

por *Juan Meseguer*

## DIETAS DIGITALES: ¿FUNCIONAN?

Consumir menos contenidos, pero más selectos, es la fórmula de algunos expertos para ganar en calidad de vida.

La inquietud por producir menos contenidos asoma tímidamente en el sector de la comunicación, de la mano del *slow news movement*. E incluso en Silicon Valley, la meca de la economía de la atención, hay pioneros que cuestionan la estrategia de saturar la Red con cada vez más noticias, más vídeos, más podcasts... “Contra el contenido infinito que hay en la web, un líder debe crear la sensación de escasez”, afirmaba Randi Zuckerberg en el último World Business Forum. Y llegó a vaticinar que “la siguiente industria millonaria serán las dietas tecnológicas”.

Puede que la exdirectora de *marketing* de Facebook exagere, pero la aspiración a vivir de forma más serena ya ha puesto en marcha una floreciente industria al servicio de la “desintoxicación” digital que incluye campamentos de verano, retiros, turismo emocional, terapias, apps...

Hay aplicaciones que ayudan a los usuarios a ser conscientes del tiempo que pasan conectados, mientras les animan a reducirlo con retos diarios (*Moment, FaceUp*), alertas que indican que ha llegado la hora de tomarse un descanso (*QualityTimes, Mute*) o



bloqueos de aplicaciones durante el tiempo que dura una actividad (*Freedom, Flipd*).

“Recurrir a la tecnología para protegerte de la tecnología” es uno de los 9 consejos que daba Catherine Price en un artículo publicado en *The New York Times*. Pero su estrategia es más ambiciosa: arranca con una visión motivadora –¿a qué quiero prestar más atención en mi vida?– y continúa con la inevitable forja de hábitos. Por ejemplo, para evitar lo que llama “vistazos zombi” al móvil, sugiere ponerse un fondo en la pantalla de desbloqueo que lleve a preguntarse si la consulta es realmente necesaria. Y propone pequeños entrenamientos, como dejar el móvil en casa cuando salimos a pasear o mirar el paisaje durante los desplazamientos diarios.

### Contra el picoteo exprés

Detrás de una buena dieta digital suele haber una buena pregunta, como la que se hizo Nir Eyal, emprendedor de varias *startups* de éxito y consultor: “¿Me está sirviendo la tecnología o la estoy sirviendo yo a ella?”. En su caso, explica en su

**Uno de los efectos depurativos de las dietas digitales es que nos ayudan a recuperar el gusto por la vida offline**

blog, leer las noticias a través de un dispositivo tenía sentido si podía cambiar de actividad con la tranquilidad de que ya estaba “suficientemente informado para el resto del día”.

Pero esa sensación nunca llegaba, porque “Internet nunca dice: vale, ya has tenido bastante; ahora, márchate”. La fatiga mental le llevó a emprender una dieta informativa que, entre otros, incluía los siguientes hábitos: cambiar el picoteo de fuentes por la lectura a fondo de un periódico impreso, desinstalarse del móvil las apps de Facebook y Twitter, dejar de recibir noticias a través de canales o *newsfeeds*.

¿Qué más ingredientes hacen falta en una dieta para que sea eficaz? “Que sea proactiva y que vaya más allá de las restricciones”, dice a Aceprensa Gustavo Entrala, experto en tendencias, innovación y *branding*. “Es más útil y estimulante el deseo de dormir más, de estar más tiempo con amigos y familia, de leer libros, de seleccionar lo que consumo en la red. Me parece que, en la medida en que uno va disfrutando –no sin un poco de esfuerzo– de las ventajas de la desconexión ‘para hacer algo diferente’, se puede equilibrar el uso de las pantallas”.

El resultado es más libertad: “Ves que te vas encontrando mejor, más sereno, menos ansioso, que tu cabeza fluye mejor, que no te picas con cualquier estímulo en Twitter...”.

Ver artículo completo en [www.aceprensa.com](http://www.aceprensa.com)



por Luis Luque

## CADA VEZ MÁS ESTUDIANTES INTERNACIONALES ELIGEN DESTINOS DIFERENTES A EE.UU.

La tendencia de Washington a controlar las fronteras, y la mayor atracción que ejercen Canadá, China y varios países europeos, están reconfigurando la movilidad.

Ya va siendo tendencia: EE.UU., primer país de destino para estudiantes internacionales de educación superior, ve reducirse el número de quienes lo eligen para cursar licenciaturas o programas de posgrado.

Según el *Wall Street Journal*, la cifra de nuevos estudiantes foráneos en el curso 2017-2018 se situó en poco menos de 226.500, una reducción del 6% respecto al curso anterior, en el que los extranjeros que accedieron por primera vez a las aulas norteamericanas fueron 240.700, un 3% menos que en el período previo. La pendiente de caída, se ve, se inclinó aun más en el curso más reciente.

¿Influye la poca simpatía del presidente Donald Trump hacia los extranjeros de países “menos-amigos-que otros”? Sí, influye. El diario neoyorquino señala que el Departamento de Estado emitió, en el primer año del republicano en el Despacho Oval, un 17% menos de visados estudiantiles que en el año anterior. Receloso del robo de tecnología por parte de China, Trump ha puesto el ojo fundamentalmente sobre los estudiantes procedentes del gigante asiático, y ha hecho más difícil el proceso de obtención de permisos para quienes desean obtener un diploma en EE.UU.



### EE.UU. en el tope (hasta ahora)

Con menos alumnos extranjeros, las universidades, pero también las autoridades y los empresarios de las ciudades en que se asientan los centros de estudio, lamentan que el bajón se haga sentir forzosamente en las arcas locales.

Solo en el curso 2017-2018, los estudiantes internacionales se gastaron —en matrículas y otros pagos relacionados con la docencia y la estancia— unos 42.000 millones de dólares. Lo interesante es que, de ese monto, unos 13.000 millones corresponden a lo que se dejaron los estudiantes chinos —un tercio del total de foráneos—, los mismos a los que la Casa Blanca quiere alejar.

Para algunos, la preocupación no es solo económica —al menos no en primera instancia—. La presidenta de la Association of American Universities, Mary Sue Coleman, advierte que “si ya no podemos atraer a los mejores estudiantes; si no se nos ve como un sitio al que ir, habrá consecuencias para nosotros en investigación, en seguridad nacional, en todo. No podemos encerrarnos”.

El momento del cierre, sin embargo, no ha llegado. EE.UU. sigue estando en el tope de los destinos universitarios, por delante del Reino Unido y de China. Con todo y el descenso de los estudiantes internacionales, el país norteamericano acoge a la mayor fracción de estos: 971.000, de los que el 40% está inmerso en programas de doctorado, bastante más que el 15% de los que lo hacen en España, pero muy por debajo de los doctorandos en Luxemburgo, donde el 85% de los estudiantes extranjeros está en ese nivel.

### Más facilidades para quedarse y trabajar

Justo cuando se desacelera la llegada

de estudiantes a EE.UU., en varios países desarrollados la flecha está apuntando hacia arriba. En España, por ejemplo, el número de estudiantes internacionales ya aumentó un 56% entre 2014 y 2015, lo que algún experto, citado por *El Mundo*, atribuye a la eliminación de la prueba de selectividad para extranjeros, en tiempos del ministro Ignacio Wert.

Así pues, si en 2014 las autoridades emitieron 27.700 permisos de residencia para estudiantes, en 2016 la cifra había subido hasta los 33.700. Ya en 2015 había en las universidades españolas 75.000 no nacionales que cursaban estudios a diferentes niveles, un 56% más que en el año previo.

Según el International Migration Outlook (IMO), también en otros países miembros de la OCDE se ha producido un incremento. Hay un interés en que la mano de obra altamente calificada se quede y produzca riqueza allí donde se le ha formado, por lo que los gobiernos aplican varios incentivos legales que lo facilitan.

Países como Austria, Letonia y Lituania ya permiten a los alumnos extranjeros compaginar sus estudios con la posibilidad de trabajar, y Polonia, país que en algunos medios suele mentarse no lejos de la palabra “nacionalismo”, ha quitado barreras para que los graduados puedan quedarse y buscar empleo. Por su parte, Holanda, que autorizaba a los egresados a optar por un permiso de residencia de un año para que se buscaran un trabajo, ahora ha extendido ese plazo por dos años más.

Si se examina el número de llegadas de estudiantes internacionales por año, se aprecia que la mayor flexibilidad ha rendido frutos. Así, Holanda recibió en sus universidades a 10.500 nuevos foráneos en 2010, y siete años después fueron 16.000. Polonia, otro tanto: de 7.300 en el primer año mencionado, la

cifra se multiplicó por tres en 2016.

### China: centro de gravedad

Queda hablar, pues, de China. Los estudiantes de ese país, explica el IMO, constituyen la mayoría de los que cursan programas de formación fuera de sus fronteras, con 750.000. A mucha distancia permanecen los indios (223.000) y los alemanes (112.000).

Ahora bien, en un artículo en *University World News*, la investigadora Marguerite Dennis, especialista en programas de reclutamiento de estudiantes internacionales, se fija en otra arista del tema: en China como “importadora” de alumnos universitarios.

“China seguirá siendo la primera exportadora de estudiantes –señala–, y a la vez se convertirá de modo creciente en una gran importadora, con la meta de llegar a matricular a 500.000 estudiantes internacionales en 2020. La estrategia china de *marketing* internacional y su plan de matriculaciones tiene apoyo político y económico, pues cuenta con una financiación sustanciosa”.

China viene calentando motores hace años. Unos 3.000 centros de educación superior vieron pasar por sus aulas en 2017 a 490.000 extranjeros, un incremento del 10,5% respecto a 2016, apunta el *Wall Street Journal*. Así, los expertos predicen que muy pronto el país acabará desplazando como segundo destino al Reino Unido.

De consolidarse la tendencia, resultará que la visión de Mao de que, a más población, mayor peso e influencia –“mayor fermento de ideas, más entusiasmo y más energía”, decía él–, no va a estar lejos de la realidad, y que, como un enorme agujero negro hacia el que gravita todo lo circundante, la mayor masa de estudiantes internacionales terminará “cayendo” allí. Es cuestión de tiempo.

Ver artículo completo en [www.aceprensa.com](http://www.aceprensa.com)

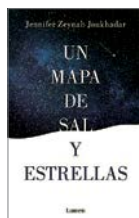
*El Departamento de Estado ha hecho más difícil el proceso de obtención de permisos de estudio por parte de jóvenes chinos*

## LIBROS



### UN MAPA DE SAL Y ESTRELLAS

Jennifer Zeynab Joukhadar



por Reyes Cáceres Molinero

Con esta ópera prima, Jennifer Zeynab Joukhadar, norteamericana de origen sirio, ha obtenido gran éxito internacional. La novela relata dos éxodos: uno en la Edad Media y otro en la época presente. El primero es el de Rawiya, una chica de 16 años que sale de su aldea siria en busca de un legendario cartógrafo. El segundo tiene como protagonista a Nour, una niña que huye con su madre y sus dos hermanas de Homs, una de las ciudades más castigadas en la actual guerra de Siria. La madre de Nour, cartógrafa y viuda, conduce a sus hijas a través de Jordania, Egipto, Libia y Argelia. Tras pasar hambre, frío, violencia, intentos de abusos y otros peligros, una de las hijas es herida por una bomba y se queda con su madre en Argelia, mientras Nour y la otra hermana prosiguen la marcha hasta Ceuta, escondidas en un ferry. Gracias a un mapa que ha fabricado su madre, logran orientarse hacia un lugar seguro. El relato juega con la contraposición entre los dos viajes. Mientras Rawiya vive una aventura romántica, Nour sufre el horror de la vida de una refugiada, y este contraste entre fantasía y realismo es rico en simbolismo.

Lumen.  
Barcelona (2018).  
446 págs.  
20,90 € (papel) / 9,99 € (digital).  
Traducción: Noemí Sobregués.

## CINE EN DVD



### UN OCÉANO ENTRE NOSOTROS

**Director:** James Marsh.  
**Guión:** Scott Z. Burns.  
**Intérpretes:** Colin Firth, Rachel Weisz, David Thewlis, Jonathan Bailey.  
**102 min.**  
**Jóvenes.**

El director británico James Marsh ha demostrado su solvencia en diversas ocasiones, como con su película *La teoría del todo*. Igual que aquella, esta también se basa en un personaje real, concretamente en Donald Crowhurst (Colin Firth), un padre de familia al que le iba mal su empresa de complementos náuticos. Seducido por el premio económico, decide participar en la vuelta al mundo en velero que organiza el semanario *Sunday Times*. La película nos hace empatizar con un hombre de clase media, marido y padre ejemplar, que para conservar el bienestar de los suyos se ve en la tesitura de cruzar líneas rojas de no retorno, y queda atrapado entre su conciencia y su amor propio.

### FIRST MAN (EL PRIMER HOMBRE)

**Director:** Damien Chazelle.  
**Guión:** Nicole Perlman, Josh Singer.  
**Intérpretes:** Ryan Gosling, Jason Clarke, Claire Foy, Kyle Chandler.  
**133 min.**  
**Jóvenes**

El *biopic* sobre Neil Armstrong y su viaje a la Luna no logra recrear el espíritu heroico de la hazaña. En defensa de Chazelle se puede alegar que cuenta la historia desde el personaje, y el viaje, más que al espacio exterior, es al espacio interior de Armstrong, un tipo hermético que ha mirado de frente al miedo y ya no teme a nada. Además, hay muchas buenas cualidades en la película. La banda sonora denota el excelente sentido musical del director, y la fotografía, de grano grueso, nos remite directamente en los años 60 norteamericanos.

#### SIGLAS CINE

V violencia X sexo explícito  
S detalles sensuales D diálogos soeces





por Isabel Martín

## SER MADRE EN ESPAÑA

*La dificultad para conciliar familia y trabajo lleva a muchas mujeres a optar por la jornada parcial.*

**Pareja y maternidad.** La OCDE reconoce que cada vez más mujeres y hombres desean tener un empleo antes de tener hijos. De hecho, según el INE, la edad media en España es de 35 años para los hombres y 32,9 años para las mujeres. Según los datos del Movimiento Natural de Población, se casan menos –un 21% menos que en 2005– y tienen menos hijos –España tiene una de las tasas más bajas de fecundidad de la OCDE–. También está disminuyendo el número tanto de hijos por mujer (1,3 de media) como de familias numerosas, aumentando en proporción el número de mujeres que no tienen hijos.

**Conciliación.** La decisión de ser madre está condicionada por las exigencias de la “doble jornada” (laboral y familiar). Las mujeres trabajan 50 minutos más que los hombres, entre tareas remuneradas y no remuneradas. Sí que es cierto que se observa un cambio sustancial en el rol del padre y



un aumento de atención de los padres a los hijos tanto en tareas rutinarias como en educativas y lúdicas. Un artículo de la *Revista Española de Investigaciones Sociológicas* (REIS) analiza este cambio de la paternidad “tradicional”. Otro artículo de la REIS muestra una tendencia interesante: la brecha hombre-mujer en el tiempo dedicado a las labores del hogar está disminuyendo, si bien no tanto porque los hombres les dediquen más tiempo, cuanto porque “las mujeres hacen menos”. En ambientes más equitativos y con horarios tendentes a la conciliación, como el trabajo en la Administración pública, hay más mujeres trabajando: son el 55% del colectivo, exactamente.

**Trabajo.** Un 82% de mujeres trabaja en el sector servicios. En 2017, el 60% de trabajadoras se distribuyó entre el comercio, la hostelería, la educación, las actividades sanitarias y empleo doméstico remunerado. Una

**El 70% de los trabajadores a tiempo parcial en España son mujeres**

de cada cuatro asalariadas tiene un contrato a tiempo parcial. El 80% de las mujeres de entre 30 y 49 años tiene una jornada parcial. La causa principal es la falta de posibilidades de jornada completa. La segunda, el cuidado de hijos y familiares. En 2017, las mujeres eran el 70% de trabajadores a tiempo parcial en España.

**Educación.** La mitad de las mujeres españolas tienen estudios superiores. Dedicar más tiempo a su formación y, de hecho, entre los jóvenes menores de 24 años, el sector femenino tiene una menor tasa de desempleo. Es el único tramo de edad en el que esto pasa. La mitad de las mujeres que no trabajan están estudiando.

**Labores del hogar.** Según los últimos datos del SEPE, el 58,1% de las personas inactivas eran mujeres. La causa mayoritaria alegada era la dedicación a las labores domésticas. La población inactiva, laboralmente hablando, dedicada a las tareas del hogar es “casi exclusivamente femenina”: un 90,3% de las personas en dicha situación.

Ver artículo completo en [www.acepremsa.com](http://www.acepremsa.com)

**¿QUIERES CONOCER OTROS SERVICIOS DE ACEPRENSA?**

En el mundo en que vivimos hoy no es fácil saber orientarse. Acepremsa te ayuda con sus análisis sobre debates de actualidad, libros, cine y series. Infórmate de nuestras modalidades de suscripción en la dirección <https://tinyurl.com/yap35xyl> o enlaza el Código QR con tu móvil.

Y SI NOS DICES EN QUÉ COLEGIO HAS LEÍDO ESTE ANUNCIO TE HAREMOS UN 20% DE DESCUENTO.

