

LA PROVINCIA / Diario de Las Palmas abre todos los lunes un espacio de debate, en colaboración con eSport Talent Canarias, sobre la práctica de los deportes electrónicos (eSports) escritos por gamers, psicólogos, profesores, abogados, economistas, médicos y especialistas deporti-



vos, en comunicación audiovisual y nuevas tecnologías, que ofrecerán un análisis exhaustivo y novedoso para conocer una actividad que no solo es deportiva sino que tiene importantes repercusiones educativas, económicas, jurídicas, culturales y sociales.

Top Gamers Academy: Sueño y descanso



Marta Bueno Bonilla

El lunes 19 de octubre, mi compañero Gabriel Sotos tuvo la oportunidad de compartir un taller con los chicos y las chicas de 'Top Gamers Academy' como miembro del equipo de eSport Talent Canarias. En esta sesión, que está disponible en la plataforma oficial del programa en YouTube, habló con ellos de la importancia que tienen el sueño y el descanso en la salud y rendimiento en los jugadores de esports así como en las otras profesiones del sector. El objetivo que teníamos era ofrecer un contenido formativo para los y las concursantes, así como darles recursos y resolver dudas que ayudasen a mejorar sus hábitos de descanso.

La sesión comenzó con una actividad en la que los tres equipos del programa crearon un horario semanal que incluía entrenamientos, competición, estudios y/o trabajo y, por supuesto, tiempo de descanso. Como los participantes ya cuentan con un horario establecido por la academia, se les pidió que este fuese diferente, por lo que, en su elaboración, se vio cómo los que tenían más experiencia como jugadores de esports tomaban la voz cantante a la hora de guiar a sus equipos. Al final de la sesión, se compararon los horarios de cada equipo con la información expuesta y, aunque eché en falta algún descanso más durante el día, comparto con mi compañero que todos le dieron ese espacio necesario a la preparación del sueño.

Se destacaron los diferentes tipos de descanso, resaltando la importancia de realizar descansos por cambio de actividad, en los que se cambia la tarea que se está realizando por otra más placentera durante un tiempo concreto, así como la importancia de incluir microdescansos durante las propias tareas, pausas breves de la actividad que, citando a mi compañero, sirven de "reset para el cerebro". En este apartado surgió una duda que me parece muy interesante: ¿có-

mo incluir estos descansos cuando realizas sesiones de streaming que duran gran cantidad de horas? Dos opciones fueron las más mencionadas, por un lado, un descanso por cambio de actividad podría ser cambiar el juego que se está streamando por otro, el uso de micro descansos como, por ejemplo, parar cinco minutos para interactuar con el chat y tus seguidores. En este último punto, Gabriel aprovechó para recordar que los streamings son oportunidades en las que ellos pueden explicar por qué paran a descansar, su importancia y ofrecer así una referencia psicoeducativa a sus seguidores.

En cuanto al sueño, lo más importante es que este sea de calidad y dure lo suficiente para completar los ciclos REM-NREM. En este apartado, los y las gamers de la academia hablaron sobre sus diferentes horarios de sueño y cómo habían cambiado desde su entrada a la misma, lo cual es normal ya que en función de las actividades que realiza cada uno se crean unos horarios y rutinas diferentes. Un ejemplo de ello son las horas de streaming que realizaba por la noche la concursante PerryMcQueen condicionada por el cambio de huso horario con respecto a Latinoamérica. Fue interesante ver cómo muchos de ellos coincidieron en cómo la falta de sueño afecta a su atención en las clases y a su humor, por lo que me gustaría destacar que tanto las emociones como la atención son dos aspectos básicos que influyen en el desempeño tanto de un jugador de esports como de un streamer.

Además, aprovechamos para introducir el tema de los sueños lúcidos, que son aquellos

sueños en los que el soñador sabe que está soñando, y nos llevamos una sorpresa al descubrir que más de uno ya había experimentado este tipo de sueños. Este fue un tema que suscitó interés entre los y las participantes, donde comentamos que son una opción para aprovechar como entrenamiento.

Por último, compartimos con ellos unas pautas para acercarse a lo que uno de los concursantes denominó "el sueño perfecto": tener un ho-

En cuanto al sueño, lo más importante es que este sea de calidad y dure lo suficiente para completar los ciclos REM-NREM. Los gamers de la academia hablaron sobre sus diferentes horarios de sueño y cómo habían cambiado desde su entrada a la misma, lo cual es normal ya que en función de las actividades que realiza cada uno se crean unos horarios y rutinas diferentes

orario de sueño regular; dormir entre 7 y 9 horas; incluir las "power naps" (siestas de máximo 30 minutos, a media tarde y realizadas en un lugar cómodo diferente a una cama); incluir durante el día actividades con exposición a la luz solar; evitar la exposición a pantallas (luz azul) al menos media hora antes de dormir; y utilizar técnicas de relajación previas al sueño. Además, se le dio importancia a la inclusión de descansos activos como la actividad física y la utilización de los mencionados micro descansos de los cuáles se hablará más en profundidad en las próximas sesiones de hábitos saludables creado por el equipo de eSport Talent Canarias en exclusiva para 'Top Gamers Academy'.

Fue una gran experiencia de la que los y las gamers de dentro y fuera de la academia se llevaron algunas ideas claras que esperamos pongan en práctica en su día a día.

MARTA BUENO BONILLA. PSICÓLOGA DEPORTIVA EXPERTA EN ESPORTS

Quino en el recuerdo



ISLA MARTINICA

Juan Francisco
Martín del Castillo

Yo aprendí a leer con los tebeos, los mejores amigos del niño. En mi infancia, el que leía libros de los considerados serios era el raro, mientras que el lector de historietas era un afortunado. Y todavía lo era más si coleccionaba las series, fueran nacionales o vinieran de fuera. Los que no podían, aprovechaban la amistad con los que tenían las colecciones más deseadas. El Capitán Trueno, el Jabato o El enmascarado, sobre todo este último, eran los tebeos celebrados por todos, puesto que los dibujos de Marvel aún no habían llegado, por lo menos, de la manera como luego lo harían. Entre tanta exhibición de talento, eminentemente española, resultaba extraño encontrar algún representante de la otra orilla, la americana.

Salvo excepciones, el impacto del humor gráfico de Quino no cuenta con parangón entre los lectores del mundo de la historieta. Gusta por igual a pequeños y grandes, cultos o iliteratos, pobres y ricos. Hay algo en el universo del argentino que traspasa el papel y hasta las generaciones. Es unánime su reconocimiento y, a estas alturas, nadie pone en duda el legado del autor de Mafalda. Sin embargo, muy pocos exponen su primer contacto con las tiras del dibujante o, tal vez, cómo recibieron la novedad que suponían en aquellos momentos en los que "uno deja de ser interesante", en las palabras del propio genio de Mendoza.

Mi aproximación a Quino fue tardía en comparación con los que otros describen. La pasión por los tebeos de El enmascarado o el propio Jabato no tuvo competencia durante mucho tiempo. Tanto el enigma como el valor de estos personajes me encantaban, así que nadie rivalizaba en interés con ellos. Fue una etapa a la que le siguió una muy distinta, la que marcó el descubrimiento de la historieta inteligente y con mensaje, que, de algún modo, trataba de llegar a una parte del lector hasta ese instante ignorada. La transición de las viñetas de los esforzados héroes, prestos a salvar a los inocentes de las garras del mal, hacia los pasajes del humor elegante, sabiamente ingenioso y ferozmente crítico de las aventuras de una peculiar pandilla de imberbes necesitó de un cambio personal. El tebeo ya no te pedía sólo ver, sino también comprender. Las tiras de Quino solicitaban un acto de inteligencia, un expreso compromiso para situarse en el mundo. Una tarea que exigía, por escasa que fuera la edad, un posicionamiento moral. Hasta ese entonces, las historietas eran para mí el reflejo de una realidad ideal, en la que las imágenes no te ponían en aprietos, ni siquiera te lo planteabas. Siempre estábamos en las manos del dibujante, pero con el de Mendoza las cosas se alteraron. Ahora eras un personaje más, el que faltaba para completar la historia. Igualmente seguías en las manos del grafista, pero de un modo radicalmente diferente. Si se piensa bien, el protagonista absoluto de las evoluciones de Quino no es Mafalda ni sus pequeños amigos, ni tan siquiera los mensajes que trasladan. El personaje central, el indiscutible, es el mismo lector. Por una vez, un dibujante te trataba como a su igual, y, por esta razón, te exigía en lo personal. Costó entenderlo, sobre todo en esa época de la infancia en la que deseas una realidad semejante a la imaginada. Insisto, comencé a leer con los tebeos y sus historias fantásticas, pero comprender, lo que se dice comprender una realidad que ya se antojaba extraña, eso se lo debo a Quino. Desde la distancia, gratitud infinita.

JUAN FRANCISCO MARTÍN DEL CASTILLO. DOCTOR EN HISTORIA Y PROFESOR DE FILOSOFÍA