

número 4 | 2021 Español

**INTEGRA**  
Asociación Cultural  
A Coruña

# Integra

La revista de Asociación Integra Cultural\*



# Integra

número 4 | 2021

## REDACCIÓN



Actualidad  
*Raquel R. Rodríguez-  
Corredoyra*



Cultura  
*Dumia Pernas Otero*



Proyectos  
*Jesús Sancho Revilla*



Reseña Literaria  
*Carlos Silva García*



### COVER #4

*DARSENA CORUÑA*  
Alfonso Abelenda Escudero  
One of a Kind, Oil on Canvas (Spain).

# índice

3

**INTRODUCCIÓN**

4

**NATACIÓN EN LOS  
TIEMPOS DEL COVID**

6

**EL PRIMER DISCO  
DE BLUES**

8

**EU PROJECT:  
BELIKEYOU:  
LA EDUCACIÓN  
CONTINÚA**

9

**LAS  
INTERMITENCIAS  
DE LA MUERTE**

10

**CONTACTOS**

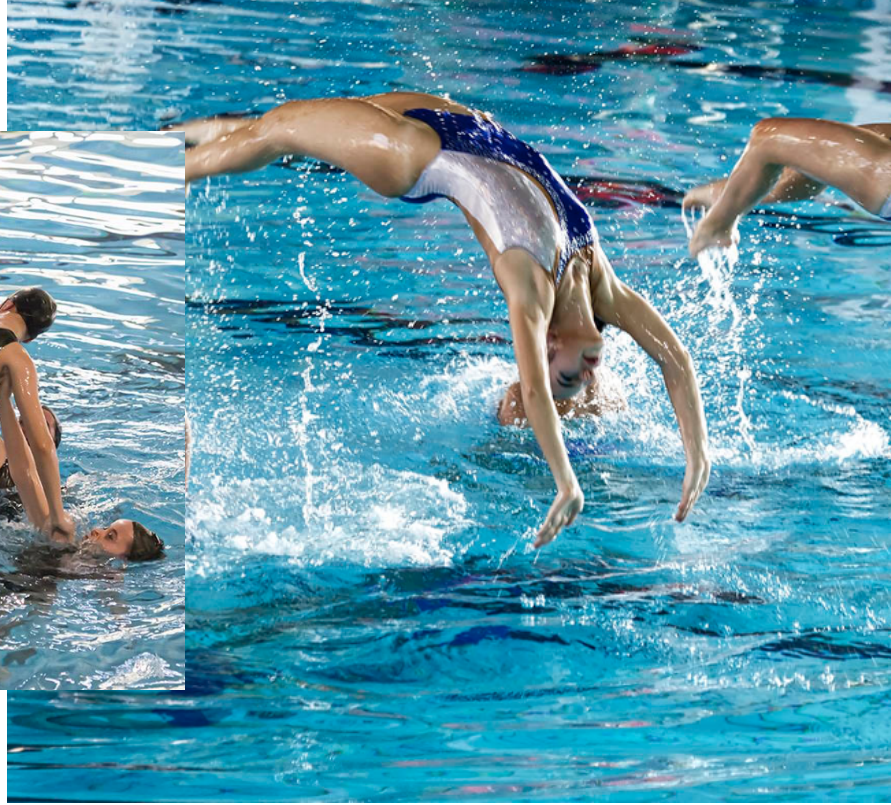
# Introducción

¡BIENVENIDOS AL CUARTO NÚMERO DE LA REVISTA  
DE ASOCIACIÓN INTEGRAL CULTURAL!

En esta edición hablaremos de cómo el mundo del deporte y específicamente de la natación sincronizada vivió la pandemia de Covid-19 con el testimonio de los nadadores del club club de natación artística Aguamarina Sincro de Culleredo, prepararemos el nacimiento del género de la música "Crazy Blues" y seguiremos hablando de formación gracias a el proyecto BELIKEYOU. No te pierdas la reseña literaria final de nuestro Presidente, de un libro un tema de reflexión para el pensamiento de la vida real.

***Esperamos que os guste y ¡empezamos!***

*Redacción*



texto de

**RAQUEL R. RODRÍGUEZ-CORREDOYRA**

**Integra Trainee**

# Natación en los tiempos del Covid

El club de natación artística **Aguamarina Sincro de Culleredo**, al que pertenezco desde hace casi toda una vida, viene resistiendo y resiste todavía (y siempre) a las adversidades. Un club de reducidas dimensiones, puesto que no cuenta con piscina propia, al contrario que muchos de los equipos españoles de este deporte, por lo que tenemos que conformarnos con alquilar unas calles a la semana. En nuestro caso, podemos decir que la ilusión no se mide en litros de agua clorada.

Cuando durante la temporada 2019 vimos que teníamos que cerrar el chiringuito, nos quedó muy mal sabor de boca a todas: músicas elegidas, bañadores diseñados, rutinas hechas... todo al traste en cuestión de días. Tocó esperar, y se hizo largo, pero nunca dejamos de trabajar. Los entrenamientos de físico siguieron por videollamada, como ocurrió con la actividad de tantas otras empresas y colegios. Las entrenadoras marcábamos los ejercicios en directo y cada una en su casa los hacía como buenamente podía.

Volvimos a las piscinas, algunas más en forma que nunca, y quisimos darlo todo. No obstante, no todo estaba permitido. No podíamos superar un número máximo de nadadoras por calle, tuvimos problemas de aforo en los vestuarios, cierres perimetrales cambiantes, un sinfín de nuevas normas cada mes y un detalle vital en este deporte: prohibido establecer contacto entre nadadoras.

Hasta abril de este año no habíamos practicado absolutamente ninguna elevación o salto, ni ningún elemento que conllevarse tocarse. Las rutinas estaban inacabadas todavía, ya que no sabíamos si en algún momento habría que incluir las acrobacias, que como indica el reglamento son obligatorias en según qué categoría. Pero la Federación se pronunció (por fin) al respecto. Si los equipos de natación artística realizaban test de antígenos a sus nadadoras cada quince días, se reanudarían las competiciones a nivel gallego y se permitiría el contacto entre miembros del equipo.

A escasos días de las dos únicas competiciones que se llevarán a cabo este año para la categoría de Base, las rutinas estaban acabadas, entrenadas y listas para ser interpretadas. En apenas dos meses, tiempo en el que hemos realizado las pruebas de antígenos, los equipos hemos tenido que modificar las rutinas para incluir en ellas elevaciones y saltos.

## ACTUALIDAD

Teniendo en cuenta que no disponemos de todas las horas de agua que necesitaríamos, ha supuesto un gran esfuerzo para las chicas, ya que el tiempo corría en nuestra contra, y las acrobacias disminuyen el nivel de energía de las nadadoras durante la rutina.

Pese a todo, nos sentimos afortunadas de poder sacar adelante el trabajo de toda una temporada, marcada por los cambios radicales de última hora y los parones repentinos. Al iniciar la temporada 2020-2021, tal y como había acabado la anterior, no sabíamos cómo se desarrollarían los acontecimientos.

Finalmente se llevó a cabo el Trofeo de Ourense hace unos días, en el que el Aguamarina ha conseguido el oro con la rutina "Dragones" y la plata con la rutina "Cielo e Infierno", dándonos un chute de energía tras la turbulenta temporada que hemos tenido.

La Copa Promoción de Verano, el evento más importante en la categoría de Base, se celebrará el 30 de mayo.

Solo nos queda sacar nuestro máximo potencial en esta última fecha, disfrutar con orgullo del trabajo bien hecho y esperar que la temporada 2021-2022 nos traiga momentos especiales. ¿Especiales? ¡No! ¡Normales, normales! Con un poquito de normalidad nos conformamos 😊.

Visite el sitio web:

<http://www.aguamarinasincro.com>



# El primer disco de Blues

texto de

**DUMIA PERNAS OTERO**  
Relaciones con empresas

El blues clásico – a menudo interpretado por mujeres – constituye el eslabón que une a la música folclórica con el mundo del espectáculo. Producto de los teatros negros y los espectáculos de "minstrel" (juglar), el blues urbano aportó voz a los aspectos y actitudes más ásperos de la existencia en el gueto.

**El primer disco de blues apareció en 1920. Se llamaba Crazy blues y fue la segunda grabación de su intérprete, Mamie Smith (1883-1946).** Después del éxito de esta grabación, las compañías de discos se dan cuenta de la demanda de lo que se denominaba "race music". Con este primer éxito, se puede decir que la era del blues clásico femenino había empezado.

Habitualmente estas cantantes se acompañaban de bandas formadas por piano, instrumentos de viento y batería. Estas mujeres fueron pioneras en la industria de grabación, al ser las primeras voces negras registradas y por ser ellas las encargadas de difundir el formato de 12 blues de compases por todo el país.

**Mamie Smith, "primera dama del blues", fue una cantante, bailarina y actriz de vodevil.** Como cantante de vodevil, cultivó diferentes estilos, que incluían el jazz y el blues. Nacida como Mamie Robinson en Cincinnati, giró con espectáculos de vodevil y minstrel afroamericanos hasta asentarse en Nueva York en 1913, donde comenzó a trabajar como cantante de cabaret.



El 10 de agosto de 1920 Mamie Smith grabó la composición de Perry Bradford Crazy Blues, acompañada de sus Jazz Hounds. Es esta una primera pieza vocal con 'choruses', cuya base es la estructura de 12 compases. Apenas unos meses antes, Smith se había convertido en la primera artista negra en grabar un disco, y su éxito la llevó de nuevo al estudio para inaugurar la historia discográfica del blues.

La carrera discográfica de Mamie Smith se prolongó desde 1920 a 1931, pero ningún sello estadounidense de importancia ha reeditado LP o CD alguno de sus canciones. Sería eclipsada por otras cantantes, como Gertrude 'Ma' Rainey o Bessie Smith.

### Curiosidades:

- La voz de Mammie Smith aparece en las recopilaciones Women of Blues y The Sounds of Harlem.
- La versión de Crazy Blues de 1920, grabada por Mammie Smith aparece en el episodio 10 de la primera temporada de Broadwalk Empire.
- Crazy Blues fue editado el mismo 1920 para gramófono con el número 4169 por Okeh Records.
- En el plazo de un mes de su lanzamiento ya había vendido 75.000 copias.
- En 2012 la cantante de jazz China Moses grabó su versión de la canción.







texto de

**JESÚS SANCHO REVILLA**  
Técnico de Proyectos

# BELIKEYOU: la educación continúa

El proyecto BELIKEYOU Relatos sobre modelos emprendedores para jóvenes europeos, del que la Asociación Cultural Integra forma parte, avanza a buen ritmo, y está a punto de culminar la primera fase de investigación sobre modelos de referencia en emprendimiento para jóvenes.

Durante estos meses, los socios del proyecto acordamos las preguntas a realizar en el cuestionario para su administración a estudiantes preuniversitarios, y fijamos los criterios comunes para realizar los debates en grupo y las entrevistas. De este modo, las mismas preguntas, en forma de cuestionarios, debates en grupo o entrevistas, se realizaron a estudiantes de los seis países socios del proyecto (España, Italia, Grecia, Rumanía, Polonia y Letonia), a fin de comparar sus respuestas y encauzar la segunda fase del proyecto, que comenzará en el segundo semestre de 2021 y consistirá en una metodología para la arración de relatos en redes sociales por parte de estudiantes de los seis países acerca de emprendedores locales. Con el objetivo de analizar las respuestas obtenidas y acordar dicha metodología, las organizaciones

socias del proyecto tienen previsto encontrarse físicamente en Polonia en el mes de julio, si la situación generada por la pandemia lo permite. Precisamente a causa del COVID, los cuestionarios, debates y entrevistas se realizaron de forma online o presencial, según la situación de cada país. Todos los socios lograron el objetivo de llegar al menos a 100 estudiantes con los cuestionarios, y de realizar un debate en grupo con al menos 10 estudiantes, así como entrevistas personales a al menos 10 estudiantes.

BELIKEYOU Storytelling on Entrepreneur Role Models for Young Europeans es un proyecto de Erasmus + e involucra en sus actividades de investigación y formación en 2 años a más de 180 estudiantes de secundaria en 6 países europeos. Además de Integra, forman parte del proyecto ARTES (Italia), Raibais kakis (Letonia), 4 EPAL KAVALAS (Grecia), Fundacja Na Rzecz Integracji Srodowiska Akademickiego Miasta Poznania "Jeden Uniwersytet" (Polonia), y Colegiul Economic Ion Ghica (Rumanía)

Más información en la web del proyecto [www.belikeyou.eu](http://www.belikeyou.eu)  
Y en el canal de Facebook:

<https://www.facebook.com/belikeyouproject/>

E Instagram: <https://www.instagram.com/belikeyouproject>

**Código de proyecto: 2020-1-IT02-KA201-079565**

**Título del Proyecto: BELIKEYOU Storytelling on Entrepreneur Role Models for Young Europeans**

*El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.*

# Las intermitencias de la muerte

texto de

**CARLOS SILVA GARCÍA**  
**Presidente**

¿Os habéis preguntado alguna vez que ocurriría si por una razón desconocida para la humanidad, la muerte tomase la decisión de dejar de matar y la gente se convirtiese en inmortal de un día para otro? ¿Cómo creéis que reaccionarían las personas ante un hecho de tal calibre? ¿Qué repercusión tendría para la sociedad en su conjunto? ¿Qué dilemas religiosos, éticos, económicos y científicos nos veríamos obligados a afrontar? ¿Percibiríais la inmortalidad como un regalo o como una maldición? ¿Y si la muerte dejase de ser un derecho para convertirse en un privilegio? Y quizás la más importante de todas las preguntas ¿qué sucedería con la humanidad si la muerte se convirtiese en un ser humano y cómo tal, también pudiese morir? ¿Quién se haría cargo entonces de sus quehaceres?

El miedo a morir es natural al ser humano y por ello lo es también el querer darle esquinazo a la temida parca por cualquier medio. Pero seríamos estúpidos si creyésemos a pies juntillas que en la inmortalidad todo el monte es orégano. La eternidad no es más que una falsa ilusión fruto del miedo a la muerte. Comenzamos a morir justo en el momento en el que nacemos. Somos conscientes de lo limitado y frágil de nuestra existencia y por ello intentamos, siempre que podemos, sacar el máximo partido a cada segundo de nuestra existencia. No es de extrañar pues que la inmortalidad nos parezca realmente apetecible. "Al día siguiente no murió nadie" Así comienza esta parábola de Saramago sobre la vida y el fin de la existencia. Mientras en el resto del mundo la gente sigue muriendo, en un país de nombre desconocido, la parca, por una razón en principio desconocida, decide cesar su actividad.



La alegría y jolgorio iniciales acaban dando paso con el tiempo a la toma de conciencia plena de la pesadilla en la que la vida eterna ha convertido sus vidas. La muerte ya no es un hecho natural. Se ha convertido en un privilegio, en un bien con el que mercachiflear.

El sufrimiento y la agonía no cesan de atormentar a aquellos que, debido a sus enfermedades, su edad u otras circunstancias deberían haber cruzado la laguna estigia y afrontar su destino en el otro mundo. La economía se hunde en aquellos sectores relacionados con la muerte. Y el sistema de salud es incapaz de afrontar el coste de garantizar una vida digna a aquellos que jamás podrán tenerla. Las personas han de llevar a sus seres queridos al otro lado de la frontera para que puedan morir, algo que estará a punto de provocar un conflicto de tintes bélicos... Os animo a leer con calma esta gran obra de Saramago y saquéis vuestras propias conclusiones. Quizás cuando hayáis acabado de leerla, la inmortalidad no os parezca tan buena. O sí.

# Contactos

¡Manténte actualizado sobre  
el mundo de Integra!



Visite nuestro sitio web y síguenos en nuestras  
redes sociales para descubrir quiénes somos y  
qué hacemos:

<http://integracoruna.com>



**Asociación Integra Cultural**

info@integracoruna.com

(+34) 678 711 856

(+34) 981 260 365

Paseo Marítimo 4, bajo izquierda - 15002

A Coruña - España

\*La Asociación Integra Cultural nace en el año 2004 en A Coruña como una iniciativa de jóvenes con experiencia en el ámbito de la inclusión social y la cooperación europea. Esta revista no es un periódico ya que se actualiza sin ninguna periodicidad. Por tanto, no puede ser considerado un producto editorial conforme a la Ley.