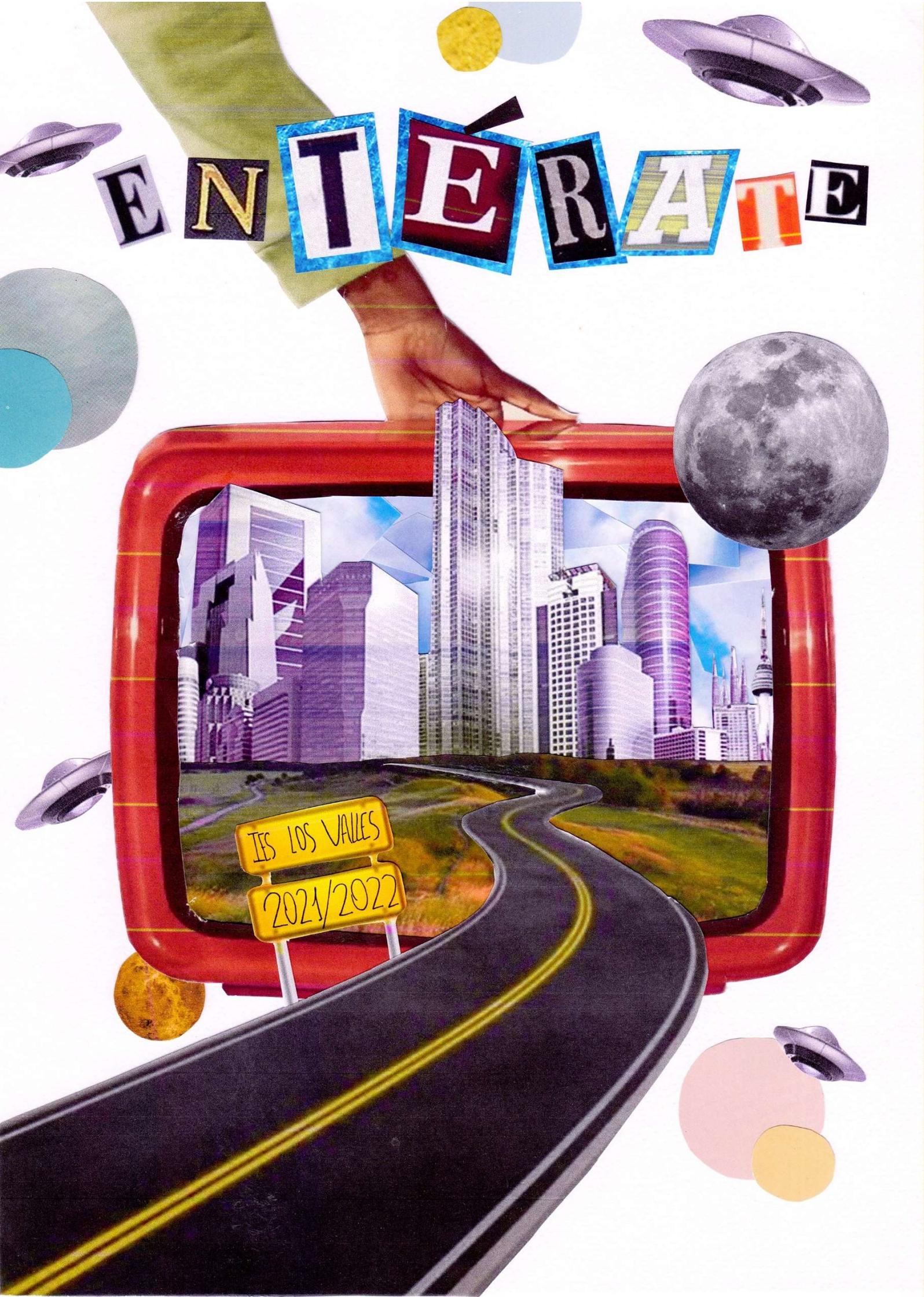


ENTERTAINTE



IES LOS VALLES
2021/2022

ÍNDICE

1. ¡Viernes a cuarta, nos vamos a casa! Entrevista a nuestro tutor
2. Endurance
3. Las enfermedades mentales
4. Banksy
5. Los Simpson
6. ¡Aportemos nuestro granito de arena!
7. El lobo
8. Charles Dickens
9. Moda en Los Valles
10. Marga Gil
11. Real Madrid: Historia hecha, historia por hacer
12. Stop Bullyng
13. Laura Gallego García
14. Carmen
15. El movimiento Woke
16. ¿Una nueva TV?
17. Fernanda Luisa, allí de donde vengo
18. ¿Llegó realmente el ser humano a la luna?
19. Los 100
20. León Tolstoi
21. El grupo folclórico Don Sancho
22. La historia del carnaval
23. Entrevista a Pablo Seijas
24. Cuando me desperté, relato de Tomás Verdes
25. Dos poemas de Tomás Verdes
26. La pena de muerte
27. ¡Aventúrate!
28. Un sol, tu padre
29. Recuerdo del día de San Valentín
30. Relato finalista 2022: ¡No entiendo nada!
31. Relato ganador 2022: Caperucita Loca
32. La alquimia o la ciencia en la destilería
33. Jeroglíficos
34. Unos retos matemáticos
35. Iniciándonos en la programación
36. Hola, José Miguel
37. La expedición Magallanes-Elcano, 500 años
38. Gambas Bubba Gump
39. La verdadera cara de las redes sociales
40. Las dos Fridas
41. El lenguaje inclusivo
42. Mellizos en la misma clase
43. Viernes de oxitocina, lunes de cortisol
44. Partes positivas de vivir en un pueblo
45. Fórmula uno: Temporada de infarto, final de película
46. La España vaciada
47. Después de hacer ejercicio...
48. El discurso de graduación que no pudo ser
49. Álbum 2022

Un año más, la portada nos ha parecido genial. Gracias a la alumna **Yaiza Mayo Miñambres** y a su profesora, **Laura Vicente Bonafonte**. También gracias a todos los que habéis colaborado.

¡VIERNES A 4ª, NOS VAMOS A CASA!

1

Samuel y Sergio, 4º A

Iván es profesor de Historia y nuestro tutor de este curso. Lleva en esta profesión desde 2010 y sus últimos tres años los ha pasado en este instituto. Hoy le robamos un poco de su tiempo para charlar un rato y conocerlo un poco más.

Buenas Iván. Comenzamos con nuestra entrevista. Si te tuvieses que definir con una palabra ¿qué nos dirías?

Extravertido. Nunca me ha costado hacer amigos. No tengo sentido del ridículo ni de la vergüenza y no me cuesta hablar en público.

¿Cuál crees que es tu mejor cualidad?

Me considero una buena persona.

¿Qué persona ha sido un referente para ti?

Mi padre. De muy joven se fue a el País Vasco a buscarse la vida, tuvo dos hijos y ha conseguido superar una enfermedad crónica. Es un hombre muy honrado.

¿Qué aficiones tienes fuera de la enseñanza?

Me gusta mucho hacer deporte, el fútbol, ir al gimnasio y correr por el monte. También me gusta leer y pasar tiempo con mi hija.

¿Dónde vives y si te gustaría mudarte?

Vivo en Benavente y me encanta vivir allí. He vivido en León y en San Sebastián, pero Benavente me gusta mucho porque es una ciudad ideal para tener niños. Además, está mi familia y a mi hija le encanta.

¿Qué sueño tienes por cumplir?

Me queda la espina de no haber estado más tiempo en el extranjero y no haber pasado un año fuera de España.

¿Escuchas música? ¿De qué tipo?

Sí, principalmente rock. Incubus, Pearl Jam y Rage Against the Machine, por ejemplo.

¿Ves películas o series?

Sí, habitualmente. Ahora mismo me estoy viendo *Mandalorian* y la última película que he visto es *No mires arriba*. Siempre busco una serie que ver. Me gusta mucho el cine, pero normalmente no tengo tiempo de sentarme 2 horas a ver una película, así que busco alguna serie con más de una temporada para estar



entretenido un tiempo. Me gusta la ciencia ficción y mi serie favorita es "Perdidos".

¿Qué fecha tienes marcada?

21 de enero de 2012, el día que nació mi hija.

¿Por qué te decantaste por ser profesor?

Por una profesora llamada Yolanda que me daba Historia en el instituto. Yo no era muy buen alumno, pero Historia me gustaba. Empecé estudiando empresariales, pero no me gustó y me cambié a Historia. Hoy en día, no me arrepiento y me encanta mi trabajo.

¿Qué época histórica te llama más la atención?

La edad contemporánea, desde la Revolución Francesa hasta hoy porque me gusta sobre todo estudiar las guerras.

Si no fueras profesor ¿En qué estarías trabajando?

Además de profesor de Historia, soy monitor deportivo y he estado vinculado con el deporte toda mi vida. He entrenado equipos de fútbol, baloncesto, etc. Trabajé de monitor de extraescolares en 2007/2008.

ENDURANCE

Aida Mateos, 1º ESO

2

Uno de los mayores enigmas de la navegación ha podido ser resuelto al fin. Un equipo de investigadores ha logrado dar con los restos del Endurance, el barco que uso el famoso marinero británico Ernest Shackleton para cruzar el continente antártico a pie, a principios del S. XX. Fue conocida como la Expedición imperial trasantártica o simplemente la expedición "Endurance". Por su resultado final acabó por convertirse en la última expedición de exploración importante enviada a ese continente.

La expedición estuvo formada por dos barcos: el propio Endurance y el Aurora. Cada uno viajó por lados opuestos del continente Antártico. A los pocos días de llegar al desembarco el Endurance encalló en el hielo, yendo a la deriva hacia el norte enganchado en un gran bloque de hielo. Ese bloque terminaría por aplastar parte de su estructura y hundirlo en el invierno de 1915 dejando a la tripulación de 17 hombres liderada por Shackleton "tirados" en el hielo y a su suerte. Milagrosamente y tras varios meses de espera para ser rescatados, el grupo de marineros consiguió sobrevivir al completo. Fue toda una prueba de supervivencia.

¿Cómo lo hicieron? Pues cazando focas, resguardándose en campamentos improvisados y logrando navegar más de 1200 km hasta la conocida como Isla Elefante y otros 1300 más hasta las montañas de Georgia del Sur a bordo de un bote salvavidas. ¡Imaginad la aventura que tuvieron que vivir! Allí finalmente fueron rescatados por un ballenero que faenaba en ese lugar. El Endurance desapareció entre las aguas del Mar de Weddell sin dejar rastro alguno, el lugar de su hundimiento final



había permanecido en la más absoluta de las incógnitas hasta ahora. Sus restos han sido hallados al fin, después de 107 años de espera, gracias al equipo de un rompehielos aproximadamente a unos 6 km del lugar en el que Shackleton lo divisó por última vez. Estos restos han sido grabados y fotografiados a 3008 metros de profundidad en un estado de conservación espectacular aún siendo una embarcación de madera. Esto ha sido posible gracias a las bajas temperaturas del lugar y la ausencia de organismos que contribuyan a la descomposición de la materia orgánica. Es por eso que los restos del buque parecen haberse parado en el tiempo hasta hoy.

¿Qué otros tesoros nos depararán las profundidades del mar?

LAS ENFERMEDADES MENTALES

3

Alba Uña Miguélez, 2º ESO

Las enfermedades mentales siempre han estado presentes, forman parte de nuestra naturaleza, sin embargo, no siempre se les ha dado visibilidad y a lo largo de la historia han sido tratadas de diferentes formas: desde la segregación en épocas pasadas, hasta el rechazo o marginación social que sutilmente vivimos en nuestros días.

La OMS las define como una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás. A continuación, te voy a hablar sobre cuatro enfermedades mentales:

Trastornos de ansiedad. Según el canal de YouTube "Sapiencia práctica", el 18,1% de los adultos sufren trastornos de ansiedad. Solo en EE.UU., 40 millones de personas sufren síntomas de un trastorno de ansiedad. De esos 40 millones, solo el 36,9% recibe ayuda. Rara vez aparecen trastornos solos, es habitual que sean diagnosticados con otra condición. Hay algunas variedades como el trastorno de ansiedad generalizada (**TAG**), el trastorno de ansiedad social (**TAS**) y el trastorno obsesivo compulsivo (**TOC**).

Trastornos de personalidad. Son patrones de comportamiento emocionales o de pensamiento que se desvían de lo llamado criterio de "normalidad". Un 9,1% de la población estadounidense tiene rasgos de un trastorno de personalidad. Estas personas suelen tener problemas para percibir y relacionarse con situaciones y personas. No pueden curarse, pero pueden tratarse.

La depresión. El 6,7% de la población mayor de edad tienen depresión. Aunque el bajo estado de ánimo es una respuesta normal en situaciones negativas, la depresión sucede de manera crónica, no siempre por motivos directos. Esta es distinta en las chicas y en los chicos, las chicas tienen sentimientos de tristeza, inutilidad y vergüenza o

culpabilidad y los chicos confunden los síntomas con la fatiga. Los tratamientos habituales son varios tipos de terapia y los antidepresivos.

Trastornos de la alimentación: A un 2,7% de las personas que buscaron asistencia mental en 2018 les diagnosticaron un trastorno alimentario. La obsesión con el aspecto físico puede causar los trastornos de alimentación. Estos trastornos causan problemas con la comida, comes más o menos de lo que en verdad necesitas. Los más conocidos son la anorexia nerviosa y la bulimia. La recuperación de un trastorno de alimentación es posible con terapias y a veces medicación.

Te preguntará por qué las enfermedades mentales han aumentado durante la pandemia. Según la página web de Diario Sur, el



estrés que causaban las restricciones y el confinamiento que impusieron en el año 2020 fueron una de las causas de que aumentaran. De hecho, en tu grupo de amigos puede haber alguien con ansiedad, depresión, trastornos alimenticios... Muchos adolescentes no consiguen los medios de ayuda suficientes para superar su enfermedad- Lo más importante en esos momentos es quedarte junto esa persona y ayudarle en todo lo que se pueda. Estas enfermedades y trastornos no son un tema de broma con el que jugar, ya que no sabes si algo que te parece una tontería a la otra persona realmente le importa.

BANKSY

4

Lucía Fernández y Raquel Navales, 4º ESO

Banksy es un grafitero británico cuyo nombre es un seudónimo. No se conoce su identidad real, pero se cree que nació en Bristol entorno al año 1974.



Este grafitero se dedica al arte urbano en las calles de Bristol y mayormente tiene obras que son sátiras sobre política, cultura pop, moralidad y etnias.

Su obra más notable se titula "Girl with balloon".

A lo largo de su carrera ha participado en varias polémicas:

En 2003 se coló en un museo, eligió una obra de un cuadro con un paisaje a la que le añadió un precinto policial que arruinó la escena idílica de la casa.

En 2004 un museo recibió una pieza del artista la cual estaba constituida con una rata con una mochila y un micrófono con la frase "nuestro momento llegará"

Al año siguiente en el museo British Museum el artista coló una piedra con pinturas rupestres atacando un carrito de la compra.

En 2015 creó un parque de atracciones similar a Disney Land denunciando los problemas actuales. El dinero que se recaudó fue

destinado a la creación de casas para refugiados en Calais.

Una polémica más actual fue su creación de un camión lleno de peluches chillando de camino al matadero.

Por último, hemos hecho una selección de nuestros grafitis preferidos hechos por este artista.

La niña con el globo. Este grafiti demuestra que siempre hay esperanzas. Fue destruido por una trituradora tras ser vendido en una subasta.

Para y revisa. Banksy crea un cambio de roles entre la niña que lo revisa y al soldado que es revisado.

Ratas en el baño. En este caso esta obra nos ha gustado ya que no fue pintada en la calle si no en el baño de su propia casa durante la cuarentena.

Prisionero de Guantánamo. Contempla la difícil situación que vivieron allí los condenados.



LOS SIMPSONS

5

Javier de la Prieta Pedrero, 4º ESO

Dudo de que Los Simpson necesiten a estas alturas carta de presentación, pero para aquellas personas que la necesiten, aquí la tienen. Los Simpson es una serie de animación del género cómico. Fue creada por Matt Groening en el año 1989. El primer episodio fue emitido en la cadena de televisión Fox el día 17 de diciembre de 1989.

Es una parodia de la sociedad estadounidense (y por extensión de la occidental). Los protagonistas son los miembros de una familia de clase media que reside en un pueblo llamado "Springfield". Los miembros de la familia son estos:

Homer Simpson: Es el padre de la familia. Trabaja en la central nuclear de su localidad. Su personalidad destaca por ser descuidada e irresponsable y además pasa mucho tiempo en



de casa estereotipada que no solo trata de cuidar a sus hijos, sino que también tiene que hacerlo con su marido Homer debido a su antes mencionada irresponsabilidad.

Bart Simpson: Es el mayor de los tres hermanos y también el más problemático tanto en casa como en el instituto. Le gusta montar en "skate" y hacer travesuras con sus amigos.

Lisa Simpson: Siendo la mediana de los hijos, no tiene nada que ver con su hermano mayor. Lisa es buena estudiante, amable e inteligente. Se interesa por la lectura y también por tocar el saxofón.

Maggie Simpson: Es el bebé de la familia. Tiene un buen toque de picardía y aunque no sabe hablar, se comunica con el chupete.

En España se hizo especialmente famosa porque compartimos el sentido del humor socarrón de los americanos y por el doblaje que hizo de Homer el actor Carlos Revilla. En Inglaterra se tiene por una serie gamberra y de mal gusto, no apta para todos los públicos y se sorprenden de que aquí la vean los niños. Lo mismo pasa con Bob Esponja



La Taberna de Moe bebiendo cerveza. Una curiosidad destacable es que en la cabeza de Homer se pueden observar las iniciales del ya mencionado Matt Groening.

Marge Simpson: Casada con Homer, es la madre de los tres hijos. Representa a la ama

¡Multiplícate por cero!

¡APORTEMOS NUESTRO GRANITO DE ARENA!

6

Claudia Sierra del Castillo, 2º ESO

Vivimos tiempos difíciles, aún no vemos el final de la pandemia y acaba de comenzar una guerra.

Miro alrededor y me pregunto qué estamos haciendo, y mientras me siento afortunada de vivir en un país como España, pienso...

¿Y si aportásemos nuestro granito de arena?

En una sociedad en la que solo importa el consumismo, la satisfacción inmediata, con carencia de valores e interés por los demás y viendo cómo vamos a la deriva, opino que es hora de que los jóvenes tomemos la iniciativa para crear un mundo mejor.

Por ejemplo, el cocinero José Andrés se ha acercado hasta la frontera de Polonia para dar de comer a miles de personas que tienen miedo y han perdido su hogar. Algunos cantantes famosos han creado una canción para recaudar fondos a través de los *likes* y reproducciones.

¿Y si nosotros dedicásemos un poco de nuestro tiempo para recoger alimentos, medicamentos, ropa de abrigo etc... y así hacer nuestra aportación?

¡Este podría ser nuestro primer granito de arena!

Es hora de empezar a cambiar el mundo, con nuestra ayuda, con TÚ ayuda.



EL LOBO

7

Sara García Vega, 4º ESO

Existe un gran choque al vetar la caza del lobo, debido a que este es el causante de cuantiosas pérdidas en el sector ganadero. Por una parte, hay gente que defiende su protección, ya que no quieren que este animal se extinga. Es razonable, ya que, si desaparece, podría provocar un gran caos en la naturaleza. Por otra parte, bastantes personas se han quejado de su protección, debido a los ataques que ha producido a los ganaderos locales. Según Zamora News, el 4 de marzo del 2022, ha sido el último ataque de este canino durante este año, a una explotación de Villamor de la Ladre. No solo ha atacado una vez, sino que atacó dos veces en el mismo día, matando a bastantes ovejas de esta explotación. Solo durante el 2021, se han producido 147 ataques a diferentes ganados en la comunidad de Castilla y León.

Por ahora, el gobierno ha apostado por su protección, aunque varias comunidades como Castilla y León, Cantabria, Galicia y Asturias han rechazado la prohibición de la caza del lobo, ya que provoca problemas tanto sociales como económicos para el país.

Desde mi punto de vista, el lobo debería ser controlado. No excesivamente, pero sí para evitar pérdidas tanto para la naturaleza como para las personas. Es malo que no permitan en parte su caza y dejen que provoque pérdidas bastante grandes a los ganaderos. No se debería ni protegerlo en exceso ni cazarlo en exceso, ya que incrementaría mucho las especies salvajes, o las haría desaparecer debido a una excesiva protección.

Debemos asumir que el lobo es una especie con poca cantidad de individuos, y que por eso se busca su protección. Pero como siempre, sobrepasar un límite es malo, y es el caso de la defensa de este animal.



CHARLES DICKENS (1822-1870)

8

Claudia Jorge San Primitivo, 1º BTO.

El escritor británico Charles Dickens nació hace 200 años dentro de una familia de origen humilde. Era un niño muy curioso al cual le apasionaba leer sobre todo novelas picarescas y de aventuras.

A los doce años, comenzó a trabajar debido a la complicada situación familiar. Su padre fue encarcelado por deudas. Trabajando en una fábrica se dio cuenta del tipo de condiciones bajo las que trabajaba el proletariado y reflejó esto en su obra. Charles empezó redactando crónicas de tribunales para acceder a un puesto de periodista parlamentario y más tarde publicar, bajo el seudónimo de Boz, algunos artículos inspirados en la vida cotidiana londinense.

En 1836 se casó con Catherine Thomson Hogarth, hija del director del *Morning Chronicle*, periódico que publicó todas sus novelas e hizo que Charles tuviese gran influencia en su público. Tuvo con ella diez hijos.

Sus primeras novelas le proporcionaron un enorme éxito popular entre las clases altas por ello llegará a ser recibido con honores por la Reina Victoria y viajó a Estados Unidos en dos ocasiones, reclamado como escritor. Al regresar del primer viaje criticó a la sociedad estadounidense, lo cual indignó a los americanos.

En 1838 publicó *Oliver Twist*, obra que denuncia la lamentable situación de los orfanatos, la delincuencia de Londres y el injusto sistema judicial, que no duda en inculpar a un pobre chico. Tiempo después, concretamente en 1843, consiguió recuperar el favor del público con la publicación de *Canción de Navidad*, la famosísima novela que narra las preocupaciones de un anciano que es visitado por tres espíritus en Nochebuena. En 1849 fundó un semanario, en el que publicó por entregas



Tiempos difíciles (1854), una dura descripción de las duras condiciones de vida del proletariado, inculto y explotado.

Otra obra muy famosa de Dickens es *Historia de dos ciudades*, en esta novela de 1859 se narra la vida en la época de la Revolución Francesa. La historia, desarrollada entre Inglaterra y Francia, quiere representar, por un lado, la paz y la tranquilidad de Londres y, por otro lado, la agitación y caos de París.

En 1858, Dickens realizó viajes por Reino Unido e Irlanda en los que leyó ante el público parte de su obra. En 1867 hizo otra gira por Estados Unidos en la que se confirmó su fama mundial.

Hay grandes hombres que hacen a todos los demás sentirse pequeños.
Pero la verdadera grandeza consiste en hacer que todos se sientan grandes.

MODA EN LOS VALLES

9

Elisa Rodríguez y Ariadna Panizo, 1º BTO.

Para estar al día en las tendencias de moda, solo necesitáis daros un paseo por los pasillos del IES los Valles (¡sin que Don Fernando Pernía Vega os eche la bronca, claro!). Aquí va nuestra selección:

Comencemos con la Boutique del Aire, más conocido como Mercadillo. Allí Nino saca partido con sus zapatillas, porque según él no hace falta una marca que determine la calidad de las prendas. Tampoco podemos olvidarnos de su famosa sudadera "Kieto Parao" patrocinada por Cubo City.

Hablando de marcas, Bimba y Lola podría publicitar a Raquel Morán, fan número uno de la marca. En esta temporada de invierno ha destacado por su plumas verde militar, el cual debe ser muy calentito ya que lo ha usado a diario. También nos impactan sus amplias sudaderas con el logo bien grande.

No debe caer en el olvido el ruido que hacen los tacones de las profesoras que más



fuerte pisan: Almudena Escudero, Victoria del Río y Estela Vaquero. Como diría Don Iván Rábano, no se han enterado de que molestan un poquito... Eso sí, van la mar de elegantes.

Hablando del diablo, de Iván Rábano destacamos su camiseta con el logo de Levi's turquesa, que combina estupendamente con su mascarilla quirúrgica. Nos preguntamos en la redacción: ¿Qué será de esa completa combi cuando retiren las mascarillas? Iván, vete pensando en otros complementos.

Apartado especial merece Begoña Roldan y su peculiar *outfit*, compuesto por un vestido y un jersey debajo, acompañado de botas.

Y para finalizar, un clásico: La tendencia de jersey, camisa y zapatos, que caracteriza a Jesús Sánchez y que ha complementado a la perfección con su maletín durante todos estos años.



BIMBA Y LOLA

Sheila Jañez Taboada y Laura Alonso Pérez, 4º ESO

Marga Gil Roësset (1908-1932) fue una escritora, poetisa e ilustradora española, dentro de la Generación del 27. Desde muy temprana edad su familia la vio como niña prodigio, debido a su gran intelecto. En parte este don estaba cultivado gracias a la persistencia de su madre Margot Roësset en su educación. Le inculcó desde temprana edad el gusto por el arte y dejaba volar su imaginación cuando escribía cuentos. Con el tiempo aprendió cuatro lenguas. Le gustaba viajar, visitar museos y la música clásica. Fue una artista que se construyó así misma adquiriendo conocimientos de manera autodidacta y basándose en la práctica.

Era buena en el dibujo, tanto que, en el libro *El niño de oro*, escrito por su hermana y publicado en 1920 las ilustraciones estaban hechas por Marga. Más tarde en 1923 las dos hermanas publicaron otro cuento, *Rose des Bois*. Marga con 15 años ya era toda una maestra en su campo y en ese momento dio un giro de 180 grados en su vida cuando decidió dedicarse a la escultura.

Con 22 años, en 1930, presentó *Adán y Eva*, una obra con aires de expresionismo, que tuvo una cálida acogida en la Exposición Nacional de Bellas Artes. Todos sus libros y sus obras se expusieron en la exposición internacional del libro en París. También nos dejó grandes obras literarias como: *Maternidad 1929*, *La niña que sonríe*, *Para toda la vida*, la ya nombrada *Adán y Eva* y *Grupo* en el 1932. Otra de sus obras más conocidas fue el busto Zenobia Camprubí, la mujer de Juan Ramón Jiménez, de quien Marga acabará enamorándose perdidamente.

Por desgracia, esta gran artista se suicidó con 24 años de un disparo en la sien. Su interesante



diario personal fue escrito antes de ponerle fin a su vida. Un dato curioso es que este diario se lo entregó a su hermana indicando que no lo abriera. En ese diario se encontraron confesiones de amor y sentimentales a Juan Ramón Jiménez.

Durante la guerra una bomba destruyó la tumba donde estaba enterrada.



Javier Aguilar Crespo, Jaime Esteban Martínez, 1º y 2º BTO.

El Real Madrid, catalogado como el mejor club de fútbol del siglo XX por la FIFA, es uno de los equipos más reconocidos en España y en todo el mundo. El club se fundó el 6 de marzo de 1902 por un grupo de aficionados comandados por el catalán Juan Padrós. ¡Qué ironía!

Fue uno de los equipos fundadores de la Liga de Fútbol Profesional española en 1928, junto a equipos como el Barcelona, el Europa, el Athletic Club o el Espanyol, entre otros.

Durante la Guerra Civil, el campo de Chamartín donde jugaba el club se convirtió en un campo de prisioneros hasta el final de la guerra. Al término de esta, el club se volvió a juntar gracias a Pedro Parages, quien fuera presidente del equipo entre 1916 y 1926.

En 1943, llegó a la presidencia blanca Santiago Bernabéu, hecho que da origen a una de las épocas más gloriosas del club. Bajo su mandato, el Real Madrid obtuvo fama mundial gracias a sus hazañas en la Copa de Europa y en el territorio nacional, ganando 16 ligas, 6 Copas de Europa y una Copa Intercontinental.

Tras la muerte de Bernabéu, el club entró en una oscura etapa en el ámbito europeo, pero seguiría obteniendo títulos ligeros.

El equipo merengue volvió a ser temido con la llegada a la presidencia de Florentino Pérez, quien ganó las elecciones en el año 2000. Con él en el cargo, se inició una política de fichajes

conocida como la “Era Galáctica”, con las transferencias de algunos de los mejores jugadores del momento. Ronaldo Nazário, Luis Figo o David Beckham fueron algunos de los más destacados.

A partir del 2010, el equipo entró en otra de sus épocas más doradas, gracias en parte a la contratación de Cristiano Ronaldo, procedente del Manchester United por 94 millones de libras. La obtención de 4 Champions League en 5 años y diversos títulos nacionales posicionaron de nuevo al club en lo más alto del panorama futbolístico.

La grandeza del Real Madrid viene dada principalmente por los grandes talentos que ha tenido siempre entre sus filas, ya sea gracias a su gran cantera llamada “La Fábrica” o a su gran acierto a la hora de desembolsar grandes cantidades por excepcionales jugadores de otros clubes. Ricardo Zamora, Amancio, Puskas, Paco Gento, Di Stefano, Raymond Kopa, Michel, Bu-

tragueño, Buyo, Laudrup, Raúl, Zidane, Casillas, Roberto Carlos, Xabi Alonso o Sergio Ramos fueron grandes leyendas que hicieron historia en el conjunto blanco, y actualmente destacamos a figuras como Gareth Bale, Karim Benzema, Marcelo o Luka Modric.

No cabe duda de que la grandeza del Madrid es evidente, aún en sus horas bajas, porque no solo sabe ganar, sino también recomponerse. Podemos decir sin lugar a equivocarnos que “nadie resiste sus ganas de vencer”.



¡Hala Madrid!
¡Hala Madrid!
Noble y bélico adalid
Caballero del honor

¡Hala Madrid!
¡Hala Madrid!
A triunfar en buena lid
Defendiendo tu color

¡Hala Madrid!
¡Hala Madrid!
¡Hala Madrid!

¡PAREMOS EL ACOSO!

12

Yolanda Slavcheva, 2º ESO

Hoy en día se habla de diversos peligros que ponen en riesgo nuestra vida, sin embargo, hay otros muchos que pasan desapercibidos, en silencio y son, en muchos casos, difícilmente detectables. Es el caso del bullying.

Según el Instituto Nacional de Salud, el bullying consiste en un maltrato psicológico, verbal, físico, sexual, social... Puede venir de uno o varios agresores. Suele ser casi siempre por diferentes rasgos (aspecto físico, distintas culturas, etc.) y se puede producir en diferentes partes del centro: el patio, el baño, los pasillos, el transporte público o los exteriores.

También se destaca el ciberbullying. Este tipo de acoso se produce por las redes sociales: chat, mensajes, llamadas anónimas. Este problema ha aumentado últimamente. La mayoría de personas no logran identificarlas y ni siquiera las conocen. Provocan muchos problemas psicológicos. La víctima llega a tal punto que no encuentra otra salida que el suicidio. Esto afecta a quien esté pasando por esta situación de inferioridad. Algunos de estos síntomas son: faltas de asistencia, descenso del rendimiento escolar, dificultad de concentración, etc. A veces la culpa la tienen los adultos porque para educar un niño hay que enseñarle a respetar a los demás. Es un valor muy importante para la vida porque hay que ponerse en el lugar de los demás y pensar antes de cómo le va a sentar ese comentario a la persona que se lo vamos a decir. Hay que tratar a las personas como nos gustaría que nos trataran.

El Gobierno de España desarrolla la AEPAE (Asociación Española para el Acoso Escolar) en los niños y adolescentes. Una institución



que se encarga de solucionar conflictos relacionados con el acoso y ciberbullying.

Mi opinión es que de todo se sale y se aprende. Hay que creer más en ti mismo, no rendirte, ser mejor persona, pasar de todos esos comentarios negativos y seguir hacia delante.

Hay muchos libros relacionados con estos temas. Uno de ellos que tal vez conozcáis es el libro de Ángela Mármol. Trata de una chica que sufrió acoso escolar. Se titula: *Sonríe, aunque te cueste*.

Hay compañeros de clase, amigos, personas etc.... Que a veces ven lo que está pasando y se quedan callados por miedo a que no les pase a ellos también... en vez de ayudar a esa persona a salir de esa situación. El problema viene cuando el agresor tiene complejos, inseguridades y no las sabe expresar o no las quiere aceptar. La única manera que tiene es "superarlas" y verlas reflejadas en los demás. Para ello si queremos que nadie pase por esto tenemos que ayudarnos entre todos y parar esto. Si conoces a alguien que esté pasando por esta situación ayúdala, habla con ella, habla con un adulto y cuéntale todo. ¿Y tú? ¿Quieres ponerle fin?

Aida Mateos Alonso, 1º ESO

Leer es mi momento, el “break” que permite aislarme en mi burbuja; pero no para olvidarme del mundo, no, es mi billete para viajar, para sentir, para disfrutar.

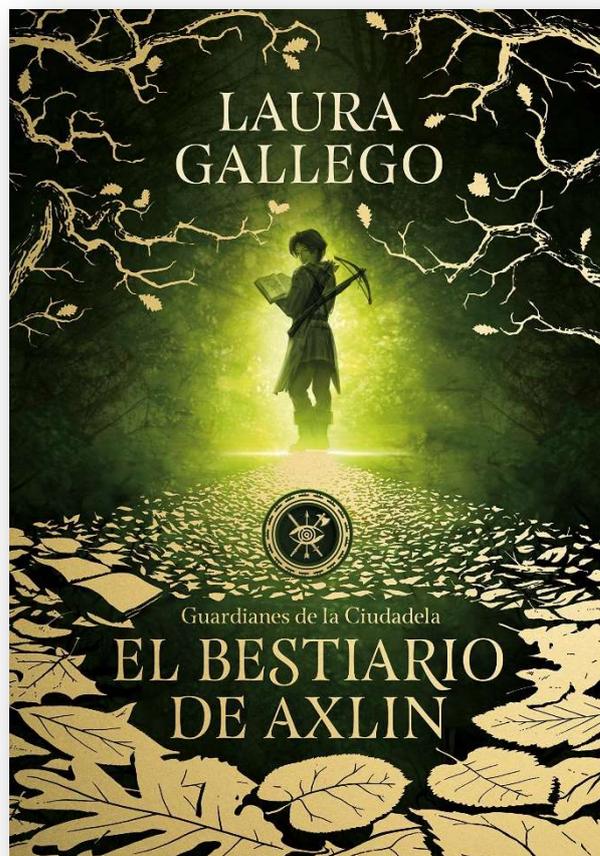
Laura Gallego me ha ayudado en esta tarea, por eso quiero que también la conozcáis. Nació en un pueblo de Valencia llamado Cuart de Poblet, el 11 de octubre de 1977. Estudió Filología Hispánica en la Universidad de Valencia y en 2005, ya había escrito tres libros.

Su primer libro lo escribió a los 11 años con su mejor amiga y se llamó *Zodiaccía, un mundo diferente*, pero nunca se llegó a publicar. Más tarde, a los 24 años, publicó *Finis Mundi*, que ganó en 1999 el premio **BARCO DE VAPOR**. Otro de sus libros que ha ganado un importante premio es *Donde lo árboles cantan*.

Laura Gallego ha escrito muchos libros que han animado a mucha gente a empezar a leer diariamente. Algunos, incluso tienen continuación en sagas o trilogías:

- Memoria de Idhún
- Dos velas por diablo
- Crónicas de la torre (Trilogía)
- Sara y las goleadoras (Saga de libros)
- Donde los árboles cantan
- Las hijas de Tara
- La emperatriz de los etéreos.

Mi libro favorito es *Donde los árboles cantan*, una historia fantástica y romántica en la que Viana, una princesa, se tiene que ir a vivir con un bárbaro cuando Harak, líder de los Bárbaros, conquista Nortia, la aldea de



Viana. Esta mata a su bárbaro y huye al bosque prohibido al cuidado de un conocido de su padre, muerto a su vez por los bárbaros. Allí conoce a Uri, un misterioso ser que encuentra inconsciente, del que más adelante se enamora perdidamente, pero se dará cuenta de que no es un humano.

¿Os animáis a zambulliros en alguna de estas apasionantes lecturas? Si las lectura no es tu fuerte te invito a conocer las historias de esta maravillosa escritora. Algunos de estos relatos están en la biblioteca del centro.

La lectura es a la mente lo que el ejercicio al cuerpo.

Paula Martínez y Celia Pérez, 2º ESO

Carmen, la conserje del IES Los Valles, es esa chica que nos hace fotocopias cuando vamos a conserjería, que nos da los justificantes o nos toma la temperatura cuando nos encontramos mal. Lleva 15 años trabajando aquí y hoy vamos a hablar con ella.

Si te tuvieses que definir en tres palabras, ¿Cuáles serían?

Perseverante, tenaz y reflexiva.

¿Nos podrías contar por qué empezaste a trabajar aquí?

Después de haber aprobado la oposición, fui a Puebla de Sanabria. Más tarde, en 2007, pedí el traslado a Camarzana. Anteriormente, ya había estado por un corto periodo de tiempo, desde 1996 al 1998, cuando esto era una sección de secundaria.

¿Siempre te has dedicado a esto? ¿O antes habías trabajado en otra cosa?

He trabajado en la hostelería y también en el hospital como auxiliar de enfermería.

¿Si no estuvieses trabajando aquí, en que te gustaría trabajar?

En una biblioteca.

¿Qué es lo que más te gusta hacer en el instituto?

En general, todo. Me gusta mi trabajo, me gusta la relación con los alumnos y profesores e intento hacer el trabajo lo mejor posible.

¿Hay alguien que lleve trabajando aquí desde que tú llegaste?

Si, Estrella, Pascual y Victoria somos los que estamos desde entonces.

¿Han cambiado mucho las cosas desde antes del Covid?

Si, han cambiado bastante, porque ahora la relación con los alumnos y profesores es más fría, por el protocolo, las distancias etC.

¿Nos podrías contar lo que haces en un día normal en tu trabajo?

Llego aquí sobre las 7:45, abro el centro y después hago fotocopias, controlo las llaves, la puerta de entrada, la atención telefónica y lo que surja.



¿Tienes algún recuerdo o anécdota en el IES Los Valles que guardes con especial cariño en tu memoria?

Un recuerdo muy bonito fue un viaje con los alumnos de 4º ESO a Salou y Port Aventura, nos llevaron a Estrella y a mí y nos lo pasamos genial.

¿Cómo crees que se podría mejorar el trabajo de las conserjes?

Yo pienso que hay muy pocas cosas que se podrían mejorar, ya que el equipo directivo y los alumnos nos facilitáis bastante el trabajo.

¿Y qué es lo que menos te gusta?

Lo que menos me gusta es tener que colocarlo todo cuando empieza el curso.

Pues muchas gracias, Carmen, por tu tiempo, por todo el amor que le pones a tu trabajo y por el tiempo que le dedicas a los estudiantes, que al final de su etapa educativa, cuando se van del instituto, siempre te recuerdan con una sonrisa.

MOVIMIENTO WOKE

15

Carla Elisa Bragado Lain, 1º BTO.

El término “woke”, que quiere decir “despierto” en español, proviene del inglés “wake up”. Surgió en aproximadamente 1940 entre la población negra estadounidense, quienes lo usaron como una forma de protesta ante el racismo sistemático emergente de la sociedad de entonces. Aunque es un término originario de hace muchas décadas, recientemente ha obtenido un despertar en la sociedad actual, no solo incluyendo problemas relacionados con el racismo estadounidense, sino todo tipo de cuestiones de desigualdad presentes hoy en día. Las personas relacionadas con este movimiento aborrecen todo tipo de injusticia social, como puede ser el machismo, la transfobia, la gordofobia, entre otros. Lo curioso de este movimiento es que está formado por una mayoría de personas no afectadas por estas discriminaciones. Este grupo en cuestión defiende ser consciente de sus privilegios y, a la vez, de los problemas que acarrea formar parte de una minoría.

Este término se hizo popular recientemente con el nacimiento del movimiento “Black Lives Matter”, allá por 2014, cuando ocurrieron los asesinatos de Michael Brown y Eric Garner. Fue entonces cuando este movimiento se fue extendiendo a diferentes ámbitos, lo que propició también cambios en el significado de la palabra.

Aunque al movimiento *woke* se le relacionan numerosos logros, como por ejemplo concienciar a un gran número de personas y empresas de las desigualdades, para así promover un sistema que ofrezca mayores derechos y disminuya la vulnerabilidad de numerosos colectivos, también se ha convertido en un arma arrojada en contra de la izquierda. Para algunos, el activismo inicial se ha sustituido por un movimiento sin pies ni cabeza, cuyas ideas no reflejan las mejoras que se deberían llevar a la sociedad. Piensan que ya nada queda desde que Martin Luther King lo utilizó en su propio discurso o desde que se defendían causas que de verdad merecían la pena. Siempre que comienzan a crearse vertientes radicales dentro de un movimiento surgen simultáneamente versiones antagónicas del mismo.

Desde un punto de vista objetivo, el “*wokism*” defiende la diversidad y el multiculturalismo, por lo tanto, no debería desencadenar en una incipiente división de la sociedad. Lamentablemente, sin embargo, las ideas *woke* más radicales, como las defendidas por Ibram X. Kendi y Robin DiAngelo, quienes afirman que el racismo de los blancos (sobre todo los varones) determina todas las interacciones



humanas, han causado un sentimiento negativo hacia todo el movimiento en su conjunto. Desde los ensayos, numerosas actitudes son tachadas de apropiación cultural o fragilidad blanca, por poner ejemplo de algunos excesos. Otra actitud que está generando rechazo es la cultura de la cancelación. Esta es la denominada censura a ciertos personajes políticos relevantes o celebridades que han mostrado una actitud supuestamente inadecuada o contraria a los pensamientos de la comunidad *woke*, lo cual ha supuesto un boicot profesional o una marginación social. Cualquier comentario publicado en una red social puede llegar a interpretarse negativamente, como una ofensa dirigida a una minoría en concreto. Debido a esto y a otras numerosas causas, la palabra *woke* ha adquirido un sentido mayoritariamente peyorativo entre buena parte de la población. Su anterior significado ha sido sustituido por un movimiento que reduce a las personas a su condición social y busca únicamente justicia a temas “de moda”.

Para muchos, es una pena que un término que buscaba tomar conciencia de las desigualdades sociales haya evolucionado a la radicalización de la sociedad y haya ocasionado un debate político de lo que debería ser un movimiento igualitario. Asimismo, todo depende del significado que se le quiera dar, ya que algunos conservan el pensamiento original del movimiento y otros identifican la palabra *woke* como un insulto. En conclusión, la cultura *woke* ha tenido un gran impacto en nuestra sociedad. Quizás estemos a tiempo de revisar el concepto y redescubrir su espíritu original. Podría decirse que todavía está sufriendo una transformación y que no sabemos las consecuencias que traerá en el futuro.

¿UNA NUEVA TELEVISIÓN?

Jorge Roldán, 2º ESO

16

Últimamente, se habla sobre un nuevo tema. El posible remplazo por parte de los “youtubers/streamers” hacia la televisión.

Este tema, se ha dado más a conocer desde que en fin de año, la plataforma de vídeos en directo “Twitch”, reveló un crecimiento de audiencia del 83% desde el año 2020 o el inicio de la pandemia del COVID-19.

Según Matthew Ball, un director de estrategia de Amazon, ha compartido la conclusión de que en Estados Unidos, la tasa de audiencia de la televisión ha caído un 42% en los últimos años. Por parte de la conocida como “generación Z”, personas entre unos 18 y 24 años, se ha reconocido un descenso de la audiencia del 69%, debido principalmente a que los jóvenes pasan la mayor parte del día junto a sus dispositivos móviles en aplicaciones como “Tik tok”, Twitch” o “Instagram”.

Uno de los “creadores de contenido” más reconocidos es el vasco Ibai Llanos, que en el último año ha realizado eventos de gran importancia, como comprar los derechos de la Copa América de fútbol junto al famoso futbolista español del FC Barcelona Gerard Piqué. Este mismo chaval de 26 años, también ha producido un podcast realizando entrevistas exclusivas a grandes personalidades, tanto de la música como del fútbol. Debido a esto, tuvo una polémica con el periodista deportivo Juanma Castaño, quien no entendía por qué el conocido futbolista Lionel Messi le había brindado la oportunidad de estar con él y entrevistarle en su presentación en el equipo parisino “Paris Saint-Germain” únicamente a Ibai.

Este grupo de personas que se dedican a la creación de contenido, han hecho incluso recreaciones de algunos programas de televisión como “Master Chef” o “First Dates”.

La gente joven, acude más a estos medios de entretenimiento ya que te puedes encontrar

de todo, noticias de todo tipo, ayuda académica mediante vídeos de explicaciones, contenido de videojuegos y hasta retransmisiones de deportes.

Bajo mi punto de vista, los nuevos medios audiovisuales, están muy bien enfocados hacia la gente joven y estas nuevas generaciones, ya que la mayoría utilizan un lenguaje más “de andar por casa” que es más atractivo hacia este grupo de personas. A su vez, la televisión me parece un medio muy importante, sobre todo para personas de la mediana y tercera edad, ya que considero que para ellos, que no tienen estas plataformas desde pequeños, les resulta más fácil y accesible la televisión.

Indudablemente, creo que pronto o tarde, la televisión acabará desapareciendo debido al rápido crecimiento de estas nuevas plataformas audiovisuales.

O quién sabe, puede que los medios televisivos en un futuro decidan incorporarse a este nuevo método de transmitir información y entretenimiento.

También me gustaría mencionar un tema un poco relacionado, el aumento de suscripciones a plataformas como “Netflix”, que nos ha revelado un crecimiento de aproximadamente un 14% de nuevas suscripciones en el último año. ¿Este tipo de plataformas les quitará el puesto a los cines?

También me gustaría mencionar un tema un poco relacionado, el aumento de suscripciones a plataformas como “Netflix”, que nos ha revelado un crecimiento de aproximadamente un 14% de nuevas suscripciones en el último año. ¿Este tipo de plataformas les quitará el puesto a los cines?

En conclusión, los nuevos medios audiovisuales son una muy buena opción de entretenimiento o información estando más enfocados a un público joven. Están creciendo muy rápidamente y perjudicando un poco a la televisión, pero ésta se ha ganado un puesto muy difícil de arrebatar, entreteniéndolo e informando a un público más mayor. Ambas son imprescindibles actualmente.



ALLÍ DE DONDE VENGO

17

Fernanda Luisa Chanamé Sangama, 4º ESO

Soy originaria de Perú. Nací en la ciudad de Madre de Dios, pero me mudé a la ciudad de Lima a los 5 años.

Perú es un país muy lindo. Madre de Dios queda en la región Selva, frontera con Brasil. Madre de Dios es un lugar turístico, tiene paisajes muy bonitos y las personas son muy nobles.

Existen muchas costumbres, como las festividades. Una de las importantes es la fiesta de San Juan, en donde se celebra a nuestro santo con platos típicos como el Juane, Tacacho con cecina, Patarashka o pescado frito.

Otro de los eventos importantes son los carnavales y yunzadas. Nosotros tenemos un lugar específico para jugar llamado "Manguaré y cetico". Las personas suelen juntarse en pandillas para atacarse entre sí. La yunzada consiste en bailar alrededor de un árbol hasta esperar que sea tumbado a machetazos y competir por quienes se van a llevar los premios.

Lima es la capital central del Perú, región costera. Se caracteriza por sus lugares turísticos antiguos y gran variedad de comida limeña, como la causa rellena, la papa a la Huancaína, el ají de gallina o rocoto relleno, entre otros. En los postres tenemos suspiro a la limeña, mazamorra morada, arroz sambito o mazamorra de calabaza, entre otros.



En las festividades tenemos el mes morado, donde celebramos al señor de los Milagros, Fiestas Patrias, Inti Raymi, que significa fiesta del Sol y el Día de la Canción Criolla, donde rendimos homenaje a los intérpretes de la música peruana, entre ellos tenemos a Oscar Avilés, Eva Ayllón, Zambo Cavero, Lucía de la Cruz, Carmencita Lara...



Llegar a España no ha sido muy fácil para mí personalmente. El tener que dejar a mi familia, amigos y país ha sido muy triste.

Me ha gustado mucho el país de España, los paisajes y las personas tan buenas que me he ido encontrando a lo largo de mi estancia aquí. Puedo decir que tienen costumbres muy distintas a mi País. Empezaré por decir que por lo que he observado a las personas mayores suelen llamarlas por su nombre, en cambio en mi país lo toman como una falta de respeto.

El tema de *por favor, gracias* he observado que no es muy usual que lo digan. El uso de los diminutivos también influye mucho en nuestro vocabulario, por ejemplo, si mi nombre es Luisa, normalmente me llamarían Luisita, Lulú, Lu..., cualquier apodo menos el nombre. Diría que casi no nos gusta que nos llamen así.

¿LLEGÓ EL SER HUMANO A LA LUNA?

18

Katia Álvarez Fernández, 2º ESO

Cuando se habla sobre la llegada del hombre a la Luna, a todos se nos viene a la cabeza el alunizaje de la misión Apolo XI, tripulada por Neil Armstrong, Edwin Buzz Aldrin y Michael Collins el 19 de julio de 1969, pero ¿es esto cierto?

Como en muchos otros temas, el ser humano tiende a crear y creer en teorías conspirativas y, por supuesto, la llegada del hombre a la Luna también ha sido un tema bastante controversial. Desde el día en el que estos astronautas pusieron un pie en la superficie lunar, comenzó a promulgarse la teoría de que, realmente, todo había sido un montaje de la NASA.

Estos últimos años la tecnología ha avanzado en sobremanera, lo cual ha hecho que esta teoría, conocida como «Moon hoax» gane fuerza, y es que, a todos nos parece mucho más fácil y sencillo montar en un estudio de televisión una fraudulenta llegada a la Luna que la odisea de llevar en una cápsula a tres seres humanos hasta nuestro satélite y después, traerlos de vuelta a la Tierra una semana más tarde. Contamos también con el factor de que, desde hace unos años, existen plataformas como YouTube o Reddit, en las cuales las personas exponen sus teorías sin ningún tipo de pudor, y muchas personas siguen estas ideas sin informarse más allá.

La hazaña lunar llevó más de una década de progreso, y el trabajo de cientos de miles de personas. Además, los soviéticos, primeros interesados en que los norteamericanos no llegasen a la Luna, siguieron cada movimiento de las naves Apolo, desde el lanzamiento, hasta el alunizaje. ¿Por qué jamás denunciaron nada?



Además, los astronautas trajeron centenares de kilogramos de rocas de la Luna, que repartieron en centros de investigación de todo el mundo.

Los favorecedores del 'Moon hoax' basan sus afirmaciones en sospechas técnicas, pero, la ciencia tiene respuesta para cada cuestión. Estas son algunas objeciones técnicas y sus respuestas por parte de la NASA:

“¿Por qué no se ven estrellas en las fotos?”

“En el espacio, el Sol y las estrellas se ven al mismo tiempo. Y las estrellas son especialmente brillantes. Sin embargo, no salen en las fotografías debido a la gran luminosidad de la superficie lunar. ¿Acaso tiene usted alguna foto casera tomada de noche en la que se vean las estrellas?”

“¿Por qué no deja el módulo de 17 toneladas un profundo cráter en la superficie lunar?”

“En la Luna, la gravedad es equivalente a la sexta parte de la de la Tierra, por lo tanto, el peso del módulo lunar era la sexta parte del que tenía en la Tierra; algo menos de 3 toneladas, equivalente a dos automóviles.”

“La bandera norteamericana flamea, cuando en la Luna no hay viento, sino vacío.”

“En realidad, siempre se le ve “flameando” al ser manipulada. A veces, queda flameando tras ser manipulada, porque en el vacío lunar no hay resistencia, y el paño puede quedar en movimiento por un tiempo.”

En conclusión, no existe ninguna duda acerca de la llegada del hombre a la luna; era imposible engañar a la comunidad científica internacional.

Paola Blanco Ferreras, 2º ESO

¿Cuántos de vosotros habéis utilizado plataformas como Netflix, Disney Plus o Amazon Prime? ¿Cuánto tiempo creéis que la gente dedica a ver series?

Hoy en día la posibilidad de disponer de todos los capítulos de una serie para visualizar cuando prefieras está al alcance de todos. Antes teníamos que esperar a que se publicase el capítulo en la tele y podíamos pasarnos meses o incluso años esperando a que llegase su final.

Una de esas series es *Los 100*, se trata de una producción estadounidense original de Netflix que poca gente conoce, tiene siete temporadas y no habrá una octava. Esta serie es una mezcla de drama y ciencia ficción postapocalíptica y fue estrenada el 19 de marzo de 2014 finalizando seis años después, el 20 de mayo de 2020 para ser exactos. La serie se desarrolla 97 años después de que un apocalipsis nuclear destruyera “toda” la vida de la tierra. Trece países tenían estaciones espaciales funcionando cuando el apocalipsis nuclear empezara por lo que no toda la población murió. Poco después una de las estaciones espaciales fue destruida, las otras doce se unieron formando una sola llamada “el Arca”. El Arca se estaba quedando sin oxígeno por lo que el canciller decidió que 100 jóvenes serían enviados a la tierra para saber si era habitables o no. Esos jóvenes no fueron escogidos al azar puesto que todo delito en el arca se castigaba con la muerte. Si eras menor te encerraban en una “cárcel” hasta que cumplas 18 y te puedan echar de la nave. 100 de aquellos delincuentes fueron enviados a la tierra supervisados desde el Arca. Tenían forma de comunicarse, pero en el aterrizaje algo salió mal puesto que los enviaron en una nave que tenía más de 100 años y casi toda comunicación quedó cortada. La única comunicación que tenían eran unas pulseras que enviaban los signos vitales al arca. Cuando llegan a la tierra están maravillados por tanta belleza y descubren que han sido enviados al lugar equivocado. Después de decidir qué harían, un grupo de 5 personas se adentra por un bosque para buscar comida. Entre ellos está Clarke Griffin la protagonista de esta serie. Poco después descubren que todavía



había humanos viviendo en la tierra y se dan cuenta de que todo lo que creen saber acerca de la tierra es falso. Viven muchas aventuras, unas emocionantes, otras tristes, pero, sobre todo lo único que quieren es sobrevivir. En el Arca no todo está bien, el oxígeno se acaba y eso está causando graves daños en la gente, en los niños, sobre todo. Todos luchan por sobrevivir y lo consiguen, pero a qué precio.

Una curiosidad sobre esta serie es que antes de la publicación de un primer libro de Kass Morgan sobre esto, Jason Rothenberg comenzó a interesarse por llevar la historia a la pantalla y así lo hizo. Hay 4 novelas que son de la serie: *Los 100*, *Día 21*, *Vuelta a la tierra* y *Rebelión*. La primera novela fue publicada el 3 de septiembre de 2013 y la última, el 6 de diciembre de 2016, en España esta última novela fue publicada a finales del 2017. Otra curiosidad, que esta serie está compuesta por 100 episodios distribuidos desordenadamente en las 7 temporadas. Si la comparásemos con *Interstellar* (otra serie postapocalíptica) nos daríamos cuenta de que en ambas necesitan buscar una solución para sobrevivir. Las dos están ambientadas en el espacio cosa que en *The Walking Death* no ocurre, las tres tratan sobre la supervivencia de un grupo de humanos, pero no son muy parecidas, en ella existen los zombies y no ocurre ningún apocalipsis nuclear que destruya la tierra.

LEÓN TOLSTÓI

20

Víctor Fernández González, 4º ESO

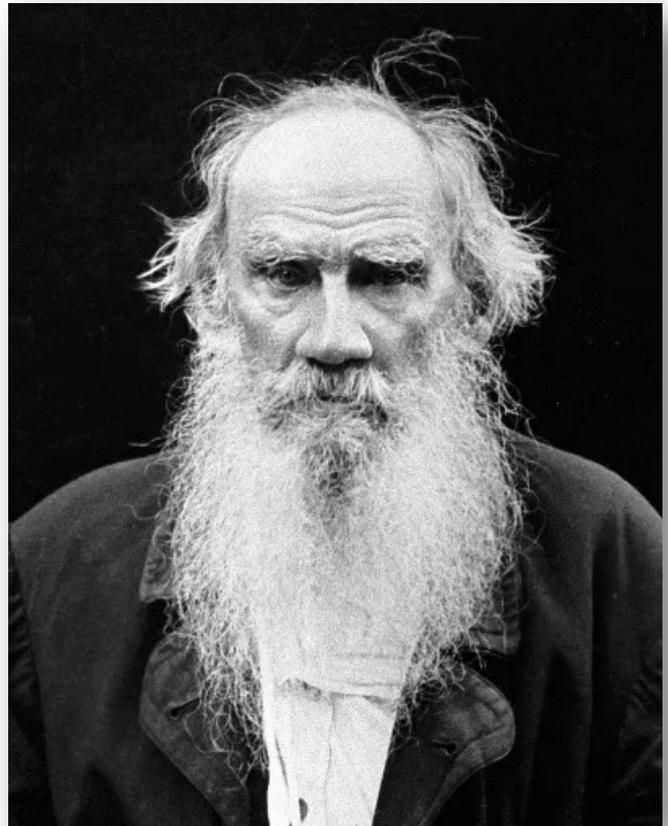
Lev Nikoláievich Tolstói, más conocido como León Tolstói, fue un novelista ruso; actualmente considerado el mejor de su país. Sus obras *Guerra y Paz* y *Ana Karenina* son la cúspide del realismo ruso. Fue varias veces nominado al Premio Nóbel de Literatura y de la Paz. ¿Cómo llegó a alcanzar semejante éxito?

La historia de este escritor comienza el 28 de agosto de 1828 en un latifundio llamado **Yásnaya Poliana** localizado en la región rusa de Tula. Hijo de los nobles Nikolái Ilich Tolstói y Mariya Tols-taya, estudió en primer lugar en la Facultad de letras de la Universidad de Kazán para posteriormente abandonarla y estudiar Derecho (carrera que también abandonaría). Tras un período "sábatico" lleno de juegos de azar y excesos, decidió unirse al ejército. Fue nombrado oficial de artillería y junto con su hermano demostró su valía en el frente en la guerra de Crimea. En esta etapa escribió sus obras autobiográficas *Infancia*, *Adolescencia* y *Juventud* y obtuvo la inspiración para escribir la novela *Los cosacos* en 1863.

Cansado, y tras ser testigo del sangriento sitio de Sebastopol, Tolstói se resigna a la vida en su pueblo natal como escritor y funda una escuela en la que imparte clases gratuitas a los hijos de sus siervos. Pese a su éxito, la escuela fue cerrada por el gobierno debido a su postura en contra de la censura. También tuvo problemas con la Iglesia Ortodoxa, el ejército e incluso el zar, al criticar la superficialidad de la Iglesia y el uso de la violencia en contra de las enseñanzas de Jesucristo.

En 1860, Tolstói queda devastado por la muerte de su hermano y decide mudarse definitivamente a su pueblo natal en 1862 junto con **Sofía Behers**; su mujer. Juntos tuvieron 13 hijos y crearon un ambiente estable, en el que Tolstói redactó su obra maestra: ***Guerra y paz***. Esta magnífica novela, relata las vidas de más de 500 personajes distintos durante la invasión de Napoleón a Rusia y fue publicada por entregas entre 1864 y 1869. En esta obra refleja la destrucción física y moral que ocasiona la guerra decidida por los poderosos en las gentes comunes. Su genio literario quedaría demostrado irrefutablemente con éxitos como *Ana Karenina*, *La muerte de Iván Ilich* y *La Sonata a Kreutzer*; consagrándose como uno de los mejores autores de la literatura rusa y universal.

La última etapa de su vida está llena de reflexiones religiosas y morales, como las plasmadas



en *Resurrección*, obra que critica las instituciones religiosas. En sus años finales, Tolstói también expresa su filosofía pacifista y compromiso con la clase baja. Incluso llegó a intercambiarse cartas con Gandhi, a quien transmitió sus ideas del uso de la "no resistencia" y el anarco-pacifismo contra la violencia. En cuanto a su relación con el pueblo, Tolstói renunció al lujo para dar ejemplo de su doctrina. Tomó el oficio de zapatero, se dedicó a la limosna y se abstuvo de la bebida y el tabaco, todo esto mientras dormía en un catre. También renegó de la carne, alimentándose de vegetales y afirmando que el consumo de esta era un innecesario para tener una vida sana.

Lev Nikoláievich Tolstói falleció en 1910 de una neumonía, dejando tras de sí un legado de grandes obras (no todas literarias) y enseñanzas sobre el pacifismo y la humildad tan necesarias hoy en día como olvidadas. De entre sus célebres frases destacan estas: "El secreto de la felicidad no es hacer siempre lo que se quiere sino querer siempre lo que se hace".



Don Sancho se fundó en el 1994 como Asociación Etnográfica dedicada a la recopilación y difusión del folklore zamorano. Desde sus principios ha trabajado para transmitir y enseñar la cultura tradicional a través de ponencias, cursos y seminarios, además de su Escuela de Baile Tradicional de Zamora.

El grupo cuenta con una de las mejores colecciones de indumentaria tradicional del Occidente de Castilla y León con piezas de los siglos XIX y XX

Ha grabado 2 trabajos discográficos “Báilenlo luego” y “A la rola”, además, de colaborar en otros discos como “Al recién nacido la gloria”, dedicado a la canción tradicional zamorana navideña y “Raíces”, dedicado al folklore tradicional. También ha colaborado en el DVD “Espíritus Danzantes”.

Ha producido también varios espectáculos escénicos de innovación de la cultura tradicional como *A la rola*, dedicado al cancionero

zamorano del Haedo. Y “Ramo Verde” en el que pretende reflexionar acerca de la despoblación y el abandono del campo que sufre Castilla y León.

Es creador del Festival de Folklore de Primavera y es fundador del Festival Internacional de Folklore de Zamora en que han participado grupos desde Castilla y León hasta grupos de Perú, Colombia o Senegal.

Pertenece a la Federación de Agrupaciones de Folklore de España (FEAF), es miembro del Consejo Internacional de la Danza y del Consejo Internacional de Organizaciones de Festivales de Folklore y de Artes Tradicionales.

Don Sancho ha participado en multitud de festivales por muchos lugares del mundo como puede ser en el Festival Internacional de Folklore de Lingen, Alemania, Festividad de Sant Josep, Ibiza o el Festival Internacional de Lituania donde ganó el primer premio a la canción tradicional.



El Carnaval es un periodo que se celebra los tres días anteriores al miércoles de ceniza. El origen podría estar en las fiestas paganas, como las que se realizaban en honor a Baco que era un dios romano relacionado con la celebración de las fiestas, el vino y el jolgorio. Algunos historiadores dicen que esta fiesta se celebraba hace 5000 años. Se expandieron por toda Europa y en América que llegó gracias a unos navegantes europeos en el siglo XV. La Iglesia no la admite como una fiesta religiosa. Por otro lado hablaremos de unos de los carnavales más famosos que son los de Venecia y estos son sus orígenes: esta fiesta se inició cuando Christopher Tolve, secretario principal de Martín, lo planteó a las autoridades en 1296 con el fin de que hubiese contacto entre las clases altas y las bajas.

Por otro lado, tenemos las típicas máscaras de Carnaval. Poca gente sabe que en la Antigüedad junto con el disfraz del estilo que sea, es un tipo de juego anónimo en el que todo el mundo era igual y

nadie sabía quién era quién. La familia disfrutaba desfilando por las calles disfrazados, se gastaban bromas y todo estaba permitido. Esta fiesta les gustó mucho ya que ha llegado a nuestros días. Cada familia se disfrazaba de una cosa para que la fiesta fuese más divertida y alegre.

También en nuestra zona se suelen celebrar los carnavales, por ejemplo, Villanueva de Valrojo que siguen haciendo su fiesta tan conocida y vistiéndose con cencerros como lo hacían sus antepasados, por otro lado, están los carnavales de la Bañeza que siguen sus tradiciones y se siguen vistiendo y bailando como lo hacían antiguamente.

Otros carnavales famosos son los de Brasil o Argentina en los que celebran unas fiestas muy coloridas en las que desfilan disfrazados por la ciudad.

En definitiva, son unas fiestas que se celebraban desde hace muchos años y han llegado a nuestros días porque es una fiesta muy divertida y colorida.

Emilio Oberti y Víctor Fernández, 4º ESO

Pablo Seijas Alonso es un alumno de 4ºA. Solemos estar con él en los recreos, y lo hemos entrevistado, para que nos hablara un poco de su persona.

Lo que más te gusta de tu físico, o lo que más odias

No me importa mi físico. Mientras que esté sano estoy bien.

¿Qué es lo que más te gusta de tu manera de ser?

Mi curiosidad, me gusta investigar lo que encuentro. Cuando veo algo que me gusta voy buscando información sobre el tema y descubro cosas nuevas.

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Suelo o bien jugar a videojuegos, o bien aprendo algo de dibujar, programar, modelar 3D...

¿Qué programas?

Juegos, aplicaciones, cosas básicas de ejemplo para entender cómo funciona. La programación en bloques – un tipo de programación simplificada y más visual – la entiendo perfectamente, pero lo bueno sería aprender la programación por código.

¿Qué tipos de videojuegos te gustan?

Los que no son *shooters* (juegos de disparar) porque no tengo muy buena puntería. Me suelen gustar más los de estrategia o los que tienen factor de pensar, porque me gusta razonar, resolver puzles, ... También me gustan algunos juegos de habilidad, como *Rocket League* (Juego de fútbol con coches).

¿Videojuego favorito?

No tengo un videojuego favorito. Juego a muchos, aunque es verdad que hace poco empecé a probar más juegos para un jugador. Hasta a entonces solamente jugaba en multijugador, para estar con gente, jugar en competitivo... Los juegos que he probado tienen historias muy chulas que ofrecer. Hay claros ejemplos como *Undertale* o también *Bioshock*, que habla del intento de un general de crear una utopía que sale mal, y por culpa de su pensamiento de "el fin justifica los medios" comete los errores que habría que evitar.

¿Qué títulos aconsejarías a una persona que no conoce videojuegos?

Si no has tenido nunca contacto con ningún videojuego yo escogería uno con controles facilitos,



cómo por ejemplo *Untitled Goose Game*, o *The Witness* si te gustan más los puzles.

¿Crees que los videojuegos pueden estimular la creatividad de una persona?

PABLO: Que muchas personas puedan estar en contra me parece una cosa normal... Mi respuesta es obviamente sí, dependiendo de cual escojas, pero en general, jugar a videojuegos como mínimo te va a dar una buena coordinación mano-ojo (los que son de habilidad). Los que son de pensar te desarrollan la mente, tienes que concentrarte y tal.

¿Qué piensas de la piratería en general?

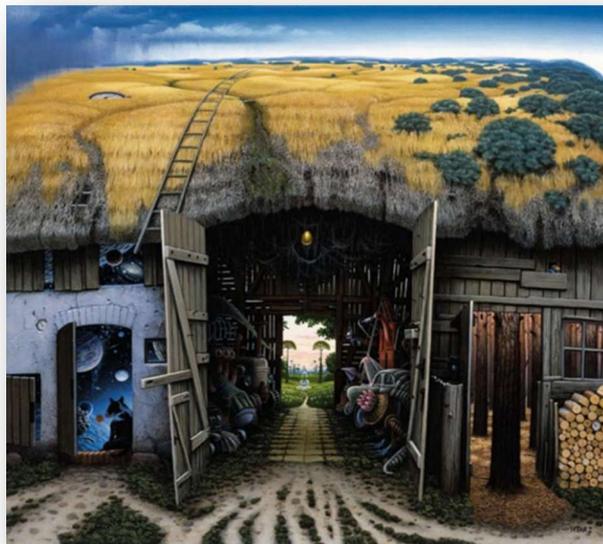
Yo creo que la piratería no siempre es mala. Es decir, siempre es mejor pagar por todo para apoyar a los creadores, para que puedan seguir haciendo contenido; pero no siempre puedes permitirte pagar todo. Es mejor intentar apoyar, aunque sea poco. Por ejemplo, yo tengo *Disney plus*, pero quería empezar a ver una serie que echan solo en *HBO* y como no nos podemos permitir pagar por dos servicios a la vez, decidí pagar un mes en *HBO* y descargar la serie pirata. Otro ejemplo es que cuando eres más pequeño, puede que tus padres no te dejen comprar juegos. En ese caso la única opción que tendrías para jugarlo sería pirateándolo. Al final es buscar un equilibrio, hay que intentar siempre pagar por tus hobbies y no piratear por vicio.

Tomás Verdes, 2º BTO.

Cuando me desperté en aquel vagón de cristales tintados de púrpura, lo único que quería era salir del tren. Apenas había abierto un ojo y ya estaba viendo un elefante en la cabina. Se supone que él era el maquinista, pues no había visto nunca a un elefante tan bien uniformado. Además, yo seguía mareado y no conseguía enfocar imagen. Era de noche. Los destellos de luz visibles tras las ventanas eran lo único que mis lentes perezosas meritaban por enfocar. Y, cuando pude ver con más claridad, comprobé que aquel tren no circulaba por tierra, que estaba más elevado de lo habitual. Creí estar viendo los rascacielos a mi lado y eso era impensable si de verdad estaba viajando en tren. Confundido, le pedí al maquinista que se detuviese. Y me hizo caso. Puso el ancla en una nube y ya quedó suspendido el tren. Y yo abrí las compuertas, dispuesto a comprobar que eran esos destellos tan centelleantes. Pero desde allí no se veía nada. Menuda situación, ahora tenía que bajar a la planta baja del tren. Me habían dicho que allí había una tienda de prismáticos. Y, bueno, bajé.

Las escaleras estaban estropeadas así que tuve que ir en ascensor. Y vaya elenco me encontré allí; un locutor mudo, un vaquero con muletas y un mapache con gabardina. Se parecía mucho al conductor... Y bueno, llegué abajo y fui directo hacia la tienda a coger los prismáticos. Y subí otra vez en ascensor, y ya me estaba esperando el conductor en la puerta a ver si me bajaba o qué narices quería hacer. "¡Voy, voy!" – le dije con prisa. Mirando el Rolex con cara de asco estaba el muy sarcástico. ¡Pero si no había tardado nada! Miré por las puertas con los prismáticos y no veía nada. Hasta dos veces lo intenté, pero se veía todo negro. A ver, yo tampoco quería quitarle la tapa de las lentes. Estaban nuevos y no era plan de gastarlos para estupideces, ni mucho menos.

En fin, yo seguía sin descifrar qué era esa luz. Qué decepción. Pero me acordé de que guardaba una caña de pescar en el bolsillo de la americana. Y la saqué con cuidado de no romper ninguna costura y le lancé el sedal a esa maldita luz que ni siquiera alcanzaba a ver. Y una vez le había dado caza, tiré con fuerza, todo lo que pude, pero nada conseguía. Así que decidí lanzarme



del tren. Como la cuerda había quedado enganchada a aquel fulgor amarillento, pude trepar por ella e ir acercándome a esa luz. Y el tren ya se marchó. Y yo a lo mío, a escalar por el sedal. Y cuando acabé y llegué a la luz, la luciérnaga me miró extrañada y me preguntó por qué la molestaba a esas horas de la noche. Antes de que pudiera responderle, ya me había propinado una coz con la pata trasera. Y entonces, empecé a caer al vacío. ¡Qué desesperación! ¡Iba a morir y llevaba la americana hecha un desastre! Menos mal que la caída fue larga y pude reparar bien mi atuendo. Pero es que cuando ya llevaba dos minutos de caída me estaba empezando a aburrir. Vaya tostón, dos minutos en medio del cielo, que ahí no pinta uno nada. Si es que me estaba entrando hasta sueño. Y sí, me dormí. Pero escasos segundos después impacté contra el suelo. Y abrí los ojos con celeridad. Y no me desperté sobre la tierra o el cemento, sino sobre el látex. Y me tapaba una manta tan cómoda como una nube. Pero eso era muy aburrido. Además, se parecía mucho a mi dormitorio. Así que volví a cerrar los ojos y cogí otro tren. No tenía idea de su destino, pero tampoco me importaba no saberlo. Lo único que esperaba era que la siguiente experiencia fuese tan increíble como la anterior y un poco más divertida y desafiante. Al fin y al cabo, esa es la magia de un buen viaje, ¿no?

Tomás Verdes, 2º BTO.

VIEJA FLORESTA

Ya es tarde,
y ahora no queda nada aquí.
Antes era un bosque
donde crecía un frutal,
ahora es un descampado
una melé
de malas hierbas y pocos brotes.
Y lo que antes era hojarasca
que caía con abundancia,
ahora cae por mustia y no se levanta.

El parque es silencioso,
ya se olvidó de su luz,
de las tardes de sol,
pero sol que apenas entraba,
porque los árboles se abrazaban,
se envolvían y no se soltaban.

Hace mucho que los talaron,
y ahora el sol entra de un solo rayo
y no cien destellos.
El suelo es tierra mojada,
el cielo es una ventana.

Ahora ya nadie viene al jardín
porque se convirtió
en un cementerio de flores.
Es un secarral.
Un solar sin sol.
Un horno sin pan

Hasta los pájaros desviaron su vuelo.
Hasta en los aires edificaron senderos
para evitar ese lugar.
Ni las personas por allí pasaban.
Nadie pasaba por el secarral.
No tenía flores, tallos,
ni tampoco miradas
que le auguraran prosperidad.

Mil sonrisas que se volvieron cien,
y luego diez. ¿Y luego?
Qué triste decir que desaparecieron.

El cielo se ha rendido.
El cielo ha comprendido
que es inútil llorar,
que hasta las nubes guardan secretos
y que las lágrimas más tristes
son las que tardan en secar.

EL TERCER POEMA

Las calles de Viena están torcidas.
Las cafeterías no tienen café.
Las avenidas son calles angostas,
los claroscuros son sólo sombras.
Los subterfugios mudaron
de refugios a escapatorias

Las calles de Viena están sombrías.
Encontrarlas es la misión,
una vez perdidas.
Dentro de los hogares no hay luz.
Las farolas están fundidas.
Las luciérnagas tienen sueño,
y la luna, nictalopía.

Las calles de Viena están dormidas.
Los adoquines sólo los pisan
pesadas chaquetas,
y no el gastado zapato dócil,
que apenas deja huella,
menos el pie descalzo, ni la candela.

Las calles de Viena están sin vida.
Están silenciosas,
a merced del azar
o del decurso natural,
aguardando que las lágrimas
que ahora se disparan
acaben cayendo,
no por carencia,
sino por gravedad.

Y cuando se vean desde la noria,
el fasto de la ópera
y la elegancia del vals,
cuando el Danubio sea
del color del mar,
el reloj de cuco y no de arena,
la música no de triste cítara
sino de alegre feria,
volverán a su sonrisa,
las calles de Viena

Carla Ballesterro Diego, 2º ESO

La pena de muerte es un castigo que se le otorga a una persona tras un delito grave que haya sido cometido, como espionaje, asesinato... Este castigo se sigue aplicando en 55 estados. Apareció en la antigua Grecia, aproximadamente en el año 621 a.C y su promotor fue Dracón.

En España fue prohibida por primera vez en el año 1932, pero volvió a ser utilizada en 1934 para así castigar a los asesinos. Después se inició la Guerra Civil española, donde ganó el franquismo, que volvió a aceptar su uso. Los últimos asesinatos en España por esta condena ocurrieron el 17 de noviembre de 1975. Todos llevados a cabo por motivos políticos.

Muchas personas, están en contra de esta condena por diferentes motivos como, por ejemplo:

- Puede conllevar a la muerte de una persona inocente.
- Es una violación de los derechos humanos, como el derecho a la vida.
- No tiene porque disminuir los delitos como el asesinato.
- Afecta más en grupos en específico.

Otras, la defienden por diversos motivos como:

- Disminuye los delitos por miedo a la muerte.
- Bajar los impuestos ya que ninguna persona del estado deberá pagar el sostenimiento de las cárceles.
- No habrá miedo por fugas o huidas de criminales potencialmente peligrosos.



- Porque los familiares de la víctima necesitan justicia y venganza.

Sin embargo, aunque sea una ley abolida en muchos países, en muchos otros sí que sigue siendo permitida: Argelia, Níger, Túnez, Camerún... Llama la atención el caso de Rusia, donde Vladimir Putin está barajando la posibilidad de reinstaurar la pena de muerte como arma disuasoria para los ciudadanos que no están a su favor o no piensan como él.

Personalmente, me parece un tema realmente complicado en el que entran en cuestión múltiples variables. Mucha gente pretende alcanzar a través de argumentos sentenciosos y opiniones muy subjetivas la conclusión deseada; sin embargo, el debate va más allá, estamos hablando de vidas humanas, por tanto, no es una cuestión vengativa, sino una cuestión de revisar el castigo y la proporcionalidad de la pena; una cuestión moral y ética.

Carla Sánchez Charro, 3º ESO

La pandemia mundial de la Covid-19 nos ha quitado una de las cosas que más nos gusta a casi todos, viajar y conocer nuevos lugares y culturas. Todas las restricciones que hemos vivido durante estos dos años han provocado que, en general, estemos viajando menos y más cerca.

Sin embargo, en los últimos meses, el descenso de los contagios ha reducido las restricciones y es momento de comenzar a planificar nuevos viajes. Teniendo en cuenta a los más aventureros y a aquellos que se muestran reticentes a viajar al extranjero, os voy a recomendar algunos de los destinos que he podido conocer antes de la pandemia. ¡Comencemos!

Shanghái, la ciudad más poblada de China, donde se encuentra la segunda torre más alta del mundo, conocida como la Torre de Shanghái, un rascacielos situado en el distrito de Pudong, el área más moderna de la ciudad. El río Huangpu, de 113 km de longitud, divide Shanghái en dos regiones y por él navegan grandes barcos de mercancía y petroleros.

Esta ciudad dispone de museos importantes, otras torres de gran interés turístico -como la Torre Perla Oriental-, centros comerciales y avances tecnológicos muy modernos que aún no han llegado a Europa. Destacan además los mercados de los barrios humildes, donde se venden animales exóticos típicos del país, como ranas de colores, grillos, -que son utilizados para competiciones-, peces, medusas, etc.

Uno de sus platos típicos es el pato laqueado, que está cubierto por una capa brillante y crujiente que contrasta con la textura blanda de la carne. El baijiu es la bebida alcohólica más consumida por los chinos. La manera más directa de llegar es con un vuelo Madrid-Barajas a Shanghái-Pudong, con una media de 12 horas.

Lanzarote, una de las islas más visitadas del archipiélago canario por su llamativo Parque Nacional del Timanfaya y sus preciosas playas como la Playa el Papagayo. Aunque esta pequeña isla se puede recorrer en poco más de día, no puedes perderte sus famosos viñedos, cultivados sobre restos volcánicos que retienen la humedad y que crean uno de los paisajes más peculiares de nuestro país. Algunas de las viñas son enterradas en hoyos con forma de embudos, mientras que otras son resguardadas de los vientos por pequeños muros semicirculares de roca volcánica; un método de cultivo único en el mundo.

Otra ciudad muy interesante es Miami, situada en el estado de Florida en Estados Unidos.



Combina edificios muy altos con casas bajas y playas muy extensas. En sus alrededores hay pequeñas islas artificiales, como Watson Island, con lujosas casas, casi todas habitadas por multimillonarios, deportistas y estrellas de la música o el cine. Además, si te gusta el deporte, podrás disfrutar de los grandes partidos de la NBA en el FTX Arena. Los amantes de la naturaleza no pueden perderse el Parque Nacional de los Everglades, el parque natural subtropical más grande de los Estados Unidos donde se pueden observar caimanes y especies en peligro de extinción. Si te aventuras a ampliar tu viaje, puedes visitar Orlando, donde podrás encontrar los grandes parques temáticos de Disney World.

Por último, un lugar de montaña, en el que destacan sus famosas pistas de esquí, Sierra Nevada, situado en la provincia de Granada. En este parque nacional se encuentra el pico más alto de la península ibérica, el Mulhacén, junto al cuarto más alto de España, el Veleta, con una pista negra perteneciente a la estación de esquí y de montaña Sierra Nevada. Esta cuenta con ciento veinticuatro pistas y veinticuatro accesos (telecabinas, alfombras, telesquíes...). En la localidad de Pradollano hay numerosos restaurantes con una gastronomía muy diversa y acceso a las pistas.

Después de unos años complicados, esperamos que este año sea el de volver a retomar todos los viajes que hemos dejado pendientes.

UN SOL, TU PADRE

28

Beatriz de la Cruz

Estoy harta de mi chico. Tenemos que dejarlo, porque me dice unas cosas horribles. ¡Pues no va y me dice que soy un sol! Y claro, yo le dije lo que le contestaría cualquier mujer enamorada: ¿me estás diciendo que soy bola enorme llena de gases?

Él intentó el típico movimiento de los hombres, echarse atrás con un: no quería decir eso. Pero entonces, ¿qué quería decir?, ¿que me creo el centro del sistema solar? Para eso que me llame directamente heliocéntrica y nos ahorramos los malentendidos.

Y como su táctica de retirada no le funciona, decide coger un desvío y me dice: solo lo digo porque generas mucho calor. Aquí es cuando llego a mi punto máximo de ebullición, me sale humor por la cabeza y le digo: o sea, ¿que quemo toda la comida?

La culpa de que esto no funcione es toda suya, porque yo soy claramente una persona tranquila y pacífica, un angelito caído del cielo.

El otro día volvió a la carga y me suelta: Tú eres mi luna. Y le dije: ¡una mierda!, la luna lo serás tú, no pienso ser un satélite que dé vueltas alrededor de ti. Prefiero ser la Tierra que es un planeta y que él sea mi luna. Además, eso de la luna le pega más a él, más porque creo que tiene una cara oculta. ¿Por qué sino iba a intentar decirme cosas bonitas? Digo intentar porque lo que

es conseguirlo no lo hace. Creo que me está engañando con otro planeta, digo con otra mujer.

En ocasiones le veo como un planeta interior o terrestre porque tiene un tamaño pequeño como Mercurio, Venus, la Tierra o Marte, y está siempre tan cerca del sol que tiene un bronceado tan oscuro que cualquier día me lo encuentro carbonizado. Por eso a veces pienso que debería dejarle y buscarme un hombre que se parezca más a un planeta exterior o gigante, como Júpiter, Saturno o Urano, que son muy grandes y tienen muchos anillos porque soy como las urracas, siempre me han gustado mucho las joyas. Pero luego recuerdo que son gaseosos y líquidos y eso ya no me gusta tanto, porque soy asmática y además retengo líquidos, pero no gases, ¡a ver si se entera mi chico de una vez!

Estoy viendo que la cosa va a peor. Llevamos juntos lo que tarda la tierra en recorrer su órbita, hay quien lo llama movimiento de translación, yo lo llamo un año inolvidable, porque esto no lo consigo borrar ni una botella de Whisky entera.

Así que creo que debo acabar con él y empezar de cero, como hace la Tierra cada día en su movimiento de rotación. Él debería buscar una mujer a la que no le importe que la comparen con cuerpos celestes gaseosos y yo... bueno, debería dejar de tener la cabeza en las nubes y poner los pies en la Tierra.

DÍA DE SAN VALENTÍN

29

Beatriz de la Cruz



RELATO FINALISTA 2022: ¡NO ENTIENDO NADA! 30

Leire Valle Sánchez, 4º B

Me despierta el sonido de una notificación e inmediatamente me dieron ganas de volver a dormir. Pero claro, mi rutina diaria no iba a grabarse sola. Puse los pies en el suelo y cogí mi móvil para grabar cómo caminaba hasta el baño... Seguramente me pagarían bien por eso. Luego grabé todo lo que hice en la mañana, abarcando desde el desayuno *healthy* (que mi madre me preparaba y nadie lo sabía) hasta mi ducha. Y cuando estaba a punto de comenzar con mi sesión de fotos para Instagram frente a mi aro de luz, apareció mi madre.

- ¡Mamá! Vete, estoy ocupada y aún no he acabado el contenido para mis Loquitos.

Ay, mis loquitos... Mis fans y seguidores. Les puse ese nombre vete tú a saber cuándo y vete tú a saber por qué, pero así se han quedado y les gustó mucho. Aunque siempre hay alguno que se queja... Gente sin gusto, tenían que ser.

- Calla, hombre. Escucha, el abuelo tenía que ir al médico hoy. Podrías ir con tu abuela, que la pobre va a estar toda la mañana sola y ya sabes cómo es.
- ¿A mí que me cuentas? Vete tú, no tengo tiempo.

Terminé por aceptar, porque sentí cómo mi madre se calentaba a tal punto que terminaría por explotar como una olla a presión.

Salí de casa con mi mochila. Nunca sé qué llevo ahí dentro, pero resulta que tengo de todo (eso sí, pesa más que un collar de melones). Y muy a mi pesar, me puse camino a la casa de mis abuelos mientras mascaba bajo la mascarilla un chicle de hierbabuena.

Nada más llegar me di cuenta de que la puerta estaba abierta.

- ¡Maldita sea, yaya! ¡Que hace un frío que flipas!

Escuché un grito y vi a la vecina en el balcón tendiendo la ropa. La muy cuitada casi se cae. Pero como me importaba entre poco y nada, le saqué una foto y entré a la casa de mi abuela.

Me di de frente con un rarito con máscara de lobo e inmediatamente solté una carcajada.

- Hermano, ¿qué te pasa? Pintas menos que un árbol de Navidad en agosto.
- Madre mía, chica. Que no es para tanto. Uno intenta hacer el papel del malo y me dices eso... ¿No te has leído el guion? Elige ser el malo, decían... Será divertido, decían.



Alcé una ceja sin entender nada del comportamiento del tío ese.

- Bueno anda, que no me cuentes tu vida. ¿Y mi abuela? Venga, sácala del armario o lo que sea que no tengo tiempo para chorradas, ¿eh?

Justo después de decir eso, el armario del final del pasillo se cayó al suelo de cara y la voz de mi abuela sonó por la estancia.

- No importa, chicos. Lo más importante de todo es la familia.

Vi rodar por el suelo una cabeza de un muñeco de cuando era pequeña. Habría salido del armario. Madre mía... éramos pocos y parió la abuela. Literalmente, o bueno, algo así.

Entre el *furro* este y yo ayudamos a levantar a mi abuela del suelo y a quitarle el armario de encima. La llevamos hasta el salón y la dejamos sentada en su sillón masajeador de última generación.

- ¡Uy! ¡Así sí!
- Ay, cariño, que los vecinos van a pensar cualquier cosa... Baja el tono.

No, es que pensarás que eso se lo he dicho yo, o ella a mí. Pero no, fue el agradable del lobo hablándole a mi abuela. ¿Cariño?

- Escúchame, ¿tú quién eres?
- ¿Yo? Brian O'Conner, es todo un placer.

¡Ay Dios! ¿Este chaval no es el de *Fast & Furious*? Miré a mi abuela con cara de circunstancias y ella solo se reía por lo bajo.

- ¡Yo, de verdad..., es que no entiendo nada!

Víctor Fernández González, 4º A

Buenas, desestimados lectores, me llamo María Carmen Rosario de Dios, pero todos me conocéis como Caperucita Loca. Seguro que no tenéis nada mejor que hacer, así que os voy a contar la historia de cómo alguien se coló en la casa de abuela y casi soy *testiga* de un homicidio.

Érase un sábado por la mañana y yo estaba durmiendo tranquilamente cuando, de repente, a mi madre se le cruza un cable y me saca de la cama sin siquiera darme los buenos días. Antes de que me dé cuenta, ya estoy en la cocina desayunado a toda leche sin siquiera subir un mísero video para mis *followers* de Insta y TikTok, pobres. Una vez termino de desayunar, como veo que mi madre está mucho más pesada que de costumbre, le pregunto qué narices quiere. Ella me dice que tengo que ir a ver a mi abuela porque hace media hora que no sube una foto a su Facebook y está preocupada por ella.

Media hora más tarde, después de compartir mi desgracia con mis *followers*, me monto en mi moto eléctrica autónoma™ y me dirijo al aburrido pueblo de mi abuela. Después de casi llevarme por delante un jabalí y perderme por esos terribles cortafuegos que llaman carreteras, finalmente llego al maldito pueblo. Una vez allí, actualizo mis vídeos de TikTok. Mis *followers* quieren saber dónde estoy en todo momento.

A la entrada del pueblo se me acabó la batería de mi moto eléctrica autónoma™ y tuve que ir hasta allí a pie como una *normie*. Una vez llego, entro por la pista de tenis trasera para evitar a los paparazis. Según voy cruzando el jardín, se empiezan a escuchar gritos en la casa. Pero, como mi abuela suele discutir con sus amantes, no le doy importancia. Nada más abrir la puerta, me arrepiento de haberme dejado el espray pimienta en casa y solo haber cogido el taser. *I love my taser!*

El panorama parecía un maldito campo de batalla salido de una película *vintage* de la Segunda Guerra Mundial. Todo el salón estaba patas arriba y mi abuela chillaba como una fiera y tiraba todo lo que encontraba a su alrededor a un bulto que había detrás del sofá. El bulto le pedía que se calmara. Asustada, le pregunté qué demonios pasaba y ella me gruñó: “¡Ponte a cubierto, niñata! ¿No ves que hay un sucio lobo detrás del sofá?” Confusa me tiré al suelo, preguntándome qué haría un lobo ahí. Había rumores en las redes de que cada vez más lobos cruzaban el bosque y venían a nuestras ciudades a robarnos y quitarnos el trabajo, pero no me esperaba que uno viniera hasta un pueblo olvidado



en medio de la nada. Además, algo no cuadraba. En esas historias los lobos eran violentos y atacaban a la gente, pero él parecía más asustado de mi abuela que mi abuela de él.

Rápidamente, busqué un tutorial de negociación de secuestros y conseguí que mi abuela se calmara antes de que cogiera el trabuco de mi bisabuelo y pintara la pared de lobo.

Resultó que el lobo había venido desde el quinto pino huyendo de la guerra. Estaba empadronado en el pueblo y esta era su casa. Bueno, o lo había sido hasta que el banco lo desahució y mi abuela construyó un maldito resort encima. También explicó que solo quería recuperar unas fotos muy importantes para él.

El problema era que, desde que se retiró de Hollywood, mi abuela se había aficionado a navegar por Facebook todo el día. Allí fue donde se encontró con un grupo de imbéciles xenófobos llamado *Ku Lupus Klan* (bastante *cringe* en mi opinión) que le comió el coco. Por eso, cuando vio al lobo se le fue la olla.

Al final, todo salió bien. Mi abuela aceptó pasar una temporada en una clínica de rehabilitación anti secta y ha invertido sus ahorros en una ONG que lucha contra la desinformación. El lobo, por su parte, consiguió varias exclusivas para contar su historia y ahora vive en un casoplón. Además, da charlas contra la discriminación.

Si te ha gustado la historia dale a *like* y suscríbete. Y si no lo haces, me da igual, porque fijo que tu vida no es tan interesante como la mía.

LA ALQUIMIA O LA CIENCIA EN UNA DESTILERÍA 32

Charo Vicente Verdejo

Lo más parecido a la alquimia lo tenemos muy cerca de donde estamos. Suponiendo la alquimia como un camino de descubrimiento o arte a través de la experimentación, donde se combinan elementos de química, la metalurgia, física, etc.

Profesores de Física, Química y Tecnología, buscando estimular la curiosidad propia y mejorar el aprendizaje de nuestros alumnos, hemos ido a visitar una de las dos destilerías de la Zona: El Abuelo de Vega. Allí se mantienen sus valores y el culto a lo tradicional, a la vez que se aprecia un grado de innovación en sus productos. Premios recientes avalan este reconocimiento.

Una vez que las bodegas próximas han obtenido, a partir de la extracción y fermentación el mosto de la uva, se separan los residuos, que son la materia prima de una Destilería. Los *bagozos* u *orujos*, constituidos por los hollejos, semillas, etc. son transportados hasta la planta de destilación. Esta se hace por arrastre de vapor a baja presión. El alcohol llega a la columna de platos. Mediante enfriamiento y condensación alcanzará el grado de alcohol deseado *aguardiente*, aproximadamente de 70% vol.

Una segunda planta alberga el proceso que tendrá lugar, la maceración y endulzamiento. El destilado pasa a depósitos de acero inoxidable donde se rebajará a 30 % vol.

Por último, conocimos el proceso de innovación y tecnología que existe en los procesos de envasado y embotellado.

Damos las gracias a la generosidad de los padres de José Vicente de la Fuente Gabella, de 3 ESO A, por dejarnos contemplar de cerca la magia de la alquimia o de la ciencia.



JEROGLÍFICOS

Beatriz de la Cruz

33



Luis De Luis Prieto y sus chicos de 4º ESO

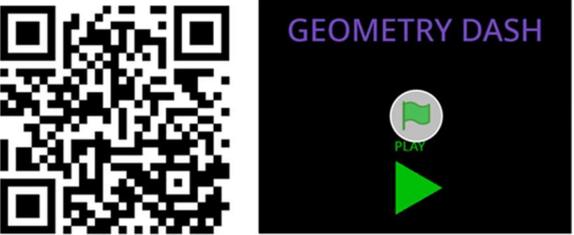
En el curso de Programación informática de 4º de la ESO hemos estado aprendiendo a crear juegos y programas con ayuda de Scratch (<https://scratch.mit.edu/>) y AppInventor (<https://appinventor.mit.edu/>).

En estos entornos de programación las instrucciones de los programas están representadas por bloques con diferentes formas y colores y para programar solo debemos que ir conectando unos bloques con otros hasta crear un programa funcional de una manera fácil y sin tener que memorizar comandos como en lenguajes de programación clásicos.

Podemos decir muchas cosas sobre estos entornos, pero lo mejor es que veáis algunos de los programas creados por vuestros compañeros este curso.



STICK FIGHTER: juego de lucha creado por Víctor Fernández.
<https://scratch.mit.edu/projects/578877036>



GEOMETRY DASH PRO: juego de plataformas creado por Guillermo Peral
<https://scratch.mit.edu/projects/585506677>



GAME LEGENDS: Otro juego de lucha creado por Sara García.
<https://scratch.mit.edu/projects/578891081>

Almudena Escudero y Fernando Pernía

Si tuvieras que definirte con un adjetivo, ¿cuál escogerías y por qué? Hostia... jajaja. Esta pregunta la dejamos para el final.

Lo que más odias de tu físico y lo que más te gusta. Lo que más odio... la barriga; y lo que más me gusta, los ojos.

Lo que menos te gusta de tu forma de ser. Soy cabezón y mandón. (Fernando se sorprende: ¿Tú mandón?) Eso dice mi mujer, jajaja.

¿Cómo es tu mejor amigo o amiga? Sus cosas buenas y sus cosas malas. La mejor cualidad que tiene mi amigo es que sabe escuchar. Es muy empático y siempre sabe ponerse en mi lugar. La peor... que es del Atleti, jajaja.

¿Qué cualidades debe tener alguien para que salgas con él o ella? La sinceridad.

¿Cuál es la persona de tu familia que más admiras? ¿Por qué? La persona a la que más admiro es mi hermana porque ha luchado mucho en la vida y la admiro mucho. (Se emociona).

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre y más ahora que te has jubilado? Desde que me he jubilado no tengo tiempo de aburrirme, pero lo que más me gusta es ir de paseo con mis perros, tomar las cervecitas con los amigos y la partida, aunque justo esta semana es cuando he vuelto a retomarla. No había vuelto a ir a jugarla desde que empezó la pandemia.

¿Deporte favorito? ¿Para practicar o para ver? Para ver el fútbol, me gusta mucho. Para practicar... sobre todo, pasear.

¿Qué programa de televisión procuras no perderte? ¿De qué va? Últimamente, no veo mucho la televisión, pero sí veo muchas series. *Homeland*, por ejemplo, cuenta la historia de un soldado estadounidense que luchaba en Irak y que llevaba años desaparecido, pero es salvado por el ejército americano cuando todos le daban por muerto y vuelve a EE. UU. Sin embargo, hay una agente de la CIA que no está muy convencida sobre la versión que el soldado cuenta a su vuelta. También me gustó mucho *Behind her eyes*, una serie de suspense psicológico.

¿Qué programa no verías ni atado al sillón? El que ve mi suegra: *Sálvame*.

Estilos de música que más te gustan. Grupo o cantante preferido. Me gusta mucho Dire Strait y, desde la pandemia, escucho mucho a Ízaro.



¿Qué música detestas? El chunda chunda ese y el reguetón.

¿Cuál es tu signo? ¿Crees en el horóscopo? ¿Y en lo paranormal? Soy leo, pero no creo en el horóscopo, y en lo paranormal tampoco.

La película de la que mejor recuerdo tienes. ¿De qué iba y por qué te gustó tanto? *Érase una vez en América*. ¿No la habéis visto? (Se sorprende.) Cuenta la evolución de unos chavales en Nueva York. Me pareció muy tierna.

¿Plato preferido y qué te hace vomitar con solo olerlo? Plato preferido... ¡Ay, Dios mío! No sé... El cocido. Y que me haga vomitar... nada, aunque no como tomate.

Una cosa que te gustaría tener y no tienes. (Fernando: Veinte años) No. Me gustaría tener una casita entre la playa y la montaña, como la de Isidro, jajaja.

¿Qué crees que estarás haciendo dentro de diez años? Diez años... Pues lo mismo que hoy, pero más despacio.

¿Qué defectos ajenos te ponen furioso? La soberbia.

¿Qué le falta a tu pueblo? ¿Y al mundo? ¿Te preocupa? A mi pueblo le falta mucha gente joven y al mundo, solo hay que ver lo que está pasando. Al mundo le falta paz, y por supuesto que me preocupa.

Estado de ánimo actual. Del uno al diez, nueve y medio. Estoy feliz porque estoy en un momento en el que estoy muy bien, me encuentro bien y mi familia está bien. (Con esto responde también a la primera pregunta).

Meryem Erroumane

El 20 de septiembre de 1519, doscientos cuarenta y un hombres y cinco naos (Santiago, San Antonio, Concepción, Trinidad y Victoria) partieron de Sevilla en busca de una ruta por el oeste hacia las Indias. Tres años después, regresaron dieciocho hombres y una nao. La nave, que apareció frente a Sanlúcar de Barrameda el 6 de septiembre de 1522, era la nao Victoria y había dado la vuelta al mundo.

El portugués Fernando de Magallanes lideró la primera parte de este viaje organizado por la corona española. El objetivo era encontrar una ruta oriental hacia la India, para restablecer el comercio de especias y arrebatar el monopolio a la corona portuguesa.

En esta época, la tecnología, no facilitaba información completa. Los marineros no tenían la posibilidad de saber la velocidad con que viajaban, ni la distancia recorrida. En cambio, sí eran capaces de medir la latitud. Para ello, se ayudaban del astrolabio y los fenómenos astrológicos. Además de esto, se enfrentaban a otros factores que actuaban en su contra como el deterioro de los alimentos y la falta de agua potable o las enfermedades no diagnosticadas, como el escorbuto, enfermedad ocasionada por la falta de vitamina C.

Una vez llegados a América, descubierta en 1492, continuaron descendiendo hacia el sur, bordeando la costa brasileña y pasando por el Río de la Plata hasta el Puerto de San Julián. La tensión

acumulada durante la navegación, unida a los conflictos que desde el inicio Magallanes había mantenido con su tripulación, explotó en San Julián. Hubo un motín que acabó con un capitán muerto, un ajusticiado y dos desterrados. A ello hay que unir el naufragio de la nao Santiago, que se había adelantado a inspeccionar, y el enfrentamiento con unos indios a los que llaman 'patagones'. La San Antonio se da la vuelta; decide abandonar y regresar a España.

En este tiempo, la tripulación llevaba dos años surcando los océanos, duración prevista, inicialmente, para toda la expedición. Pese a esto, las tres naves que quedaban continuaron con su viaje.

Meses más tarde, en las Islas Filipinas, la tripulación maltrecha y en un estado de salud lamentable se enfrentó a los indígenas. En la batalla murió Magallanes. El capitán vasco Juan Sebastián Elcano liderará la segunda parte de la expedición. Los supervivientes quemaron la Concepción, demasiado deteriorada, y consiguen huir. **El 6 de noviembre** de 1521, llegaron a las islas de las especias. Cargaron las bodegas, sobre todo con clavo, y se separaron. La nao Trinidad decidió regresar, sin éxito, por el camino recorrido para llegar a las Molucas. Sin embargo, la Victoria emprendió el camino de retorno por el océano Índico, bordeando la costa africana a riesgo de encontrarse con los marineros portugueses. El 6 de septiembre de 1522, hace 500 años, los 18 supervivientes se convirtieron en los primeros seres humanos en dar la vuelta al mundo. Tres años habían tardado en hacerlo.



GAMBAS BUBBA GUMP

38

Elena Fernández y Jorge Bragado

El cine es un arte que reúne la imagen, el sonido y la historia. Aparece en el momento en el cual evolucionan los espectáculos teatrales, desplazándolos posteriormente. Tiene como función el entretenimiento de las masas y la capacidad de evasión para los espectadores. Por ello, vamos a darte una serie de recomendaciones:

Parásitos, película recientemente galardonada y muy premiada en los Oscar de 2019. Es una película surcoreana, que contiene drama, suspense y humor negro. Fue dirigida por Bong Joon-ho. Está caracterizada por una fuerte crítica a la sociedad capitalista y muestra los contrastes que hay entre una familia pobre, que no tiene para comer y vive en un sótano de un barrio marginal, y otra familia rica que viven en una mansión. La familia sin recursos, para conseguir ascender en su estatus social y de trabajo, prepara tretas y trampas para que la familia más adinerada despidan a sus trabajadores y los contraten a ellos.

En nuestra opinión, la mala fama del cine español es infundada y recomendamos la recientemente galardonada en los Goya, *El buen patrón* de León de Aranoa, con una actuación magistral del actor Javier Bardem, que hará el papel protagonista. Es una película de género cómico y dramático, que critica los convencionalismos sociales y, cómo a través de ellos, los empresarios abusan de los trabajadores. Toca el tema de la explotación, que se cree extinta en nuestra sociedad, algo que dista mucho de la realidad. También habla de los cambios sociales que se han producido en nuestro país debido a la inmigración y a las nuevas generaciones.

Con una temática centrada en las drogas, recomendamos las películas *Requiem por un sueño*, de Darren Aronofsky, y *Trainspotting*, dirigida por Danny Boyle, que narra las aventuras de un grupo de jóvenes heroinómanos, sin futuro alguno, en los suburbios de Edimburgo.

Seguimos con una de las películas más populares en su tiempo, un símbolo de lucha obrera y revolucionaria, **V de Vendetta**. Esta película está ambientada en un futuro no muy lejano, en el que Gran Bretaña está regida por un régimen dictatorial al más puro estilo alemán, dirigido con mano de hierro por un tirano (John Hurt). Una tarde, tras el toque de queda, Evey, interpretada por Natalie Portman, es rescatada en plena calle por un misterioso enmascarado cuyo nombre es "V", Hugo



Weaving. El extraño personaje le explica cuáles son sus planes para recuperar la libertad. Una de las frases que dice su protagonista y que ejemplifica los valores narrados en la película es: *El pueblo no debería de temer a los gobernantes; los gobernantes deberían de temer al pueblo.*

Nuestro listado no podía estar completo sin nombrar al menos una película animada. Y qué mejor película que una de las mejor valoradas, pero, a la vez, menos conocida debido a su fracaso en taquilla, *El planeta del tesoro*. En las manos de Jim, un chaval conflictivo que se enfrenta a una cacería intergaláctica de tesoros, cae un legendario mapa que le llevará a buscar la fortuna más grande del universo. A bordo de un "galeón solar", Jim se convierte en el ayudante del cocinero del barco, John Silver, que le enseña cómo ser un buen explorador del espacio, y en el cual verá una figura paterna. Esta película, pese a lo simple que pueda parecer, es una película en la que el público adolescente no va a encontrar romances bobos, sino sed de rebeldía y amistad.

Por último, recomendamos *Mars Attacks!* del director Tim Burton, una comedia de ciencia ficción, surrealista y con un reparto de actores espectacular, Jack Nicolson, Jack Black, Danny DeVito... Tampoco podían faltar películas de cineastas tan célebres como Tarantino con *Abierto hasta el amanecer*, *Django desencadenado* y *Reservoir Dogs*; o Scorsese con *Infiltrados* y *Shutter Island*.

Andrea Valverde y David Toledo

Las redes sociales llegaron para quedarse y, sin lugar a duda, hoy en día forman parte de nuestras vidas, aunque no siempre con un valor positivo. Podemos referirnos a las redes sociales como el Ying y el Yang, teniendo su lado positivo algo de negativo y su lado negativo algo positivo. En este artículo sacaremos a la luz las ventajas y los perjuicios de aquello que nos mantiene a todos conectados.

Entre los peligros que las redes pueden tener, el más llamativo es la adicción. La adolescencia sería la etapa con mayor riesgo, debido al extendido uso entre los jóvenes de las redes sociales tales como Instagram, Tik-Tok o Facebook. El abuso de estas plataformas puede llegar a provocar una inseguridad personal y una bajada de nuestra autoestima, causada por los falsos cuerpos perfectos que vemos en ellas o las críticas inesperadas ante nuestra inocente exposición. En los casos más graves puede llegar a precipitar incluso trastornos alimentarios como la anorexia o la bulimia.

Otro de los riesgos de las redes sociales son las "fake news" o noticias falseadas, difundidas por personas que tienen como fin crear desinformación, miedo o falsas ideas entre la población. Además, debemos estar atentos a las posibles estafas a la hora de realizar alguna compra online o el robo de información confidencial (contraseñas, números de tarjetas de crédito, etc.) mediante el "phishing".

Otro gran problema de las redes sociales es el ciberacoso. Un delito difícil de identificar que causa daños psicológicos en aquel que lo recibe, pero no suele tener castigo en aquel que lo produce.

Sin embargo, no todo lo relacionado con las redes sociales es malo, estas también nos aportan una gran cantidad de beneficios que nos ayudan en nuestro día a día.

El más relevante es que es un espacio de intercambio en el cual se mueven multitud



de datos sobre infinidad de temas, permitiendo compartir nuestros conocimientos y aprender de otros usuarios. Además, se ha convertido en un canal de entretenimiento que usamos habitualmente con el fin de divertirnos y de desconectar del mundo exterior, mediante juegos, filtros, stickers, memes, etc.

Otro de los grandes beneficios de las redes es el de estar en contacto con familiares o amigos independientemente del lugar del mundo en el que viven.

No podemos olvidar que las redes sociales, a nivel laboral, serán nuestra carta de presentación virtual, ya que nos ayudarán a ser más visibles y posicionarnos como especialistas o referentes en algún área de conocimiento.

En conclusión, las redes sociales son como un cuchillo, un arma poderosa de doble filo que, dependiendo del uso que les demos, pueden ser beneficiosas o convertirse en un verdadero problema. ¿Tú que cara eliges?

LAS DOS FRIDAS

40

Raquel Mateos

La pintora mexicana Frida Kahlo (1907-1954) tuvo una vida complicada llena de sucesos que la marcarían tanto personalmente como en su obra.

A los 6 años Frida desarrolla poliomielitis, una enfermedad que provocó que una de sus piernas fuese más corta que la otra, lo que generó burlas durante su infancia. A sus 18 años sufre un trágico accidente automovilístico en el que su transporte es arrollado por un tranvía. Este hecho determina su vida, abandonando sus aspiraciones de convertirse en médica al descubrir el arte de la pintura, además de provocarle un estado de infertilidad que la marcaría profundamente. Su estado convaleciente la obliga a reposar en cama por un largo tiempo, comenzando así a pintar como pasatiempo y terminando por convertirse en su verdadera pasión.

La pintora convive con famosos muralistas mexicanos, entre otros su marido Diego Rivera, con los que compartiría ideales defendiendo a los indígenas, reivindicando sus derechos y costumbres en sus obras. De hecho, buscando ensalzar su cultura, porta habitualmente las prendas y el peinado tradicional del país. Además, las creaciones de la artista muestran parte de su alma a través de los elementos metafóricos y experiencias personales relatadas en sus composiciones que exteriorizaban sus pensamientos y dolores más profundos. Su estilo fue clasificado como surrealista, sin embargo, Frida afirmaba que no lo era, puesto que lo que pintaba era su realidad.

En sus obras muestra también la realidad de su matrimonio, ya que, la pintora es engañada en numerosas ocasiones, incluso, con su propia hermana, lo que aumenta su angustia existencial.

En la obra *Las dos Fridas*, la autora duplica su retrato mostrando una dualidad, como dos formas de ver e interpretar la vida coexistente dentro de sí misma.

Mientras que la Frida de la derecha representa su versión casada y aparece vestida con un traje tehuano, típico de México, sosteniendo un retrato de Diego Rivera que simboliza la represión y la dependencia del hombre que se les exige a las mujeres de comienzos del siglo XX; la de la izquierda porta un traje europeo de la época, mostrando su condición mestiza y sujetando unas tijeras quirúrgicas usadas previamente para cortar la arteria que la ata al sufrimiento.



También se puede apreciar su gusto por la medicina, ese sueño abandonado con la aparición de la pintura en su vida, y que encontramos en el tratamiento detallado de los elementos fisiológicos de las damas.

En el cuadro las figuras se encuentran conectadas por una arteria a través de la cual comparten un vínculo emocional. Esta comienza su trayectoria desde un pequeño retrato de, en ese momento ya, el exmarido de la autora, pasando por ambos corazones y terminando en la mano más a la izquierda de la Frida europea, quien la ha cortado intencionalmente dejando salir su frustración y dolor emocional producidos por su divorcio y numerosos abortos ligados a los problemas derivados del accidente de su juventud.

El vínculo racional se encuentra en las manos unidas de los dos espíritus de Frida.

Esta mujer rompe con las normas sociales y los estereotipos de su época. En su aspecto físico se aprecian rasgos atribuidos al género opuesto como ella misma afirma: *La parte más importante del cuerpo es el cerebro. De mi rostro me gustan mis cejas y mis ojos. Aparte de eso no me gusta nada más. Mi cabeza es demasiado pequeña. Mis pechos y mis genitales son corrientes. Del sexo opuesto, tengo el bigote y el rostro en general.* Aun viviendo en un mundo de hombres, esta no se deja pisotear e incluso participa activamente en la política.

Almudena Escudero

En los últimos años, el debate sobre la necesidad de adoptar un lenguaje inclusivo que dé mayor visibilidad a la mujer ha enfrentado a lingüistas, académicos y académicas y políticos y políticas. La relación que se establece entre la lengua y la sociedad provoca que, para algunos y algunas, sea imprescindible impulsar el cambio de la realidad que nos rodea mediante un cambio en el lenguaje, mientras que otros y otras consideran que el lenguaje cambia a medida que cambia la sociedad. Pero ¿realmente la visibilidad de la mujer depende del uso que hacemos de la lengua? ¿Te sientes más incluido o incluida en la sociedad ahora que he duplicado cada uno de los masculinos genéricos, o, en realidad, dificulta la comprensión y ralentiza la lectura? Párate un momento, vuelve a leer todo lo anterior y piénsalo.



La postura de la RAE es clara: *En los sustantivos que designan seres animados, el masculino gramatical no solo se emplea para referirse a los individuos de sexo masculino, sino también para designar la clase, esto es, a todos los individuos de la especie, sin distinción de sexos. Consecuentemente, los nombres apelativos masculinos, cuando se emplean en plural, pueden incluir en su designación a seres de uno y otro sexo, por lo que no debe verse intención discriminatoria alguna, sino la aplicación de la ley lingüística de la economía expresiva. Solo cuando la oposición de sexos es un factor relevante en el contexto, es necesaria la presencia explícita de ambos géneros. Por otra parte, el afán por evitar esa supuesta discriminación lingüística, unido al deseo de mitigar la pesadez en la expresión provocada por tales repeticiones, ha suscitado la creación de soluciones artificiosas que contravienen las normas de la gramática.*

Quizá uno de los mayores problemas a la hora de atender a este debate es la confusión entre género y sexo. A grandes rasgos, el género hace referencia a la categoría gramatical de las palabras, mientras que el sexo nos indica la condición biológica que establece la distinción entre machos y hembras.

Teniendo en cuenta esta distinción, es necesario remontarse al origen de nuestra lengua para entender algunas de las cuestiones que hoy en día se debaten. En el indoeuropeo existían dos géneros, uno para los seres animados o sexuados y otro para los seres inanimados. Probablemente, con la evolución de la sociedad, el genérico que se utilizaba para designar a los seres animados deja de ser eficiente y surge la necesidad de crear un género femenino con marcas propias. Como consecuencia directa, el antiguo genérico utilizado para los seres animados pasa a utilizarse como masculino frente al nuevo género femenino. La convivencia de estos tres géneros (masculino, femenino y neutro) perduró durante años, sin embargo, la evolución del latín vulgar hizo que el género neutro fuera desapareciendo progresivamente. En ese proceso, el plural masculino se impuso como genérico, del

mismo modo que el singular se ha impuesto en nuestra lengua como el número no marcado frente al plural. Sí bien es cierto, este establecimiento del masculino como género no marcado pudo estar vinculado a la prevalencia en estas sociedades de patrones patriarcales, aunque lingüísticamente no está documentado.

Como consecuencia de esta evolución, el español solo distingue dos géneros: masculino y femenino. Sin embargo, los nombres que designan seres animados marcan el género de formas muy distintas: con marcas propias de género (*chico/chica, jefe/jefa...*), con palabras completamente distintas (*hombre/mujer*), mediante un artículo (*el futbolista/la futbolista*) o a través de sustantivos epicenos que, con un solo género gramatical, permiten referirse a seres de los dos sexos. Pues bien, muchos nombres epicenos son femeninos: *persona, víctima, eminencia, criatura, autoridad...* En estos casos, el femenino asume la representación tanto del masculino como del femenino. De modo que no se deben identificar género y sexo, pues a nadie se le ocurriría hablar de **persona*, **víctimo* o **eminencio*.

Si atendemos a otras cuestiones lingüísticas, Ferdinand de Saussure establece en su *Curso de lingüística general* que la lengua es un sistema de signos y que cada uno de estos signos se compone de un significado y un significante. El significante hace referencia a la secuencia de fonemas que relacionamos con un significado, por lo que el significado es la representación mental que asociamos a un significante. Dicho de otro modo, la relación entre el significante y el significado es la asociación que se produce entre una palabra y la imagen o realidad que nos viene a la mente al oír dicha palabra. Hagamos una práctica. Piensa en la palabra *alumnos* incluida en la siguiente oración: *Los alumnos que lleguen tarde no podrán entrar en clase.* ¿Has pensado que solo los alumnos varones no podrán entrar en clase? Seguro que no. El significado que nos viene a la cabeza incluye alumnos y alumnas. Nadie pensaría que es una norma solo para los alumnos varones, salvo que nos encontráramos en un colegio que segregaba por sexos.

De este modo, el significado o la imagen que asociamos a una determinada palabra depende de nosotros mismos, de nuestras vivencias y conocimientos o, incluso, de la época en la que vivimos. Para que detrás de significantes como *ministros, presidentes, académicos, albañiles*, etc. visualicemos tanto a hombres como a mujeres, lo realmente importante es que exista una realidad compartida en la que hombres y mujeres tengan acceso a los mismos derechos y las mismas oportunidades, para que ambos puedan convertirse en un referente real que venga a nuestra cabeza al oír esas palabras, sin que necesariamente exista una terminación para cada género. Cuando esta realidad social cambie, probablemente su reflejo lingüístico dejará de ser el problema.

MELLIZOS EN LA MISMA CLASE

42

Lidia y Juan Antonio Fernández Palomo, 3º ESO



El día 24 de octubre de 2007 comenzó nuestra historia juntos, aunque, en realidad, ya veníamos de pasar unos mesecillos bastante cerca. Somos Lidia y Juan Antonio Fernández Palomo y somos mellizos.

Desde pequeños hemos estado juntos, hemos ido juntos al colegio, a la misma clase, y estamos contentos por ello y por todas las experiencias compartidas.

Tenemos una conexión especial. La mayoría de las veces somos capaces de saber lo que piensa el otro, compartimos aficiones, rasgos de personalidad... y, aunque tenemos grupos diferentes de amigos, también compartimos otros muchos.

Cuando estamos de buenas, es divertido estar juntos; nos reímos, nos contamos nuestros problemas y nos damos consejos. Pero también tenemos nuestro lado menos divertido, ya que tener tanta confianza hace que cuando estamos aburridos nos chinchemos mutuamente y tengamos nuestras peleas.

Tanto en nuestra casa como en la escuela, siempre se han dirigido a nosotros por nuestro nombre, nunca como los mellizos, respetando nuestra identidad. Al estar en clase siempre

juntos, hemos desarrollado un vínculo especial que nos ha dado más confianza en nosotros mismos. Existen algunos estudios que establecen la necesidad de separar a los gemelos y mellizos en distintas clases para formar mejor su identidad, pero en nuestro caso no ha sido así, ya que ha influido mucho la educación recibida por nuestros padres, tratándonos como personas distintas para así poder encontrar nuestra propia personalidad y autonomía.

En el instituto, los profesores juegan un papel fundamental. Nos tratan como personas distintas e independientes, reconocen nuestros méritos y nuestras diferencias en términos positivos sin necesidad de compararnos, por lo que no existe ningún tipo de rivalidad entre nosotros. Aunque, sí que es verdad que, en ocasiones, algún profesor bromea sobre si uno ha superado en la nota al otro, pero siempre en un ambiente afable y divertido por lo que se hacen más amenas las clases, aunque siempre sin perder su autoridad.

Nuestra experiencia al estar juntos en clase es positiva, ya que no nos ha impedido ser independientes, hemos podido desarrollar nuestra propia personalidad e individualidad y cada uno ha conseguido sus propias amistades.

Elena Fernández y Raquel Mateos, 1º BTO.

¡Ay, el viernes!, día de desconexión, de estar con los amigos, de pasar el rato y olvidar los problemas... ¡Oh, lunes!, de presiones laborales, escolares, familiares...

El ritmo social actual ha creado grandes dependientes de la dopamina, hormona del placer inmediato, ya que este nuevo mundo (exigente, individualista y mediatizado por las nuevas tecnologías) hace que permanezcamos expuestos a un constante estrés y a las opiniones del resto. Este estado de tensión y malestar es producido por el cortisol, hormona encargada de mantener en alerta al cuerpo.

Una sobreexposición al cortisol puede alterar los procesos corporales aumentando un riesgo de padecer problemas de salud (ansiedad, depresión, dolores de cabeza, musculares...)

Es cierto que el modo de evasión del mundo real más demandado en nuestros días es el uso de las redes sociales. ¿Estoy cansado? Voy a *Instagram* ¿me aburro? Entro a *Tik Tok* ¿tengo un rato libre? Me meto en *WhatsApp*. Esto se debe a que el uso de estas genera la segregación de la dopamina que proporcionará un sentimiento placentero inmediato de calma y desconexión que será momentáneo.

Por otra parte, la sobreexposición a las redes, los prejuicios y los juicios sociales pueden generar problemas de salud como ansiedad o un sentimiento de estar atacado. Las respuestas naturales inmediatas del propio cuerpo oscilan entre el enfrentamiento y la pelea o la huida dependiendo de factores como la propia genética o las experiencias pasadas. Por consecuencia, se activa la segregación de cortisol por las glándulas suprarrenales que tiene como objetivo prepararnos para la huida.

Las redes sociales son un elemento muy recurrido diariamente. Como nos muestra el artículo "La verdadera cara de las redes sociales" son un "arma de doble filo", por lo tanto, es necesario hacer un uso moderado y adecuado de ellas.



¿Será cierto entonces que las redes sociales aportan la plenitud necesaria para abandonar el estado de estrés?

Pues bien, frente al placer instantáneo y perecedero aportado por la dopamina se halla la hormona de la felicidad y del amor, la oxitocina. Esta última se segrega en los momentos más sencillos y reconfortantes del día a día tales como: reír, pasar el tiempo con los seres queridos, las relaciones afectivo-sexuales, meditar, dar abrazos e incluso llorar.

Quizás no estaría mal tener una "persona vitamina" ¿verdad? Ese apoyo incondicional encontrado en familiares o amigos. La persona que te escucha te abraza, te presta atención o simplemente te mira fijamente mientras le hablas. Todo aquello que nos arrebató el COVID es realmente lo que te puede atar a la cordura y la felicidad.

Llegado a este punto la decisión crucial es: ¿Qué me aporta la verdadera felicidad, la dopamina, ese placer instantáneo y fugaz o la oxitocina, la felicidad escondida en lo más simple?

Henar Pernía de la Calle, 3º ESO



Estamos viviendo en una España vaciada. La mayoría de las personas se están yendo a vivir a las ciudades por trabajo y los pueblos se están quedando totalmente deshabitados, pero, a pesar de esta situación, vivir en un pueblo también tiene sus ventajas:

- Nos conocemos todos los vecinos del pueblo.
- No hay atascos para ir a trabajar, ni prisas. La vida es más tranquila y hay menos estrés que en las grandes ciudades.
- Mejor calidad de vida, el contacto con la naturaleza y el medio ambiente es mayor y eso tiene efectos positivos en nuestra salud. Se respira un aire mucho más puro.
- Podemos disfrutar de paisajes naturales, de su flora y de su fauna con solo asomarnos a la ventana.
- Aunque no haya muchos niños en el pueblo, cuando llegan las vacaciones los pueblos se llenan.
- Todo está más cerca, por lo que, en general, se puede ir andando a todos los sitios (comercios, etc.), lo que además supone un ahorro económico.
- Aunque no tenemos tantos servicios, la atención es más cercana y personalizada en los colegios, centros de salud, etc.
- Es más fácil vivir con mascotas, ya que en muchas zonas de las grandes ciudades no está permitida la entrada de animales.
- Es más barato comprar una casa que en una ciudad.

Y tú, ¿qué piensas? ¿Merece la pena vivir en un pueblo?

Daniel Galende Verdes, 2º BTO.

Faltaban apenas seis vueltas para el final de la temporada y Max Verstappen estaba a once segundos de Lewis Hamilton, por lo que la remontada parecía casi imposible. Sin embargo, Nicholas Latifi, casi invisible durante todo el campeonato, tuvo un accidente que provocó la salida del coche de seguridad, juntando, a falta de muy pocas vueltas, a los dos aspirantes al título.

Todo empezó en el mes de marzo en Baréin, con la primera carrera. Algo había cambiado, el monopolio de Mercedes se veía amenazado por la escudería Red Bull y su joven superestrella Max Verstappen. En esta primera carrera el holandés fue muy superior a Hamilton, aunque una estrategia arriesgada y una rigurosa decisión de la FIA (cuando Verstappen adelantó a Hamilton fue obligado a devolverle la posición por ganar ventaja utilizando el exterior de la pista, pese a que el piloto británico había hecho lo mismo, sin consecuencias, durante treinta vueltas) le dieron la victoria al heptacampeón del mundo.

Las siguientes carreras se desarrollaron sin mayores sobresaltos, destacando la de Bakú donde ambos acabaron fuera (Max por un pinchazo y Lewis por pasarse de frenada), hasta que llegó Silverstone. Verstappen tenía una cómoda ventaja en el mundial de 33 puntos y, además, salía primero. La batalla entre ambos en la vuelta inicial fue lo mejor que se ha visto en años, hasta que Hamilton envió a Verstappen contra las barreras a 300km/h. La insignificante sanción de diez segundos no le impidió llevarse la victoria y celebrarla con efusividad mientras su máximo rival estaba en el hospital. La siguiente carrera tuvo lugar en Hungría, donde una mala frenada del compañero de Hamilton, Bottas, acabó con los dos pilotos de Red Bull fuera de carrera. De este modo, la ventaja pasó de 33 puntos a favor de Verstappen a 8 en su contra.

Varias carreras después del parón del verano, ocurrió lo que todo el mundo esperaba. En el autódromo de Monza, tras una mala parada de ambos en boxes, se encontraron en paralelo en la llegada a la primera curva. Hamilton alargó la frenada tratando de echar a Verstappen fuera de la pista. Este último no cedió y ambos acabaron colisionando aumentando la tensión del campeonato



hasta límites insospechados. Sin embargo, por varias razones, no se encontraron en pista hasta la carrera en Brasil, donde Hamilton ganó en una dura batalla a pesar de que salió último. En la penúltima carrera, en Arabia Saudí, Max le intentó frenar por lo civil o por lo criminal, pero no lo consiguió. Esto hizo que llegaran empatados a puntos a falta solamente de Abu Dabi. Verstappen se llevó la pole tras una espectacular vuelta, pero una mala salida hizo que perdiera la posición. Unas curvas más adelante, le devolvió el adelantamiento a Hamilton, quien se saltó la curva para recuperar el liderato sin recibir sanción, aunque parezca increíble. A partir de aquí, la superioridad del Mercedes era evidente y el piloto neerlandés no podía hacer nada a pesar del gran trabajo de equipo de su compañero Checo Pérez, hasta que llegó el accidente de Latifi. Durante el coche de seguridad, Max entró a cambiar ruedas para tener una mayor ventaja en la resalida. En la penúltima vuelta, dirección de carrera anunció el final del período del coche de seguridad. Veintidós carreras para que todo se acabe decidiendo en una vuelta. Verstappen hizo valer sus mejores ruedas y su gran calidad de pilotaje para adelantar a Hamilton y proclamarse campeón del mundo de la Fórmula 1 por primera vez, y, seguramente, no sea la última. Mercedes, en vez de aceptar la derrota, fue a "llorar" a los comisarios hablando de manipulación, pero la resolución era firme.

Sin duda, ha sido la mejor temporada en muchísimo tiempo. En 2022, la nueva reglamentación, que favorecerá los adelantamientos, ya que se podrá seguir a los coches mucho más de cerca, hace pensar que lo mejor aún está por llegar.

Javier Crespo Aguilar

El término *España vaciada* hace referencia a aquellas partes del país que por distintos motivos se están despoblando, ya sea por emigración de las personas o por una baja natalidad y una alta mortalidad de la población, pero de estos temas hablaremos más adelante.

La España Vaciada la constituyen sobre todo las zonas rurales de las comunidades autónomas de Castilla y León, Castilla La Mancha y Extremadura. En estas zonas, la población ha disminuido a partir de 1950, ya que se dieron bastantes emigraciones a otras partes de España u otros países, más industrializados.

La gente que habita estas zonas, y en esto me incluyo, está bastante descontenta con la mayoría de las soluciones que dan desde el gobierno central y regional, gobierne quien gobierne. Después de las elecciones, nadie se acuerda de crear industria aquí o de mejorar la red de transportes que nos conecten con el resto del mundo.

Según la asociación Greenpeace, necesitamos fortalecer la España vaciada para hacer frente a lo que está por venir. La importancia de los pueblos va a ser crucial, pues contribuyen un 34 por ciento menos al cambio climático que las ciudades y hasta 20 veces más a la conservación de la biodiversidad.

El fenómeno de la despoblación rural que sufre nuestro territorio desde hace bastante tiempo tiene impactos sociales, culturales y económicos, pero también medioambientales. Una de las consecuencias más importantes que sufren las zonas despobladas es la pérdida de actividades agrícolas, ganaderas y forestales tradicionales, respetuosas con la



naturaleza y que suponen una forma sostenible de producir alimentos y otros bienes. En lugar de apoyar las anteriores actividades, se apoya la aparición de proyectos megaindustriales, como las macrogranjas, con miles de animales mal cuidados y toneladas de purines o las enormes extensiones de cultivos y sus fertilizantes químicos. Además, el abandono de ciertas actividades como el pastoreo, hace que los matorrales inunden nuestros montes, haciéndolos mucho más vulnerables a los incendios, cada vez más intensos y difíciles de controlar, debido al cambio climático.

Solo se acuerdan de nosotros para las vacaciones. Para ellos es más importante que toda la gente urbanita esté bien cómoda y que no tengan problema alguno, pero que los habitantes de zonas rurales se busquen la vida. Los habitantes de estas tierras despobladas debemos proteger nuestros propios intereses, y conservar lo mejor posible la zona que nos ha visto crecer, este territorio tan hermoso y necesario para todos directa o indirectamente.

Como decía Epicuro, no es lo que tenemos, si no lo que disfrutamos, lo que constituye nuestra abundancia.

Cristina Blanco Rodríguez, profesora de E.F.

El cuerpo humano tiene una serie de mecanismos naturales que le permiten enfriarse.

La temperatura normal de un ser humano oscila entre 35-37°C. Cuando hacemos ejercicio, nuestro cuerpo comienza a quemar calorías y mantiene niveles altos de energía que son detectados por el hipotálamo, el cuál activa los mecanismos de refrigeración: vasodilatación y transpiración con la intención de mantener nuestro cuerpo a una temperatura que asegure su correcto funcionamiento.

Con la sudoración se abren los poros de la piel y se elimina agua, minerales e impurezas (pues es un órgano excretor). La duda que planteamos es: ¿Es conveniente retirar el sudor después de hacer ejercicio?

El sudor refrigera nuestro cuerpo cuando se evapora y a través de ese mecanismo elimina el exceso de calor con la intención de mantener nuestra temperatura corporal. Este proceso lo podemos comparar al funcionamiento de un botijo: El agua del botijo se va filtrando poco a poco a través de los poros de la arcilla y al entrar en contacto con el ambiente seco exterior una parte del agua se evapora, produciendo un enfriamiento equivalente a unas 500 calorías por cada gramo de agua evaporada. Como consecuencia, mantiene fresca el agua del interior. Así es cómo nuestra piel deja salir el "sudor" para refrescar el cuerpo.

Sin embargo, el grado de evaporación del sudor depende de muchos factores y no siempre es constante. Por ejemplo, en un ambiente muy cálido y húmedo es más difícil la evaporación.



Nuestro consejo es que al hacer ejercicio aprovechemos este mecanismo de refrigeración siguiendo las siguientes pautas:

- ingerir agua dos horas antes del ejercicio para favorecer este proceso
- no retirar el sudor durante el ejercicio o al finalizar el mismo
- dejar evaporar el sudor después de finalizar el ejercicio hasta un máximo de dos minutos

A partir de los dos minutos, después de finalizar el ejercicio, es importante ducharse o cambiarse de ropa para evitar un enfriamiento excesivo o enfermarse por frío. A medida que nuestro nivel de condición física mejora, el sistema de regulación del calor de nuestro cuerpo se vuelve más eficiente, por lo que se refresca más rápido y nos permite trabajar más duro.

No retires el sudor durante el ejercicio o al finalizar el mismo. Deja que se evapore durante dos minutos y, después, dúchate o abrígate para no enfermarse.

Sergio Fernández, exalumno

El último año fue un curso de muchas emociones y de mucha presión en el instituto. El COVID había marcado el curso de primero de bachillerato y en cierta manera también el de segundo, a raíz de lo cual no pudimos tener una despedida como se merecía. Por ello, he pedido expresamente a Pascual escribir un último artículo en la revista de LOS VALLES: mi despedida.

Llegué al instituto en 3º ESO, desde Santibáñez de Vidriales, lugar nuevo, nuevos compañeros y algo de incertidumbre por cómo iba a discurrir todo. Pronto fui encontrando mi sitio, un espacio que también me fue ofreciendo el IES y en el que cada vez me sentía más cómodo. De tercero destacaré fundamentalmente a Iván, profesor de matemáticas, mejor dicho, gran profesor de matemáticas, con el que costó mucho al principio, pero que poco a poco consiguió hacer que me sintiera cómodo con su asignatura, gran horror de mi vida académica. Mencionar también a Mercedes, ella fue quien despertó el interés de todos por la sintaxis y a quien recuerdo con gran cariño.

Vamos a centrarnos ya en 4ºESO. Primer día, carreras a las clases y expectación por la conformación de estas, desastre para mí. Había perdido a mis fieles, pero solo se habían desplazado unos metros, nada importante. Tocaba clase nueva, clase complicada y año intenso del que hay mucho que contar, pero me limitaré a lo que más recuerdo. Una nueva asignatura, latín, depararía una gran profesora, Marta, cañera donde las haya y muy agradecido a ella. Con ella vivimos un viaje intenso a Italia en el que pasó de todo, pero que jamás olvidaremos los que lo disfrutamos. Silvia no me olvido de ti, nunca tuve el gusto de ser tu alumno, pero si tu compañero de viaje por una semana y he de decir que te recuerdo con gran cariño.

Llega bachillerato, golpe de realidad, dos años para nuestra primera gran prueba. Voy a extenderme un poco más aquí empezando por "el de lengua". Pascual, uno de los profesores más brillantes con los que me he encontrado en mi paso por el instituto, ese profesor que nunca deja de serlo, ese profesor que enseña para no olvidar y como no puede ser de otra manera ese profesor que nunca se olvida.

Marta se va dejando una gran incógnita; ¿tendrá digna sucesora? La respuesta a esa pregunta es un rotundo SÍ. Olga, has ocupado un lugar en mi corazón, por tu dulzura, tu cultura del esfuerzo, tu



transmisible paz y sobre todo por formar parte de mi confinamiento día tras día. Te estaré eternamente agradecido. Llegó el confinamiento, duro golpe, y a rehacerlo todo, nada que no sepáis.

Después de un verano de cierta calma, pero también de una ligera tregua de la pandemia llega segundo de bachillerato, carrera de fondo. De mi último curso hay mucho que decir, pero si hay algo que recuerdo con nostalgia son las grandes lecciones de historia de Fernando, buen profesor con un único defecto que solo él y yo sabemos. Gracias por todo Fernando. Quiero hacer mención especial a Iván, el de geografía, como sé que le gusta mucho el peloteo no voy a extenderme mucho, pero sí quiero darle las gracias porque, aunque no lo creáis la geografía es muy interesante, sobre todo para saber cuál será el próximo destino de nuestra vida.

Quiero terminar dando las gracias a todos y cada uno de los profesores y compañeros que habéis formado parte de mi vida estos últimos años con mención especial a Almudena, Estela y Ruth a las que tengo un gran aprecio, tres mujeres que siempre dan lo mejor de sí mismas.

En cuanto a mis compañeros quiero destacar especialmente a Laura Herrero. Vivió un curso difícil, siempre fue digna rival en Historia del Arte que merece el reconocimiento de todos. Siempre es un lujo tener ese tipo de compañeras. Eva, nada que no sepas ya, sin ti todo hubiese sido más difícil. No me olvido de las chicas de conserjería, puede que a veces pasen desapercibidas, pero son parte fundamental de esa gran familia que es el IES Los Valles.

Por todo lo dicho, allá donde vaya defenderé la escuela pública porque en ella se dejan la piel cada día los mejores. ¡GRACIAS A TODOS!

ÁLBUM 2022

Real Academia, p parte, define la termodinámica como la rama de la física encargada del estudio de la interacción entre el calor y otras manifestaciones de la energía.¹ Constituye una teoría fenomenológica, a partir de razonamientos deductivos, que estudia sistemas reales, sin modelizar y sigue un método experimental.² Los estados de equilibrio se estudian y definen por medio de *magnitudes extensivas* tales como la energía interna, la entropía, el volumen o la composición molar del sistema,³ o por medio de magnitudes no-extensivas derivadas de las anteriores como la temperatura, presión y el potencial químico; otras



1º ESO

magnitudes, tales como la imanación, la fuerza electromotriz y las asociadas con la mecánica de los medios continuos en general también se pueden tratar por medio de la termodinámica.⁴ La termodinámica trata los procesos de transferencia de calor, que es una de las formas de energía y cómo se puede realizar un trabajo con ella. En esta área se describe cómo la materia en cualquiera de sus fases (sólido, líquido, gaseoso) va transformándose. Desde un punto de vista macroscópico de la materia, se estudia cómo esta reacciona a cambios en su volumen, presión y temperatura, entre otras magnitudes. La termodinámica se basa en cuatro leyes principales: el equilibrio termodinámico (o ley cero), el principio de conservación de la energía (primera ley), el aumento temporal de la entropía (segunda ley) y la imposibilidad del cero absoluto (tercera ley).⁵ Una consecuencia de la termodinámica es lo que hoy se conoce como mecánica estadística. Esta rama estudia, desde un punto de vista molecular, la materia, como se conoce, está compuesta por moléculas, y el conocer el comportamiento de una sola de sus moléculas nos lleva a medidas erróneas. Por eso se debe tratar como un conjunto de elementos *caóticos* o *aleatorios* y se utiliza el lenguaje estadístico y consideraciones mecánicas para describir comportamientos macroscópicos de este conjunto de moléculas microscópicas.⁶ La termodinámica ofrece un aparato formal aplicable únicamente a estados de equilibrio,⁷ definidos como aquel estado hacia el que todo sistema tiende a evolucionar y caracterizado porque en el mismo todas las propiedades del sistema quedan determinadas por factores intrínsecos y no por influencias externas previamente aplicadas.⁸ Tales estados terminales de equilibrio son, por definición, independientes del tiempo, y todo el aparato formal de la termodinámica — todas las leyes y variables termodinámicas — se definen de tal modo que se podría decir que un sistema está en equilibrio si sus propiedades se pueden describir consistentemente empleando la teoría termodinámica.³ Los estados de equilibrio son necesariamente coherentes con los contornos del sistema y las restricciones a las que esté sometido. Por medio de los cambios producidos en estas restricciones (esto es, al retirar limitaciones tales como impedir la expansión del volumen del sistema, impedir el flujo de calor, etc.), el sistema tenderá a evolucionar de un estado de equilibrio a otro.⁹ Comparando ambos estados de equilibrio, la termodinámica permite estudiar los procesos de intercambio de masa y energía térmica entre sistemas térmicos diferentes. Como ciencia fenomenológica, la termodinámica no se ocupa de ofrecer una interpretación física de sus magnitudes. La primera de ellas, la energía interna, se acepta como una manifestación macroscópica de las leyes de conservación de la energía a nivel microscópico, que permite caracterizar el estado energético del sistema macroscópico.³ El punto de partida para la mayor parte de las consideraciones termodinámicas son los que postulan que la energía se puede intercambiar entre sistemas en forma de calor o trabajo, y que solo se puede hacer de una determinada manera. También se introduce una magnitud llamada entropía,¹⁰ que se define como aquella función extensiva de la energía interna, el volumen y la composición molar que toma valores máximos en equilibrio; el principio de maximización de la entropía define el sentido en el que el sistema evoluciona de un estado de equilibrio a otro.¹¹ Es la mecánica estadística, íntimamente relacionada con la termodinámica, la que ofrece una interpretación física de ambas magnitudes: la energía interna se identifica con la suma de las energías individuales de los sistemas, y la entropía mide el grado de desorden y el estado dinámico de los sistemas, y tiene un significado de información.¹² En la termodinámica se estudian y clasifican las interacciones como sistema termodinámico y su contorno. Un sistema termodinámico se caracteriza por sus propiedades, relacionadas entre sí mediante las ecuaciones de estado. Estas se pueden combinar para expresar la energía interna y los potenciales termodinámicos, útiles para determinar las condiciones de equilibrio entre sistemas y los procesos espontáneos. Con estas herramientas, la termodinámica describe cómo los sistemas reaccionan a los cambios en su entorno. Esto se puede aplicar a una amplia variedad de ramas de la ciencia y de la ingeniería, tales como motores, cambios de fase, reacciones químicas, fenómenos de transporte e incluso agujeros negros. La termodinámica es la rama de la física que describe los estados de equilibrio termodinámico a nivel macroscópico. El Diccionario de la lengua española de la Real Academia, por su parte, define la termodinámica como la rama de la física encargada del estudio de la interacción entre el calor y otras manifestaciones de la energía.¹ Constituye una teoría fenomenológica, a partir de razonamientos deductivos, que estudia sistemas reales, sin modelizar y sigue un método experimental.² Los estados de equilibrio se estudian y definen por medio de *magnitudes extensivas* tales como la energía interna, la entropía, el volumen o la composición molar del sistema,³ o por medio de magnitudes no-extensivas derivadas de las anteriores como la temperatura, presión y el potencial químico; otras magnitudes, tales como la imanación, la fuerza electromotriz y las asociadas con la mecánica de los medios continuos en general también se pueden tratar por medio de la termodinámica.⁴ La termodinámica trata los procesos de transferencia de calor, que es una de las formas de energía y cómo se puede realizar un trabajo con ella. En esta área se describe cómo la materia en cualquiera de sus fases (sólido, líquido, gaseoso) va transformándose. Desde un punto de vista macroscópico de la materia, se estudia cómo esta reacciona a cambios en su volumen, presión y temperatura, entre otras magnitudes. La termodinámica se basa en cuatro leyes principales: el equilibrio termodinámico (o ley cero), el principio de conservación de la energía (primera ley), el aumento temporal de la entropía (segunda ley) y la imposibilidad del cero absoluto (tercera ley).⁵ Una consecuencia de la termodinámica es lo que hoy se conoce como mecánica estadística. Esta rama estudia, al igual que la termodinámica, los procesos de transferencia de calor, pero, al contrario a la anterior, desde un punto de vista molecular. La materia, como se conoce, está compuesta por moléculas, y el conocer el comportamiento de una sola de sus moléculas nos lleva a medidas erróneas. Por eso se debe tratar como un conjunto de elementos *caóticos* o *aleatorios* y se utiliza el lenguaje estadístico y consideraciones mecánicas para describir comportamientos macroscópicos de o de su parte, define la termodinámica como la rama de la física encargada del estudio de la



2º ESO



principio de conservación de la energía (primera ley), el aumento temporal de la entropía (segunda ley) y la imposibilidad del cero absoluto (tercera ley).⁵ Una consecuencia de la termodinámica es lo que hoy se conoce como mecánica estadística. Esta rama estudia, al igual que la termodinámica, los procesos de transferencia de calor, pero, al contrario a la anterior, desde un punto de vista molecular. La materia, como se conoce, está compuesta por moléculas, y el conocer el comportamiento de una sola de sus moléculas nos lleva a medidas erróneas. Por eso se debe tratar como un conjunto de elementos *caóticos* o *aleatorios* y se utiliza el lenguaje estadístico y consideraciones mecánicas para describir comportamientos macroscópicos de o de su parte, define la termodinámica como la rama de la física encargada del estudio de la

interacción entre el calor y otras manifestaciones de la energía.¹ Constituye una teoría fenomenológica, a partir de razonamientos deductivos, que estudia sistemas reales, sin modelizar y sigue un método experimental.² Los estados de equilibrio se estudian y definen por medio de *magnitudes extensivas* tales como la energía interna, la entropía, el volumen o la composición molar del sistema,³ o por medio de magnitudes no-extensivas derivadas de las anteriores como la temperatura, presión y el potencial químico, otras magnitudes, tales como la imanación, la fuerza electromotriz y las asociadas con la mecánica de los medios



que esté sometido. Por medio de los cambios producidos en estas restricciones (esto es, al retirar limitaciones tales como impedir la expansión del volumen del sistema, impedir el flujo de calor, etc.), el sistema tenderá a evolucionar de un estado de equilibrio a otro;⁴ c omparando ambos estados de equilibrio, la termodinámica permite estudiar los procesos de intercambio de masa y energía térmica entre sistemas térmicos diferentes. Como ciencia fenomenológica, la termodinámica no se ocupa de ofrecer una interpretación física de sus magnitudes. La primera de ellas, la energía interna, se acepta como una manifestación macroscópica de las leyes de conservación de la energía a nivel microscópico, que permite caracterizar el estado energético del sistema macroscópico.⁵ El punto de partida para la mayor parte de las consideraciones termodinámicas son los que postulan que la energía se puede intercambiar entre sistemas en forma de calor o trabajo, y que solo se puede hacer de una determinada manera. También se introduce una magnitud llamada entropía,⁶ que se define como aquella función extensiva de la energía interna, el volumen y la composición molar que toma valores máximos en equilibrio; el principio de maximización de la entropía define el sentido en el que el sistema evoluciona de un estado de equilibrio a otro.¹¹ Es la mecánica estadística,

íntimamente relacionada con la termodinámica, la que ofrece una interpretación física de ambas magnitudes: la energía interna se identifica con la suma de las energías individuales de los átomos y moléculas del sistema, y la entropía mide el grado de orden y el estado dinámico de los sistemas, y tiene una conexión muy fuerte con la teoría de información.¹² En la termodinámica se estudian y clasifican las interacciones entre diversos sistemas, lo que lleva a definir conceptos como sistema termodinámico y su contorno. Un sistema termodinámico se caracteriza por sus propiedades, relacionadas entre sí mediante las ecuaciones de estado. Estas se combinan para la energía interna y los potenciales termodinámicos, útiles para determinar las condiciones de equilibrio entre sistemas y los procesos espontáneos. Con estas herramientas, la termodinámica describe cómo los sistemas reaccionan a los cambios en su entorno. Esto se puede aplicar a una amplia variedad de ramas de la ciencia y de la ingeniería, tales como motores, cambios de fase, reacciones químicas, fenómenos de transporte e incluso agujeros negros. La termodinámica es la rama de la física que describe los estados de equilibrio termodinámico a nivel microscópico. El *Diccionario de la lengua española* de la Real Academia, por su parte, define la termodinámica como la rama de la física encargada del estudio de la interacción entre el calor y otras manifestaciones de la energía.¹ Constituye una teoría fenomenológica, a partir de razonamientos deductivos, que estudia sistemas reales, sin modelizar y sigue un método experimental.² Los estados de equilibrio se estudian y definen por medio de *magnitudes extensivas* tales como la energía interna, la entropía, el volumen o la composición molar del sistema,³ o por medio de magnitudes no-extensivas derivadas de las anteriores como la temperatura, presión y el potencial químico; otras magnitudes, tales como la imanación, la fuerza electromotriz y las asociadas con la mecánica de los medios continuos en general también se pueden tratar por medio de la termodinámica.⁴ La termodinámica trata los procesos de transferencia de calor, que es una de las formas de energía y cómo se puede realizar un trabajo con ella. En esta área se describe cómo la materia en cualquiera de sus fases (sólido, líquido, gaseoso) va transformándose. Desde un punto de vista macroscópico de la materia, se estudia cómo esta reacciona a cambios en su volumen, presión y temperatura, entre otras magnitudes. La termodinámica se basa en cuatro leyes principales: el equilibrio termodinámico (o ley cero), el principio de conservación de la energía (primera ley), el aumento temporal de la entropía (segunda ley) y la imposibilidad del cero absoluto (tercera

continuos en general también se pueden tratar por medio de la termodinámica.⁴ La termodinámica trata los procesos de transferencia de calor, que es una de las formas de energía y cómo se puede realizar un trabajo con ella. En esta área se describe cómo la materia en cualquiera de sus fases (sólido, líquido, gaseoso) va transformándose. Desde un punto de vista macroscópico de la materia, se estudia cómo esta reacciona a cambios en su volumen, presión y temperatura, entre otras magnitudes. La termodinámica se basa en cuatro leyes principales: el equilibrio termodinámico (o ley cero), el principio de conservación de la energía (primera ley), el aumento temporal de la entropía (segunda ley) y la imposibilidad del cero absoluto (tercera ley).⁵ Una consecuencia de la termodinámica es lo que hoy se conoce como mecánica estadística. Esta rama estudia, al igual que la termodinámica, los procesos de transferencia de calor, pero, al contrario a la anterior, desde un punto de vista molecular. La materia, como se conoce, está compuesta por moléculas, y el conocer el comportamiento de una sola de sus moléculas nos lleva a medidas erróneas. Por eso se debe tratar como un conjunto de elementos *caóticos* o *aleatorios* y se utiliza el lenguaje estadístico y consideraciones mecánicas para describir comportamientos macroscópicos de este conjunto molecular microscópico.⁶ La termodinámica ofrece un aparato formal aplicable únicamente a estados de equilibrio,⁷ definidos como aquel estado hacia el que todo sistema tiende a evolucionar y caracterizado porque en el mismo todas las propiedades del sistema quedan determinadas por factores intrínsecos y no por influencias externas previamente aplicadas.⁸ Tales estados terminales de equilibrio son, por definición, independientes del tiempo, y todo el aparato formal de la termodinámica —todas las leyes y variables termodinámicas— se definen de tal modo que se podría decir que un sistema está en equilibrio si sus propiedades se pueden describir consistentemente empleando la teoría termodinámica.³ Los estados de equilibrio son necesariamente coherentes con los contornos del sistema y las restricciones a las

3º ESO



4º ESO



