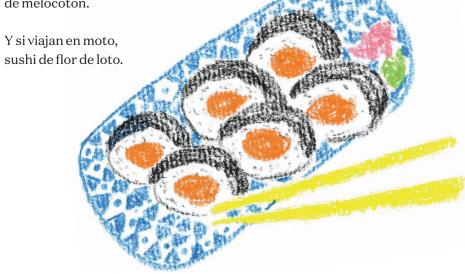
Adolorido, Se sienta un rato.

En el bolsillo Y se la metió en el zapato.



Sushi

En Tokyo tienen un pacto, si viajan en avión, solo comen sushi de melocotón.



La cucaracha

Una vez tuve un sueño estaba en el Mar Negro, vi un cangrejo que se metía en las oscuras aguas y cuando volvió a salir, era cucaracha.

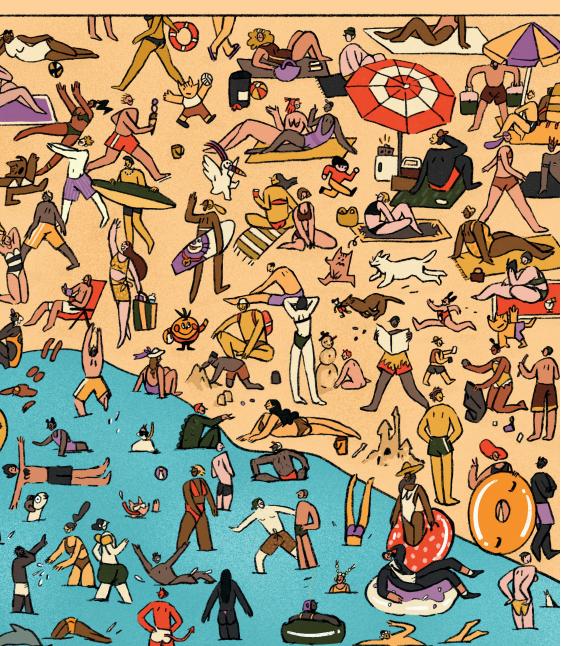
Me desperté pensando: "Si la cucaracha se mete en el Mar Rojo, ¿saldrá cangrejo?

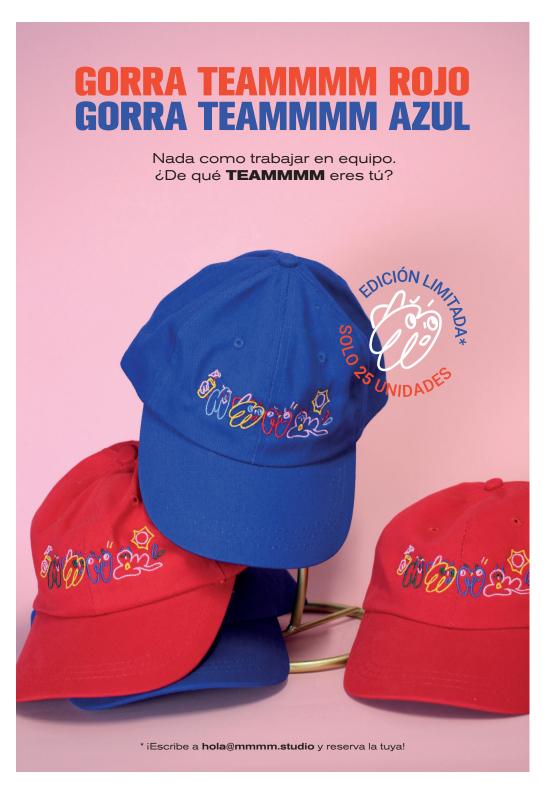


Pasatiempos

Hemos perdido estos **cinco Cobis.** ¿Nos ayudas a encontrarlos?







Ardiendo Horóscopo

Horóscopo

Julio - Diciembre 2023

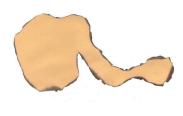












Aries

21 de marzo - 20 de abril

Tendrás un momento en lo más alto y otro en lo más bajo, en este orden: trabaja la templanza para poder disfrutar de lo bueno y no hundirte en lo malo. Compartir tus experiencias te ayudará a ganar perspectiva y entenderte mejor. Por el momento no hay grandes cambios, tocará esperar.

Estás on fire: de confianza.

Tauro

21 de abril - 20 de mayo

Has perfeccionado tus rutinas, reconócete el mérito. Hay ciertos sentimientos que bloqueaste, ya fuera para olvidarlos o para abordarlos más tarde: es hora de dejarlos fluir. Siguiendo una larga espera se precipitarán una serie de eventos, no sucumbas a los nervios, busca manos amigas en tu entorno.

Estás *on fire*: de sintonía con tu cuerpo.

Géminis

21 de mayo - 21 de junio

Es un buen momento para conectar, recuperando vínculos que habías dejado de lado. Habrá respuestas positivas. Eso que ahora te preocupa en un par de meses ya no estará; dejarás de pensar en ello casi sin darte cuenta. Permítete disfrutar las cosas pequeñas, notarás un gran cambio.

Estás *on fire*: leyendo a la gente.

Cáncer

22 de junio - 22 de julio

Parece que no, porque el proceso es lento, pero se avanza. Algo que no entendías de repente tomará sentido. Note esfuerces para ir contracorriente si te está haciendo daño, mejor busca un camino menos transitado. Es buen momento para pensar en el futuro; te ayudará a ordenar el presente.

Estás *on fire*: haciendo preguntas.

Leo

23 de julio - 23 de agosto

Los consejos que prestaste te serán devueltos en forma de alegrías a tu alrededor. Hay algo que te está drenando la energía, identificaloy córtalo. Notengas miedo a decir que no. En el ámbito laboral notarás progresos, dirígelos hacia los contactos adecuados. Los éxitos están donde no estás mirando.

Estás on fire: con los looks.

Virgo

24 de agosto - 23 de septiembre

Ante situaciones complicadas mantén la calma; nadie como tú para dar lecciones sobre el saber estar. En tu círculo surgirán novedades, no te cierres en banda, déjate entusiasmar: compartir será clave para reforzar tus lazos. Apostar por una alimentación saludable te sentará fenomenal.

Estás *on fire*: con planes de futuro.

Ardiendo Horóscopo



Libra

 $24\,de\,septiembre\,\hbox{-}\,23\,de\,octubre$

Se acercan noches salvajes, recupera esa faceta tuya que echabas de menos y déjate llevar. Habrá un aspecto de tu vida que se verá puesto del revés: no luches en su contra, acéptalo y adáptate. Acertarás con las decisiones de último momento. Notas que te falta algo, pero tardará en llegar.

Estás on fire: de energía.

Escorpio

24 de octubre - 22 de noviembre

La imagen que tienen de ti no siempre se corresponde con la realidad; serás una sorpresa para alguien. Si te faltan ideas busca entre tus recuerdos, hay perlas con las que no contabas. Tendrás un parón, pero será breve: aprovéchalo para desconectar (de verdad). A final de año te espera una propuesta.

Estás *on fire*: con el *multitasking*.

Sagitario

23 de noviembre - 21 de diciembre

Es difícil ahora mismo, pero créate una rutina que te guíe. No siempre puedes salirte con la tuya, busca puntos en común para llegar a acuerdos. Céntrate menos en ti y más en lo que tienes alrededor; puede que estés pasando algo por alto. Se acerca una fecha muy esperada: todo saldrá bien.

Estás *on fire*: de introspección.

De nuevo eclipses por partida doble

en la segunda mitad de 2023.

Tendremos eclipse solar sobre Libra el **14 de octubre**, muy seguido de un eclipse lunar sobre Tauro el **28 del mismo mes**. Nos invitarán a poner en duda antiguas creencias, descartando las que ya no apliquen, y se darán durante esos días decisiones de "ahora o nunca".







Capricornio

22 de diciembre - 20 de enero

Parece que todo sigue igual, pero algo ha cambiado. Aprovecha para pensar nuevas soluciones para viejos problemas; una mirada fresca ve claro lo borroso. Busca momentos para relajarte, jugar y dejarte llevar. Llegarán noticias que pueden distraerte, dales sólo la importancia que creas necesaria.

Estás *on fire*: de convicción.

Acuario

21 de enero - 19 de febrero

Serállevando a cabo acciones mundanas, como ir al supermercado o en pleno trayecto, que encontrarás la respuesta que buscas. Es buen momento para retomar un proyecto dejado de lado hace tiempo. La familia jugará un papel importante, escúchales, tienen cosas que decir. Respeta el reposo.

Estás on fire: en la cocina.

Piscis

20 de febrero - 20 de marzo

Te sorprenderás haciendo cosas que nunca habrías pensado. Echando la vista atrás reconocerás tu crecimiento. Plantéate desandar parte del camino, quedan puertas que en su día estaban cerradas y se abren ahora a una nueva oportunidad. Hay algo que no es lo que parece, atención a los detalles.

Estás on fire: con la intuición.

Diseño <u>de ensu</u>eño

Nos fascina la idea de soñar: que se genere tanto contenido mientras descansamos, que el cerebro nos cuente historias y nos haga vivir otras vidas, que eso nos revele miedos y deseos... todo mientras roncamos un poco.

En esta sección dibujamos los sueños que nos mandáis vía redes. Si queréis ver el vuestro publicado en el próximo MMMMagazine, atentas: haremos una llamada y elegiremos un par entre los que nos enviéis. ¡Participad! ¡Vuestros sueños pueden hacerse realidad!





