

N°28 | ENERO 2026**N°28 | ENERO 2026**

ACTUALIDAD

SIGUE MÁS NOTICIAS EN:   

El Parlamento Europeo aprueba una resolución para garantizar el derecho al aborto



Foto: Gettyimages

La iniciativa ciudadana ha salido adelante con 358 votos a favor, 202 en contra y 79 abstenciones

El Parlamento Europeo ha dado su apoyo a una iniciativa ciudadana para garantizar el derecho al aborto seguro en toda la Unión Europea (UE) con 358 votos a favor, 202 en contra y 79 abstenciones.

Aunque es más simbólica que práctica, la medida, que busca crear un fondo con el que financiar los tratamientos médicos necesarios para las mujeres, supone un hito para las mujeres en Europa, sobre todo en

aquellos países donde el aborto está prácticamente prohibido como Polonia, Malta o Croacia.

La Comisión Europea deberá presentar ahora una propuesta legislativa sobre esta resolución, aunque no es condición necesaria, para seguir con el espíritu que ha impulsado esta iniciativa.



Foto: Wikimedia

Más de tres millones de personas se suman a la huelga general en Portugal

El paro fue convocado en protesta por la reforma del Estatuto de los Trabajadores

Los sindicatos UGT-Portugal y CGTP-IN convocaron el pasado 11 de diciembre, una huelga general en contra de la reforma del estatuto de los trabajadores que ha impulsado el Gobierno conservador luso con el apoyo de la extrema derecha. Más de tres millones de personas

trabajadoras se sumaron al paro. Así, el secretario general de la organización, Tiago Oliveira, tildó la huelga general como una de las movilizaciones “más grandes” en el país y una “señal inequívoca de la exigencia de mejores salarios y más derechos”. “Se trata de una verdadera respuesta de los traba-

jadores a la agresión del Gobierno hacia el sector de los trabajadores”, agregó el sindicalista.

Por su parte, el líder de la Unión General de Trabajadores de Portugal, Mario Mourao, reconoció que el seguimiento de la huelga estuvo “por encima de las expectativas”. Se trata de la pri-

mera huelga general en 12 años, después de la que ambas organizaciones de trabajadores y trabajadoras convocaron en 2013, cuando el país se encontraba intervenido por la ‘troika’ europea.

ACTUALIDAD

MÁS NOTICIAS EN WWW.REVISTAINITINERE.COM

2025 termina como un año "extremadamente cálido"

La Aemet ha avanzado que, en el trimestre comprendido entre diciembre y febrero, correspondiente al invierno meteorológico, se esperan temperaturas por encima del promedio

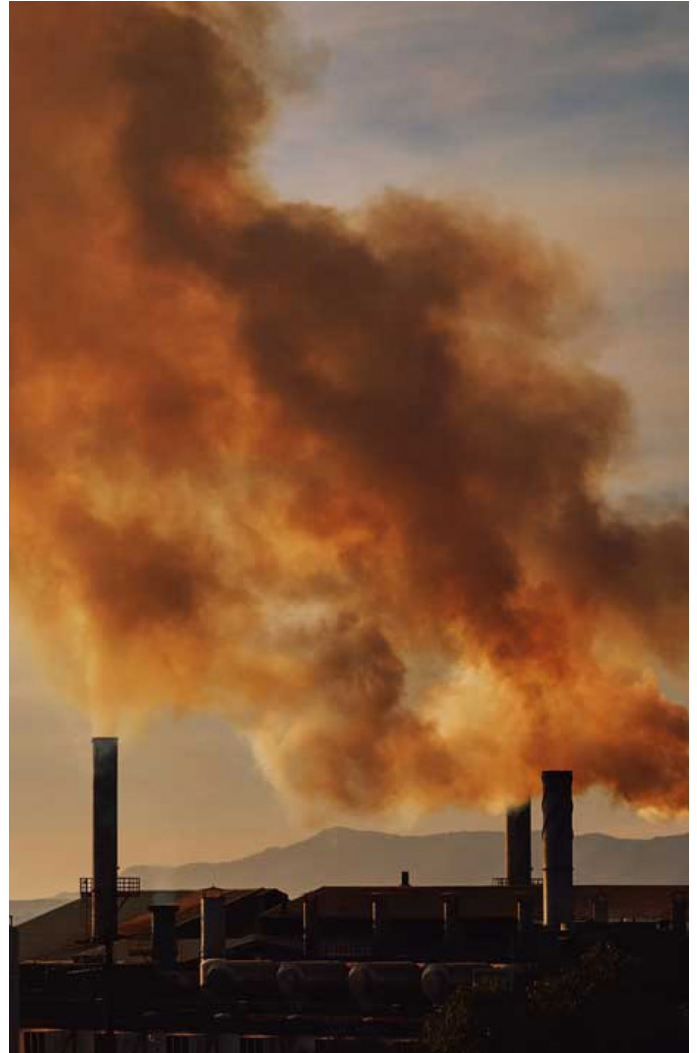
El año 2025 ha llegado a su fin siendo un periodo "extremadamente cálido". Además, es uno de los cuatro con temperatura media más alta de la serie histórica, según los datos que ha ofrecido la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet).

En concreto, el portavoz de la Aemet, Rubén del Campo, explicó en rueda de prensa que, de este modo, "encadenaríamos cuatro años extremadamente cálidos y, por los datos que manejamos, 2025 probablemente sea el tercero o el cuarto de la serie".

En cifras, el organismo explica que 2025, que en diciembre acumulaba 25 días de récords de calor, ha presentado una tempe-

ratura media sobre los 15 grados para el conjunto del país. Además, ha sido también un año húmedo, pues hasta el 9 de diciembre se acumularon 633 mm, un 8% por encima del promedio.

Por otro lado, la Aemet ha avanzado también que, en el trimestre comprendido entre diciembre y febrero, correspondiente al invierno meteorológico, se esperan temperaturas por encima del promedio.



Consumo obligará a que las máquinas de 'vending' de residencias y hospitales incluyan un 80% de alimentos saludables

Estos puntos de venta deberán ofrecer agua, fruta fresca, yogures sin azúcares, zumos, frutos secos, panes integrales

El ministro de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 ha anunciado que el Real Decreto para garantizar una alimentación saludable en hospitales y en residencias de mayores va a incluir la regulación de las máquinas de vending en estos centros,

para que al menos el 80% de sus productos sean alimentos saludables.

Según ha informado el ministro Pablo Bustinduy estos puntos de venta deberán ofrecer agua, fruta fresca, yogures sin azúcares, zumos, frutos secos, pa-

nes integrales. Del mismo modo, se limitarán los productos ultraprocesados o poco saludables.

"Alimentarse no es ni puede ser un mero trámite, es una dimensión de nuestra vida social y cultural. Por eso, desde las instituciones públicas tenemos que

desarrollar medidas para que el derecho a comer bien no sea un privilegio", ha concretado Bustinduy.



DESINFORMACIÓN Y REDES SOCIALES: NAVEGAR EN UN MAR DE CONTENIDOS TÓXICOS

LA NECESIDAD DE AVANZAR EN LA ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA SE TORNA ESENCIAL ANTE UN PANORAMA EN EL QUE LA BATALLA POR LA VERDAD SE LIBRA EN INTERNET, DONDE LOS BULOS SE MULTIPLICAN EN MOMENTOS ESPECIALMENTE SENSIBLES.

REPORTAJE

“Mentir constantemente no tiene como objetivo hacer que la gente crea una mentira, sino garantizar que nadie crea en nada”, escribía la filósofa Hannah Arendt. Hoy, sus reflexiones cobran más vigencia que nunca ante la que es una de las mayores amenazas a las que se enfrenta nuestro modelo de convivencia: la desinformación, un fenómeno conocido pero que se ve amplificado por el papel de las redes sociales.

La filósofa añadía que “un pueblo que ya no distingue entre la verdad y la mentira no puede distinguir entre el bien y el mal: un pueblo privado del poder de pensar”. Lo cierto es que la percepción inicial es que el volumen de veneno y de falsedades vertidas es monumental. De hecho, según el estudio Calidad de la Democracia (III), realizado por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), entre el 8 y el 15 de abril, el 80,7% de españoles cree que los medios de comunicación difunden bulos.

Pero esto no es todo. Cerca de un 40% de los españoles admite que no es capaz de distinguir entre una información real y un bulo, según una encuesta elaborada por la consultora Asesores. Este mismo análisis destaca que un 55% de la población cree que las redes sociales son el lugar donde más abunda la desinformación y un 83% considera que las falsedades han aumentado en el último año.

La situación se vuelve más preocupante en el caso de las personas menores de edad. Así, uno de cada cuatro adolescentes no contrasta nunca una información de la que recela y quienes sí lo hacen recurren en la mayoría de casos a la familia y a sus amistades cercanas, que podrían estar recibiendo el mismo tipo de desinformación, según datos de Save The Children recopilados en su informe Desinformación y discursos de odio en el entorno digital.

El camino hacia la alfabetización mediática

En este punto, surge el debate sobre la necesidad de impulsar la alfabetización mediática e informacional. Según datos de la Comisión Europea, el 34% de la población española no tiene competencias digitales básicas. Por lo tanto, la búsqueda de una mayor y mejor educación y criterio

digital es algo que debería incumbir a toda la sociedad y no solo a los más jóvenes.

A juicio del subdirector general para la Comunicación e Información de la UNESCO, Tawfik Jelassi, “la alfabetización mediática e informacional puede ayudar a mejorar nuestra comprensión de temas clave para el desarrollo sostenible, incluyendo la gobernanza de Internet, el pluralismo de los medios de comunicación, la transformación digital y la IA”. Así, para Jelassi, “aprender y aplicar la alfabetización mediática e informacional es esencial para el diseño de políticas públicas relacionadas con estas áreas”.

En este sentido, este tipo de formación puede jugar un papel clave y convertirse en todo un antídoto ante los retos que plantea la revolución digital y la irrupción acelerada de la inteligencia artificial (IA). “La alfabetización mediática es nuestra defensa mientras no existan herramientas tecnológicas que garanticen la protección de la ciudadanía, especialmente de los menores”, expresaba el presidente del Consejo Audiovisual de Andalucía (CAA), Domi del Postigo, en una reciente entrevista en la Cadena Ser.

Los bulos y la desinformación están a la orden del día y proliferan día sí y día también. Pero hay momentos en los que se multiplican y ocupan más espacio. Ocurre en las tragedias y emergencias o en los momentos especialmente sensibles por cuestiones políticas, como puede ser en procesos electorales.

Una espiral de acción y reacción

Los expertos coinciden en que la difusión de bulos por parte de la ciudadanía durante situaciones de crisis puede ser una reacción normal ante la falta de información y la incertidumbre que suelen generar estos escenarios.

Sin embargo, no hay que olvidar que este fenómeno se debe a una cierta espiral de acción y reacción, como explica el catedrático de Periodismo en la Universidad de Navarra y experto en desinformación, Ramón Salaverría, en la revista SINC: “Por una parte, hay una acción deliberada: una iniciativa de agitadores que, mediante la desinformación y la divulgación de teorías de la conspiración sin base factual, buscan ganar adeptos para ideologías populistas o movimientos negacionistas. A veces también lo hacen simplemente por ganar dinero. En esta categoría también



REPORTAJE

podemos encontrar algunos irresponsables que aprovechan este tipo de circunstancias para buscar notoriedad”.

Luego, continúa el profesor, está la segunda parte: “La reacción ciudadana que, guiada por el descontento y la falta de referentes claros, empieza a desarrollar comportamientos que tienen su origen en el contenido desinformativo”.

Los bulos de la DANA: más allá del negacionismo climático

La proliferación de noticias falsas en momentos de crisis puede suponer graves riesgos para la integridad de las personas. Es precisamente lo que sucedió el pasado mes de octubre cuando la DANA asoló Valencia dejando más de 200 víctimas mortales. La ONG Greenpeace denunció “la difusión de bulos que entorpecen tanto las labores de rescate y ayuda como las soluciones que se deben poner en marcha para reducir el riesgo y los impactos de estos eventos”.

En concreto, la entidad sin ánimo de lucro identificó hasta seis contenidos falsos diferentes que corrían por las redes sociales. “El negacionismo, los bulos y la ausencia de medidas para frenar, mitigar y adaptarnos al cambio climático pueden costar vidas”, recordó la asociación ecologista a través de un comunicado.

Meses después, y según el Informe Anual de Seguridad Nacional, elaborado por el Departamento de Seguridad Nacional de Presidencia del Gobierno, se ha sabido que el Kremlin aprovechó la catástrofe de la DANA para intentar generar la desconfianza de la sociedad española en sus instituciones democráticas, deslegitimar el apoyo de España a Ucrania y proyectar una imagen internacional de caos.

En concreto, el informe señala que “con ocasión de la crisis acaecida en nuestro país tras el paso de la DANA el 29 de octubre de 2024, el ecosistema de propaganda y desinformación pro-Kremlin, con carácter oportunista, amplificó y adaptó narrativas desinformativas preexistentes en su beneficio”.

“Los actores prorrusos se focalizaron en promocionar la desconfianza ciudadana en las instituciones públicas, deslegitimar el apoyo a Ucrania bajo pretexto de la necesidad real de ayuda a zonas afectadas por la DANA y en proyectar una imagen de país sumido en el caos”, añade el estudio.

La verdad, primera víctima de la guerra cultural

“La verdadera oposición son los medios y la forma de lidiar con ellos es inundar el terreno con mierda”. Son unas palabras que pronunció el que fuera jefe de Estrategia de la Casa Blanca en 2018, Steve Bannon, durante el primer mandato de Donald Trump. Una estela que no solo ha seguido, sino también exacerbado, quien ocupaba hasta hace unas semanas ese mismo puesto: el dueño de la red social X, Elon Musk.

Esta alianza reforzó el papel de la red social X como uno de los elementos clave en la difusión de desinformación. El paso hacia delante de Musk en la Administración Trump tambaleó los cimientos de lo que había sido hasta el momento la red social que antiguamente se identificaba con el símbolo de un pajarito. Muchas personalidades del mundo de la política, el periodismo y la cultura abandonaron sus cuentas, pero lo cierto es que, hasta ese momento, y según un estudio realizado por investigadores de la Universidad de La Sabana, en Colombia, cerca del 75% de los periodistas empleaba Twitter (hoy X) para investigar e identificar tendencias.

Lo que queda claro hoy es que desde que Musk es dueño de la red social, la plataforma ha cambiado en sus algoritmos y en ella han crecido fenómenos como la polarización y la desinformación. A juicio del profesor de Comunicación Social en la Universidad de La Sabana, Sebastián Silva, se trata de “escenarios en los que Donald Trump se mueve como pez en el agua”. Y ese es uno de los principales planos en los que se libra la guerra informativa.

FUENTES:

Calidad de la Democracia (III) - Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). <https://www.cis.es/documents/d/cis/es3497mar-pdf>

Encuesta elaborada por la consultora Asesores. <https://www.rtve.es/noticias/20250121/desinformacion-internet-40-espanoles-no-sabe-detectar-bulo/16416092.shtml#:~:text=Cerca%20de%20un%2040%25%20de,sobre%20la%20desinformaci%C3%B3n%20en%20Internet>

Desinformación y discursos de odio en el entorno digital - Save The Children. https://www.saverthechildren.es/sites/default/files/2024-09/Desinformacion_y_discursos_de_odio_en_el_entorno_digital.pdf

Nota de prensa de la UNESCO. <https://www.unesco.org/es/articles/herramientas-innovadoras-de-la-unesco-para-la-alfabetizacion-mediatica-e-informacional>

Entrevista a Domi del Postigo en la Cadena Ser. <https://cadenaser.com/andalucia/2025/05/24/domi-del-postigo-alfabetizar-es-defender-la-democracia-y-dar-esperanza-al-periodismo-radio-sevilla/>

Ramón Salaverría en la revista SINC. <https://www.agenciasinc.es/Entrevistas/En-situaciones-de-emergencia-los-bulos-multiplican-el-desconcierto-y-el-miedo-de-la-gente>

Comunicado de Greenpeace. <https://es.greenpeace.org/es/sala-de-prensa/comunicados/el-negacionismo-y-los-bulos-pueden-costar-vidas/>

Informe Anual de Seguridad Nacional. <https://www.dsn.gob.es/sites/default/files/2025-05/IASN2024%20ACCESIBLE.pdf>

Artículo en el diario El País ‘De Bannon a Musk: la década que convirtió la desinformación en la nueva normalidad’.

A LA CAMA NO TE IRÁS SIN SABER UNA COSA MÁS

SACADUDAS

¿Te perdiste el
Sacaduras del número
anterior de la revista?
HAZ CLIC AQUÍ



Diferencia entre baja por contingencias comunes y baja por contingencias profesionales

La baja laboral es una situación frecuente en cualquier centro de trabajo. Por eso, te explicamos cuales son los factores que pueden derivar en una baja laboral según el tipo de contingencia.

¿Cuáles son las diferencias entre contingencias comunes y contingencias profesionales?

Las contingencias comunes (CC) son aquellas situaciones que no derivan del trabajo: una gripe, una operación no ligada al empleo, un esguince jugando al fútbol, etc. Si por eso no puedes trabajar, se llama incapacidad temporal (IT) por contingencias comunes. La IT y sus reglas están en la Ley General de la Seguridad Social (LGSS), Arts. 169 a 173.

Las contingencias profesionales (CP) con situaciones que sí derivan del trabajo:

- Accidente de trabajo: daño físico o psíquico "con ocasión o por consecuencia" del trabajo, incluido el in itinere (de casa al trabajo y vuelta) recogido en el Art. 156 LGSS.
- Enfermedad profesional: enfermedad causada por el trabajo, vinculada a agentes o tareas de un listado oficial (RD 1299/2006), recogida en el Art. 157 LGSS + RD 1299/2006.

¿Dónde se regula?

- Reglas de bajas, porcentajes y requisitos: LGSS arts. 169–173 (concepto de IT, beneficiarios, cuantía y pago).
- Accidente de trabajo: art. 156 LGSS (con in itinere).
- Enfermedad profesional: art. 157 LGSS + RD 1299/2006.
- Estatuto de los Trabajadores (ET): no define CC/CP ni las prestaciones; sí regula el efecto laboral de la baja: la suspensión del contrato por IT (art. 45 ET).

¿Qué cubre y qué cobras si estás de baja?

Por contingencias comunes (CC)

- Días 1–3: el sistema no cubre (salvo mejoras por convenio).
- Días 4–20: cobras el 60% de tu base reguladora.
- Desde el día 21: cobras el 75% de tu base reguladora.
- Quién paga: del día 4 a 15, a cargo de la empresa (pago delegado); desde el 16, a cargo de la Seguridad Social o mutua. Todo esto está en la LGSS (cuantía y pago) y en las guías oficiales.

Por contingencias profesionales (CP)

- Desde el primer día con derecho a prestación: 75% de la base reguladora.
- El día de la baja suele tratarse como salario si era día trabajado; a partir de ahí, prestación (mutua/INSS vía pago delegado).

Requisitos para tener derecho a la prestación

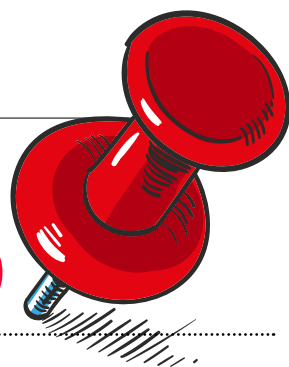
- CC (enfermedad común): necesitas 180 días cotizados en los últimos cinco años.
- CP (accidente -sea o no laboral- y enfermedad profesional): no se exige cotización mínima previa.

¿Cómo te afecta en nómina y cotización?

- Base de cotización por contingencias comunes: excluye las horas extra (éstas cotizan aparte con un recargo específico).
- Horas extra: pagan cotización adicional y no cuentan para calcular prestaciones como la IT o la jubilación (orden anual de cotización: 2023 y 2025 mantienen la regla).
- Cotización por contingencias profesionales (AT/EP): se aplica la Tarifa de primas (a cargo de la empresa). No necesitas memorizar la tabla: lo importante es que si la baja es laboral (CP), el porcentaje de prestación es mayor y nace antes.

TODO LO QUE SIEMPRE QUISO SABER SOBRE EL TRABAJO QUE NUNCA SE ATREVIÓ A PREGUNTAR

Lasclaves



¿Tengo derecho a descanso en una jornada completa?

Resolvemos tus dudas sobre el derecho al descanso dentro de la jornada laboral



¿Tienes derecho al descanso?

Sí, tienes derecho a descansar durante tu jornada laboral, (artículo 34.4 del Estatuto de los Trabajadores).

¿De qué depende la duración del descanso?

El tiempo de descanso depende de la duración de la jornada, el

convenio colectivo y el contrato de trabajo. Si tu jornada diaria es de más de seis horas continuadas, tienes derecho a un descanso de al menos 15 minutos. El convenio colectivo aplicable o el contrato de trabajo puede establecer una duración superior.

Los trabajadores o trabajadoras menores de 18 años tienen derecho a una pausa de 30 minutos

como mínimo, si la jornada diaria continuada excede de cuatro horas y media.

Tiempo de trabajo efectivo

Este tiempo de descanso durante la jornada de trabajo sólo se considerará tiempo de trabajo efectivo si así lo establece el convenio colectivo o el contrato de trabajo.

Que No Te Engañen



Fichar no es un castigo: bulos sobre el registro de jornada (y qué dice la ley)

Las empresas en España están obligadas a llevar un registro diario de la jornada laboral. Sin embargo, a pesar de los años y la normativa clara, siguen circulando falsedades sobre quién debe fichar, cómo se hace o qué consecuencias tiene.

"El registro horario solo es obligatorio para contratos a tiempo completo"

FALSO. El Estatuto de los Trabajadores lo exige para todo tipo de contrato. También lo recuerda la Inspección de Trabajo en sanciones a empresas.

"Si teletrabajas, no tienes que fichar"

FALSO. La Ley 10/2021 de trabajo a distancia obliga al registro horario, aunque se trabaje en remoto. El uso de apps o plataformas digitales es válido siempre que respete la intimidad y sea accesible.

"Las empresas pequeñas están exentas de registrar la jornada"

FALSO. No existe ninguna excepción legal por tamaño. Incluso autónomos/as empleadores deben cumplir. La normativa no distingue.

"El registro vulnera la privacidad del trabajador/a"

FALSO. Según la AEPD, el registro es legal si se gestiona con propor-

cionalidad, finalidad legítima y transparencia. No puede usarse para controlar rendimiento, sino solo para registrar tiempo trabajado.

"Solo hay que anotar la hora de entrada y salida"

FALSO. El registro debe reflejar el tiempo efectivo de trabajo. Las pausas deben registrarse si no computan como jornada.

"Si no hay horas extra, no hay que registrar"

FALSO. La jornada debe registrarse todos los días, se hagan o no horas extra. Así lo exige la normativa para evitar abusos y trabajo no declarado.

"Firmar una hoja mensualmente es suficiente"

FALSO. La firma mensual no sustituye al registro diario. La Inspección puede considerar estos registros como simulados o incompletos.

"El calendario laboral ya cuenta como registro"

FALSO. El calendario es orientativo. No registra la jornada efectiva, ni es

válido como prueba ante un conflicto laboral o inspección.

"El registro solo beneficia a los trabajadores/as"

FALSO. También protege a las empresas: evita conflictos, reclamaciones infundadas o sanciones por errores en la hora.

"La persona trabajadora debe usar su móvil personal para fichar"

FALSO. La empresa debe proporcionar los medios para registrar. No puede obligar al uso de recursos personales, salvo consentimiento.

Referencias:

- Estatuto de los Trabajadores, artículo 34.9.
- Ley 10/2021, de trabajo a distancia.
- UGT (2024). Informe sobre regulación de la jornada laboral en Europa y España.
- Artículo publicado en el diario Las Provincias (2025). "Fichar personalmente: la Inspección multa a una gestoría".
- Revista In Itinere. "Se endurecen las multas a las empresas que incumplen el registro horario".
- Bufete Mas Calvet. "Bulos comunes sobre el control horario en España".
- UGT. "UGT reclama un mejor registro de la jornada y el abono de las horas extra".

CULTURA

PELIS&SERIES RECOMENDADAS



Tiempos modernos (1936, Charlie Chaplin)

Una crítica pionera a la deshumanización del trabajo industrial

Tiempos modernos es una obra clásica que, pese a sus años, sigue siendo profundamente actual en su retrato del trabajo alienado o alienante. Chaplin, en su icónico papel del obrero anónimo, retrata con humor y dramatismo la deshumanización de la persona trabajadora en una cadena de montaje. La película denuncia la explotación laboral, la falta de condiciones de seguridad y, además, muestra cómo la presión productivista arrastra a las trabajadoras y trabajadores a problemas de salud mental y física.

Desde una mirada sindical, la cinta es una crítica brillante a la ausencia de derechos laborales en los albores del fordismo, cuando el trabajador o trabajadora era tratada como una pieza más de la máquina. Una invitación a reflexionar sobre la necesidad de organizarse colectivamente para conquistar condiciones de trabajo dignas, con ritmos humanos y protecciones frente a los riesgos físicos y psicosociales.

EN 1 MINUTO

Sobre escapar de los bulos y seguir informando

Marcos era un habitual usuario de la red social X. Hace unos meses, su tablón se inundó de contenidos misóginos y de violencia. Ante esta tesitura, decidió borrar su cuenta. Descubrió que no estar en la red social le aislaba y se sentía menos informado. Así que se vio en una encrucijada: si no quieres consumir los contenidos que se te proponen, deberás buscar la fórmula alternativa para seguir al día con información de calidad.

LA VIÑETA

