

ALONZINE

NÚMERO 008 | 2021

iesquijada.com

DISEÑANDO EL FUTURO...

VIDA SALUDABLE

La importancia
del deporte y el
descanso

LA DIGITALIZACIÓN DEL INSTITUTO

· Entrevista con Rafael Díaz,
artífice de la transformación
digital del centro

· Antiguas alumnas nos
cuentan su experiencia con
“la mochila digital”

LAS REDES SOCIALES A DEBATE

Pros y contras

CIENCIA Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

Nanotecnología
y Nanomedicina
Proyecto: Diseño en 3D

Y ADEMÁS...

Relato ganador
Concurso Fahrenheit
451, Música de Cine,
Exposición “Las
Hilanderas” ,...

CONEXIÓN QUIJADA

DIRECCIÓN Y EDICIÓN:

M^a Belén Martín Sánchez-Jara

Leticia Fernández Oliva

(Departamento de Lengua Castellana y Literatura)

DEPARTAMENTOS COLABORADORES:

Departamento de Educación Plástica y Visual

Departamento de Inglés

Departamento de Matemáticas

Departamento de Música

Departamento de Educación Física

Departamento de Tecnología

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

M^a Belén Martín Sánchez-Jara

PORTADA: Adrián Pérez Salas

CONTRAPORTADA: Lucía García López

EDITA:

IES Alonso Quijada

C/ Emilia Pardo Bazán

45221 Esquivias (Toledo)

COLABORADORES

PROFESORES:

M^a Ángeles Gutiérrez Ors

Pilar González Gómez

Antonio Raserón Díaz- Pavón

Rafael Díaz Novillo

Lourdes del Álamo Rabadán

Purificación Alba Díaz

Bernardo Pérez Arredondo

Toñi Díaz Sánchez

María José Moreno Cenamor

Rocío Parreño Cebrián

Juan Antonio Gómez Gutiérrez

José Antonio Mozo Martín

Mariano Garrido Huelbes

Pablo Corona Corona

ANTIGUAS ALUMNAS:

Irene Portero Truchado

Ana Solana Oliver

Aitana Rodríguez Soto

Ángela Sánchez García

Kantra Manzanero Hermida

ALUMN@S:

Adrián Pérez Salas

Marta López Torrejón

Samuel Esteban Prieto

Israel Gutiérrez Plaza

Marta González Espada

Lis Sánchez Arias

María Jesús San Antonio García

María Fernández García

Sandra Díaz Murcia

Joaquín Martín de Prado Blanco

Cristian Cordero Almagro

Alberto Arcones Muñoz

Lucía de la Cruz Hernández

Paula García Torres

Marta Mateo Bro

Carmen Ors Pérez

Carmen Parra García

Nicole Dayanna Soto Rico

Ainhoa Muñoz Hermida

Cynthia Padilla Carvajal

Dayana Giraldo Gómez

Ana García García

Aitana Martínez Álvarez

Alba González de la Hera

Diego Stroe

Sara Agudo Sánchez

Aldara Galán

Karol Gualoto

Paula Ureña

Guillermo Blanco

Candela Alhambra

Alicia Cojoracu

Lola Muñoz Torrejón

Rubén Castel

Alberto Ortiz

Irene Padilla

Marcos Priego

Nayara Fernández

Miriam Portales Ortiz

Aitana Santamarina Alonso

Javier Vega

Pedro Alejandro Díaz Yagüe

Nerea López Pulido

Lucía García López

Clase de 3º ESO-C

LA EDUCACIÓN DIGITAL

Hace ya varios años, el claustro se esforzó por llevar a cabo una profunda revolución a nivel metodológico y realizó una fuerte apuesta por la introducción de las nuevas tecnologías en el aula.

Fue un impulso promovido por compañeros y compañeras que forman, y han formado , parte del equipo directivo, y que fueron poco a poco involucrando a los demás argumentando que “era lo que se debía hacer, el futuro”.

Cuando me dieron la plaza en el Quijada, y en la mayor parte de centros de Castilla la Mancha se utilizaban los libros en papel, en ocasiones desfasados por alargar un sistema de gratuidad ya caducado, el centro ya estaba inmerso en el proceso de digitalización y se operaba con el aula virtual, allá por el curso 2013/ 2014.

Recuerdo una de las frases que más escuché aquel año “hay que salir de la zona de confort” . Y vaya que salí... No voy a negar que fue un año duro, durísimo, pero en el que más aprendí, a pesar de llevar trabajando ya casi una década.

Este mismo reto es el que cada año deben superar madres, padres y nuevo alumnos. Cada curso que pasa todo es más fácil, menos traumático, porque han asumido la renovación. Y el tiempo nos ha dado la razón: cuando se produjo el peor de los escenarios y tuvimos que quedarnos en casa, nosotros respiramos, esta vez éramos los profesores del Quijada los que teníamos los deberes hechos y todos estos años de esfuerzo se vieron recompensados, pues enseguida pudimos retomar nuestras clases desde casa.

La inversión realizada ha sido inmensa; la dedicación, aún mayor. Las horas que algunos de nuestros compañeros más veteranos y más competentes han destinado para que todo se pudiera desarrollar han sido incontables. Del esfuerzo que supuso para aquellos que estábamos menos duchos en la materia, mejor ni hablar.

Nuestro propósito en este número es mostrar cómo se gestó todo ese proceso gracias a uno de los grandes artífices de la experiencia, darle voz a los padres para mostrarnos cómo lo valoran a día de hoy e incluso antiguos alumnos echan la vista atrás para enseñarnos cómo ha influido en sus estudios posteriores el amplio desarrollo de la competencia digital.

Como siempre, recogemos todo tipo de actividades desarrolladas en los distintos departamentos y artículos de los alumnos y alumnas de todos los niveles, en nuestro empeño por dar cabida a todo nuestro alumnado, porque todo el mundo tiene algo que aportar.

La tecnología forma parte de nuestra vida y no podemos quedarnos atrás. Debemos integrarla en nuestra práctica docente, aunque a veces no esté exento de problemas añadidos; nadie dijo que fuera fácil, pero como les digo a mis queridos alumnos y alumnas año tras año: “el esfuerzo siempre se ve recompensado”.

Leticia Fernández Oliva
Junio 2021

Antiguas alumnas nos cuentan su experiencia en el centro con la “mochila digital” y cómo esta metodología innovadora les ha servido en su nueva etapa de estudios universitarios

DISEÑANDO el FUTURO

Sobre las experiencias, la vida, el aprendizaje, los sitios por los que pasas y las personas que dejan huella. Los lugares a los que volverías con gusto una y mil veces más porque te hizo crecer en todos los sentidos inimaginables, el hogar donde siempre eres bien recibidx.



Irene X. Portero Truchado
Doble Grado de Diseño Integral
y Gestión de Imagen + Diseño
y Gestión de Moda
URJC. Campus de Aranjuez
IES Alonso Quijada: 2014-2018
Esquivias, Toledo (España)

He encontrado en el diseño y la moda un refugio en el que crecer como persona y formarme como profesional, donde la tecnología es una parte imprescindible del día a día; 24/7 frente a una pantalla llena de pestañas abiertas y mil proyectos por delante. Pero esta toma de contacto con la llegada a la universidad, este cambio, no fue tan brusco dado que contaba con una base, unos conocimientos y una fluidez en el ámbito informático.

Es imprescindible en estudios que se basan en lo visual -incluyendo planimetría, dibujo técnico, artístico, vectorial o diseño 3D- una base de tratamiento de imagen o de técnicas de dibujo y representación. Hacemos énfasis en el ámbito tecnológico, donde tanto monitores como pantallas de móviles se convierten en nuestro reflejo; pero sin un fundamento asimilado de trabajo “a mano”, es mucho más complejo iniciarse en los métodos digitales -en caso de bocetar, fallos en el sistema eléctrico o en el supuesto de que “Ctrl. + S” no funcione, el bolígrafo y el papel siempre será lo más fiable-. También es verdad que a día de hoy no se entiende el diseño sin la tecnología; en los campos que trato como



en la identidad gráfica, el packaging, el editorial, tanto para diseño de interiores o de mobiliario, e incluso en el ámbito de la moda, la creación y modelado prototipos son mucho más sencillos y entendibles en su visualización digital.

Tecnología y diseño parece que cada vez caminan por caminos más próximos, ya que es un lugar en el que solo hay cabida a la innovación, la más absoluta vanguardia, la experimentación y la diferenciación. En este campo es fundamental observar los cambios que se producen casi a tiempo real, cuáles son los métodos más innovadores y arriesgados; por ello es imposible separar el diseño de la actualidad, y es obvio que en estos tiempos la vida se desarrolla en internet, ya que también la cultura gira en torno a las redes.

En el Alonso Quijada se ha defendido una metodología digital, basada en dejar los libros de texto en un segundo plano, donde los formatos físicos se ubican en las estanterías de la biblioteca porque, de alguna manera, forman parte del pasado. En cierto modo, eso es lo que significa crecer y desarrollarte en el ámbito estudiantil o de investigación, más aún en cuando hablamos de diseño.

Antiguas alumnas nos cuentan su experiencia en el centro con la “mochila digital” y cómo esta metodología innovadora les ha servido en su nueva etapa de estudios universitarios

Ya por el año 2014, en mi 3º de la ESO -sí que ha pasado algún tiempo desde entonces, si-, los exámenes online a los que tanto nos hemos acostumbrado últimamente también formaban parte de nuestra rutina, acompañados de las entregas que cierran a las 00:00 de la noche.

Por entonces ya éramos “obligados” a crear contenidos sorprendentes, bastante alejados de lo que se implementaba en otros centros educativos -y también hablo por experiencia propia-. Este proceso forma parte de hallar nuevas formas de expresión, de madurar y formarte en el ámbito académico desde otra perspectiva que hace de las clases una actividad más lúdica y estimulante que en el hecho de puramente hincar codos.

Prezi hace unos cuantos años era algo relativamente novedoso, aunque puede que ahora parezca obsoleto. He de decir que a pesar de tenerle cariño, ya no lo utilizo. Haciendo memoria y cuando la gente habla de que “esa actividad -inútil y tediosa que te han mandado como ejercicio de clase y que has de entregar en x número de días- para algo te servirá” es cierto. Desconozco los programas incluidos en la guía docente de este curso, pero sí que conservo ejercicios de Scratch o alguno realizado con Crocodile -por ejemplo, asignaturas de TIC y Tecnología, respectivamente-, que se corresponden con una iniciación básica, son un nivel 0 hacia programas más profesionales que hoy empleo para el diseño interactivo o para programar circuitos eléctricos en el equipamiento de dispositivos.

Puede que entonces la clave todo esto resida en emplear la tecnología como un apoyo, algo complementario y un facilitador de tareas -¿no tenía la informática en un inicio el fin de hacer más sencillas tareas más arduas?-. Abrir un documento de Word para pasar a limpio un texto no es un enemigo en contra de la buena escritura -una vez hayan quedado interiorizadas las normas ortográficas-; sino que lo interpreto como otra manera de hacer, en ocasiones que da lugar a un ejercicio más limpio, cuidado, correcto y que no hace daño a la vista. Aquello de escribir a mano ha sido relegado a un acto puramente romántico, pero hemos de reconocer que realmente tras una pantalla son todo ventajas y las posibilidades que se tienen son prácticamente infinitas. Creo recordar que Genial.ly o Canva pudieran



EN CLASE DE FOTOGRAFÍA

ser de utilidad, aunque no se pueda competir contra Indesign. Esta estética más cuidada se encuentra un paso más cerca de lo que significa la maquetación, por ejemplo; ya más cercano a lo reticular y a los textos que encontramos en revistas o páginas web, este gusto por lo visualmente “bonito” también lo hace más atractivo, y por lo tanto llamativo. En la delicadeza y los pequeños detalles reside la alta calidad y la excelencia.

El uso de métodos digitales ha sido artífice de una paulatina progresión, sin ninguna duda. Desde el principio se incitó a emplear nuevas herramientas con las que crear contenido aportando nuestra propia visión y personalidad, dando cabida a esa experimentación y descubrimiento. Presentar este tipo de programas e introducirlos en las aulas enriquece mucho el proceso de aprendizaje, es una manera de adoptar fórmulas nuevas, más motivadoras y que otorgan cierta independencia. La libertad en la presentación de ejercicios y la creación de contenido ha sido parte importante, ya que fomentar la

creatividad es siempre apostar por el caballo ganador. No se trata de “aprender a usar” una hoja de Excel; sino más bien de coger soltura y ganar confianza para no quedarse atrás y perder el miedo a iniciarse en otros programas más complejos. La instrucción en este tipo de metodologías -a no ser que nos refiramos a cursos intensivos o algo por el estilo- tiene gran parte de trabajo autónomo y desarrolla la faceta autodidacta.

El instituto fue el comienzo y forma parte de un proceso de aprendizaje continuo y en constante evolución y renovación. El paso por él queda marcado en la vida de cada cual de una u otra forma: a veces se podrían definir como tiempos raros, de cambio, otros se recuerdan con nostalgia. Siempre me referiré con cariño, admiración y respeto hacia el claustro, la labor que desempeñan, y el plan de docencia del centro, que pone tanto empeño en el desarrollo y la mejora de capacidades individuales, apostando por el futuro de las generaciones que vienen.

IRENE X

Antiguas alumnas nos cuentan su experiencia en el centro con la “mochila digital” y cómo esta metodología innovadora les ha servido en su nueva etapa de estudios universitarios

Kantra Manzanero Hermida

Doble Grado en Psicología y Logopedia



“Nuevos comienzos”

El comienzo de toda etapa siempre se acompaña de unas cuantas mariposas que aletean incesantes en el interior de una misma, precisamente por la situación de novedad y desconcierto que sabes que toca afrontar a partir de ese momento. Es entonces cuando, de una forma casi automática, pones todos tus sentidos en volver atrás en el tiempo y recordar lo mucho que la vida en el instituto te brindó. En especial, me gustaría incidir sobre dos aspectos complementarios y esenciales para la formación de cualquier estudiante que tuve la suerte de adquirir en el seno del *Alonso Quijada*: el aprendizaje socioemocional y el aprendizaje tecnológico.

Si bien es cierto que las TIC han tenido una influencia y un auge innegables en los últimos años, no quisiera pasar por alto otra cuestión que es inherente a nuestra naturaleza humana e imprescindible para la vida en sociedad y la adaptación al entorno, como es la habilidad de enseñar al alumnado estrategias para gestionar sus emociones e incentivarles para que puedan alcanzar sus metas. Esta parte, menos relacionada con la digitalización y más vinculada a la socialización, también se aprende en el instituto, y me ha parecido interesante comentarla porque el profesorado también juega un papel decisivo al prepararnos emocionalmente para el futuro (favoreciendo, entre otros, el manejo de emociones negativas como pudieran ser la frustración, la ansiedad o el estrés académicos).

En último lugar, quisiera destacar la temprana familiarización con el mundo de las tecnologías que inicié en la ESO y que continué hasta Bachillerato. Aunque aprendí una gran variedad de programas (algunos para editar fotografías, como GIMP; unos para editar audio, como Audacity; y otros para mover personajes con algoritmos, como Scratch), me gustaría destacar especialmente la insistencia sobre el manejo de los procesadores de texto, ya que son una herramienta de trabajo clave en la universidad debido a la gran demanda de trabajos y prácticas que hay que hacer a través de estos medios.

En definitiva, agradezco infinitamente al que durante tanto tiempo fue mi segundo hogar por enriquecerme como estudiante y, fundamentalmente, como persona.

Antiguas alumnas nos cuentan su experiencia en el centro con la “mochila digital” y cómo esta metodología innovadora les ha servido en su nueva etapa de estudios universitarios



Ana Solana Oliver

Doble Grado en Maestro en Educación Infantil y Maestro en Educación Primaria.

Nos encontramos en un mundo digitalizado, en el que para cualquier cosa se precisa de las nuevas tecnologías, ya sea para la recogida y estudio de apuntes, como para hacer trabajos individuales y en equipo, como para la realización de un examen.

Gracias a la etapa en el instituto Alonso Quijada he podido desarrollar los conocimientos necesarios sobre dicha competencia para valerme en otro nuevo periodo y entorno totalmente desconocido hasta entonces. En el instituto, poco a poco y a medida que avanzaban los cursos, se iban incorporando nuevos ítems relacionados con el mundo tecnológico, más trabajos con búsqueda de información en la red, apuntes online, exposición de los mismos en medios digitalizados e incluso alguna prueba o test en plataformas novedosas.

El introducir y emplear las nuevas tecnologías en el centro hace posible la adaptación de los discentes a un mundo en el que prácticamente el lápiz y el papel quedan en un segundo plano. Y nuestro paso por el instituto nos ha permitido aprender a integrarnos en contextos totalmente diferentes para todos y a conocer y saber cubrir las necesidades actuales. También hemos aprendido multitud de herramientas tecnológicas que emplear en los nuevos ámbitos en los que cada uno nos íbamos a incorporar, ya fuera la universidad, grados, cursos... Personalmente puedo destacar algunas herramientas que he ido usando desde que comencé la universidad para realizar trabajos, compartirlos, conectarme con otros compañeros para trabajar online a la vez...

Antiguas alumnas nos cuentan su experiencia en el centro con la “mochila digital” y cómo esta metodología innovadora les ha servido en su nueva etapa de estudios universitarios



Aitana Rodríguez Soto

Doble Grado en Periodismo y Comunicación Audiovisual

El paso del instituto a la universidad es uno de los momentos más significativos en la vida de todo estudiante. Es un cambio a gran escala, no solo en el ámbito del estudio; la universidad supone la adaptación a un nuevo entorno desconocido a todos los efectos. Es importante, por ello, una adaptación previa por parte de los institutos, para paliar las consecuencias del cambio y que no suponga un choque tan grande. En mi caso, el instituto ayudó, sobre todo, en el ámbito tecnológico. La habituación a una plataforma digital como base principal de nuestra educación y la digitalización de la formación me resultó fundamental -especialmente durante el último año, donde todo se ha llevado a través de la red-. Me adapté a entregar todo a través de internet, que es como me lo han pedido en su mayoría en la universidad, en lugar de en papel, y eso me ayudó a organizarme de otra forma. Con lo cual ya llevaba una base y no me ha costado adaptarme.

También la forma de trabajar y examinar en bachillerato es esencial. Te prepara para una forma totalmente distinta de organizarte y estudiar, como es el habituar al estudiantado a realizar exámenes finales en lugar de parciales.

La cercanía de los profesores, a su vez, creo que es primordial. Al principio, sobre todo, sabes que van a estar ahí para resolver cualquier duda que te pueda surgir. Es un camino progresivo, te acompañan hasta que dejas de necesitar su ayuda y te integras perfectamente en el ámbito universitario. Incluso tiempo después, sabes que van a seguir ahí para ayudarte si lo necesitas, y eso es una garantía enorme.



Ángela Sánchez García

Grado de Pedagogía en la Universidad Complutense de Madrid.

La transición del instituto a la universidad es otro cambio de etapa más; no obstante, este es uno verdaderamente especial para un alumno. Antes de partir, debemos pararnos a pensar, ¿qué aprendizajes nos llevamos con nosotros?

La metodología empleada en las clases del Alonso Quijada, tanto la impartida en la ESO como en bachillerato, me resultaron de gran ayuda, especialmente, por la familiarización de los métodos de estudio. Uno de los principales cambios que suele destacar es la disconformidad a la hora de estudiar, ya que, en estudios superiores se requiere de responsabilidad y trabajo autónomo por parte del alumnado. Por suerte, este es uno de los aspectos que más nos ayudaron a potenciar; ayudándonos a madurar en nuestro proyecto de vida universitario.

De la misma manera, el *modus operandi* del centro intenta ser lo más similar posible en cuanto al ámbito tecnológico respecta. Veréis como el campus virtual es bastante similar al Delphos papás, independientemente de la universidad de la que se trate. Dicha habituación os dará una gran ventaja en procesos de entrega de trabajos o pruebas online.

En conclusión, preguntad, escuchad y formaos. No dudéis en participar ofreciendo nuevas maneras de aprender, puesto que, vosotros/as sois los verdaderos dueños de vuestro aprendizaje, los que debéis de ver este proceso de una manera enriquecedora que completará vuestra formación

Vacunándote ayudas
a acabar con el virus
y a salvar vidas.



¡Vacúnate!



¡¡Acabemos ya con el
virus que nos está
quitando a mucha
gente!!

Protégete a ti mismo, y protege a los que te rodean

ACABAR CON ESTO DEPENDE DE NUESTROS
ACTOS, COLABOREMOS ENTRE TODOS PARA
CONSEGUIRLO.

AITANA MARTÍNEZ-4º ESO C



La vacuna ayudará a terminar con la pandemia y
con los contagios ¡Hazlo por ti y por todos!



¡¡¡Vacúnate!!! Salvarás
muchas vidas... Incluida la
tuya.

AINHOA MUÑOZ HERMIDA 4º ESO-B

ENTREVISTA CON...

RAFAEL DÍAZ NOVILLO, SECRETARIO DEL CENTRO



Rafael Díaz Novillo, profesor de la especialidad de Geografía e Historia y secretario del instituto, nos recibe en el aula de 3ºESO C. Su experiencia como docente es dilatada. Ha formado también a otros docentes en el CPR y ha sido director del IES Margarita Salas en Seseña. Ha publicado el libro “Triunfa con tu aula virtual”, con el que sigue compartiendo sus enseñanzas. Queremos conocer cómo consiguió, junto con otros compañeros, implantar el modelo actual.

ALUMNOS 3º ESO-C

1ª PREGUNTA (ÉRIKA): Muchas gracias por venir, queremos iniciar la entrevista con una pregunta muy sencilla, ¿cómo empezó todo? ¿En qué momento decides que era la hora de cambiar la manera tradicional que tenías de dar las clases y qué pasos tuviste que dar para alcanzar tu objetivo?

En 2009, venía del CPR y cuando llegué me planteé que había que cambiar, pero claro, la infraestructura de esa época era muy diferente, no había proyectores, no había ordenadores... no había nada, por lo que al principio había que ir arrastrando cable, proyector...; para empezar las clases había que tardar por lo menos 10 minutos, y a partir de ahí empecé a pensar que había que cambiar, había que dotar al centro de todo tipo de recursos. La implantación del sistema wifi y ordenadores fue en el año 2012 aproximadamente.

No podíamos seguir con el modelo clásico del libro de texto, teníamos que tener algo que nos diferenciara, sobre todo porque los ordenadores no eran una opción sino era algo que se iba a imponer; no podíamos seguir con un sistema del siglo XIX, sino con un modelo más acorde a la realidad de hoy en día, más cercano a vosotros.

Los ordenadores como obligatorios, hacia el 2014; empezamos en 1ºESO. Espero haber respondido a todas las preguntas, han sido muchas.

2ª PREGUNTA (PEDRO): Para alcanzar la situación actual, ¿cómo se desarrolló toda esta transformación en el Quijada? ¿Fue una tarea difícil?

Pues Leticia se acordará de mí, porque yo iba con el ordenador a todas partes, hablando de las aulas virtuales, intentando encontrar gente que nos siguiera. Los compañeros empezaron a ver que eran cosas interesantes. A partir de 2014 fue cuando lo empezamos a utilizar; al principio, voluntario, y a partir de 2016, como obligatorio. Sí, vamos a ver, al principio todos los comienzos son difíciles, cuesta mucho cambiar tanto a compañeros como padres, madres y alumnos, cuando uno está en su zona de confort, cambiar la mentalidad fue complicado; pero, en realidad, analizándolo con el paso tiempo el director y yo, fue menos difícil de lo que pensábamos.



Los alumnos de 1ºESO que empezaron a venir, lo hacían con su ordenador y venían contentos. Ha habido muy pocas reticencias de padres y profesores.

3ª PREGUNTA (VALENTINA): Para poder llevarlo a cabo, ¿cómo se ha podido preparar toda la infraestructura necesaria en el centro?

Lo que hicimos al principio fue cambiar todo el sistema de wifi. Estaba obsoleto y no funcionaba. Hacer un examen online era una lotería. Entonces fue lo primero que hicimos. Miguel Ángel y yo nos subíamos a la escalera y tirábamos metros y metros de cable, compramos nosotros los puntos de acceso y los fuimos poniendo. No podíamos obligar a profesores y alumnos si no funcionaba correctamente; lo primero era asegurar que todo funcionara correctamente. A partir de ahí, ya que teníamos la base, en 2016 empezamos a establecer la obligatoriedad de traer ordenadores.

Al hilo de esto, empezamos también a poner filtros, que son las cosas que menos os gustan a vosotros, para que no os conectéis a sitios donde no debéis entrar, ya sea por edad o porque no sean lugares a los que tengáis que acceder en horario escolar.

Ahora este año hemos implantado un nuevo sistema de *wifi*, que va mucho más rápido y nos permite hacer videoconferencias. De hecho, en las clases semipresenciales de 4º y 1º Bachillerato nos permite dar las clases simultáneas.

4ª PREGUNTA (JOANA): ¿Qué beneficios se han sacado de la digitalización? ¿Crees que ha habido algunos inconvenientes, por ejemplo, tuviste el apoyo de tus compañeros en todo momento?

Pues al principio un poco, pero luego no, la gente se ha sumado al trabajo, incluso los compañeros nuevos, aunque a algunos les cuesta un poco y se asustan al no tener libro de texto, luego rápidamente se adaptan. Es un poco obligar a la gente a que salgan de su zona de *comfort*, trabajar de otra manera. Los que no se adaptan al sistema y no les gusta la filosofía del centro, se acaban marchando. Pero incluso gente que era muy reacia al principio, ahora está encantada. Yo sí he sentido que la gente nos ha seguido, tanto a mí como a Miguel Ángel y al equipo directivo.

5ª PREGUNTA (NEREA): Hemos hablado de la infraestructura y de la implicación de los otros miembros del claustro, pero, ¿cómo se ha podido llegar a todo el alumnado y superar la brecha digital?

Nosotros estamos en el programa “Carmenta”, que es el que permite que haya paneles táctiles y dota de becas a los alumnos que tienen dificultades de tipo económico para poder acceder a los ordenadores y la brecha la hemos solucionado de esa manera, gracias a las ayudas de la Consejería.

También nosotros tratamos de ayudar a los que no pueden y quedan fuera de esa beca, incluso a las familias que no tienen *router*, porque no pueden y parten de una situación de desventaja con respecto a otras familias y entonces desde el centro tratamos de ayudar aunque no les corresponda. Obviamente no podemos ayudar a todo el mundo, porque nuestros recursos son limitados. Desde el punto de vista del equipo directivo, no hay brecha digital en el centro. Todos nuestros alumnos tienen ordenador o tableta, gracias a los recursos de la Consejería y los propios del centro.

6ª PREGUNTA (ÉRIKA): De hecho, cuando se produjo el confinamiento, ¿cómo afectó a nuestro centro el uso generalizado del aula virtual que ya teníamos implantado?

A nosotros nos pilló bastante preparados, llevábamos años trabajando con las aulas virtuales, vosotros ya sabíais dónde estaban los contenidos... Es verdad que, según los profesores, en mayor o menor medida, pero en general, al llevar tantos años trabajando de esta forma, los alumnos no se vieron tan perdidos como en otros sitios, algunos nunca habían oído hablar de las aulas virtuales y tuvieron que improvisar: unos con *google classroom*, con sus redes sociales, correo electrónico... nosotros afortunadamente no tuvimos ese problema. En ese sentido, estamos muy por encima porque llevamos mucho tiempo con este bagaje. Decía hace poco en su discurso de despedida nuestro compañero Pablo, que nosotros estamos a la vanguardia de toda la provincia. Vamos muy adelantados.

7ª PREGUNTA (JOEL): Si nos permites, vamos a preguntarte ahora por cuestiones más personales, ¿cuál es tu rutina en el día a día tanto en el aula como en tu trabajo de secretario del instituto?

Me encargo de dos cosas, de dar clases de 4ºESO y 1º Bachillerato y, por otro lado, me encargo de mantenimiento del centro: luz, calefacción, equipos, internet...es decir, intentar que toda la infraestructura funcione. Hace poco estuvimos la administrativa, María José y yo, pasándonos por las aulas poniendo las nuevas claves. Por ejemplo, este año hemos cambiado el timbre, hemos puesto una música que es un poco más agradable que lo que había antes. Pues ese es un poco mi cometido. Aparte de eso, en el equipo directivo aunque cada uno tiene su parcela, pero también me ocupo a veces de mantener disciplina. En definitiva, pagar facturas, que todo funcione y dar clases. El poco dinero que nos da la Consejería hay que usarlo de la manera más eficiente posible.

8ª PREGUNTA (ÉRIKA): Bajo tu punto de vista, ¿prefieres trabajar con libros digitales o solo con el aula virtual. ¿Por qué?

No me gustan los libros digitales porque tienen demasiados contenidos, yo prefiero tener mis materiales: diseñar lo que quiero que mis alumnos aprendan. Sí que es cierto que yo tengo un gran control de las aulas virtuales y que llevo ya 27 años dando clase, tengo mucha experiencia y no me hace falta preparar las clases, pero es cierto que a otros les ayuda.

En mi caso no, lo tengo claro, siempre aula virtual e ir creando contenidos en función del grupo. Los alumnos no sois iguales, incluso vosotros mismos cambiáis de un curso a otro. Las circunstancias cambian y además las aulas tienen una ventaja: son gratis, aunque las licencias digitales no sean demasiado caras.

9ª PREGUNTA (PEDRO): Personalmente, ¿qué opinas de la utilización del móvil en el ámbito educativo? ¿Estarías a favor de su uso a pesar de las restricciones que tenemos en el centro?

Me parece un instrumento fantástico y en un principio me parecería adecuado, el problema es que es un “arma de distracción masiva”. Si lo usáramos para buscar información, para kahoots...para usarlo como un instrumento más de la clase, perfecto, pero la realidad es que los móviles nos distraen, miraríamos las redes sociales, vídeos, memes... son muy adictivos, incluso yo mismo cuando me uno a una red social nueva noto que se me va el tiempo, viendo tonterías aunque sean muy divertidas.



En el aula es un peligro. Es una herramienta maravillosa, pero distrae demasiado; si os dejamos los móviles en las aulas, vais a jugar o utilizarlos para cosas que no debéis, incluso se pueden cometer delitos de los que incluso no sois conscientes, como vulnerar la ley de protección de datos. Por todo eso, somos contrarios. Aunque con un portátil se puedan hacer estas cosas, no de una manera tan inmediata. Además, en Castilla la Mancha están prohibidos por ley, no es solo norma del instituto.

10ª PREGUNTA (VALENTINA): ¿Qué ámbito te resulta más satisfactorio, las clases de geografía e historia o todo lo relacionado con la informática?

A mí me gusta mucho todo lo relacionado con la informática, pero no es más que un instrumento, me sirve para lograr cosas no como un fin en sí mismo. A mí me gusta dar clase de Historia, pero con alumnos que participan. Ahora con los grupos semipresenciales lo noto mucho. Hay turnos muy participativos que preguntan y te plantean dudas y otros que son grupos muy callados. Si hay participación por parte de la clase es mucho más divertido, si no... es un aburrimiento.

11ª PREGUNTA (NEREA): No podíamos obviar uno de los temas que más controversia ha suscitado entre nosotros, ¿cómo surgió la idea de implantar las cámaras en todo el centro?

Bueno, por un motivo muy sencillo: el vandalismo, es decir, gente que rompe cosas. Nosotros teníamos problemas con gente que rompía cosas como cristales, puertas, azulejos... además de alumnos que deambulaban por el centro. Las cámaras están para garantizar que este tipo de cosas no ocurran; no las estamos mirando todo el día, solo recurrimos a ellas cuando ha habido algún tipo de conflicto. Nos ayudan a ver lo que ha pasado, a descubrir la verdad de lo que ha pasado. No hay que preocuparse si no al respecto, porque las cámaras graban a todo el mundo, también graban a los profesores, no os tenéis que sentir intimidados por eso; os espían mucho más vuestros móviles. Desde que pusimos las cámaras el vandalismo se redujo notablemente.

12ª PREGUNTA (ROMAN): Por curiosidad, ya que estás tan metido en el mundo de la tecnología, ¿juegas a algún videojuego?

Yo no soy muy jugón, pero sí he jugado a algunas cosas como “La edad de los imperios”, “Pretorian” que es un juego de romanos y ahora juego en la *play*, aunque no mucho, a “Last of us” porque me gusta mucho. En el Ipad, “Plantas vs zombies” me entretiene bastante, pero mientras hago otra cosa, por ejemplo, mientras veo las noticias juego.

PENÚLTIMA PREGUNTA (JOEL): De toda tu trayectoria, ¿qué ha sido lo más gratificante de todo? Y, por el contrario, ¿qué ha resultado lo más duro?

Lo más gratificante de todo algunos alumnos y algunos compañeros, tanto porque han sido muy inteligentes como gente no tan brillante pero muy buenas personas. A lo largo de estos 27 años tengo en mi cabeza muy buenos recuerdos de alumnos, con algunos incluso sigues manteniendo contacto; por ejemplo, incluso me han llegado a mandar trabajos de la universidad, uno con el que me emocioné mucho hablaba de mí, porque tenían que hacerlo de alguien que les había marcado y entonces en la universidad estuvieron hablando de mí: de cómo les ponía las aulas virtuales, cómo les había hecho ver películas como Blade Runner... yo cuando leí eso me emocioné. Esos son sin duda los momentos más gratificantes.

Y lo más duro, los conflictos con padres y alumnos; siempre es lo más triste porque intentas hacerlo bien y te encuentras respuestas que no entiendes, faltas de respeto, y aunque intentas razonar solo recibes ofensas, insultos...eso es para mí lo peor.

ÚLTIMA PREGUNTA (ROMAN): Y todo este esfuerzo, ¿ha valido la pena?

Sí, pero cuando ya lo tenemos todo, cuando ya hemos llegado a un nivel parece que ya no nos sirve; aunque si comparamos lo que tenemos en este centro con otros centros estamos muy avanzados, muy por encima de la media y luego vosotros cuando vayáis a la universidad, todo lo que estáis haciendo aquí os va a servir porque se trabaja con este sistema.

Hasta aquí la entrevista, agradecemos el tiempo que nos ha dedicado y con el que hemos podido comprender todos los entresijos de la gran transformación que ha tenido lugar en nuestro centro. Para algunos alumnos, ya no será solo el temido Rafa, que les bloquea cuando se conectan a sitios indebidos, sino el gran profesional con el que tenemos la suerte de contar entre nuestras filas.



ENTREVISTA CON...*Las familias del centro*

Entrevistador: Lola Muñoz. 2ºESO

Entrevistado: África Torrejón (MADRE)

PREGUNTA: ¿Tú crees que en tu generación/ época hacían falta las tecnologías?

RESPUESTA: No, porque teníamos bastante mejor vida social que ahora. Pero en cuanto a comodidad, sí.

P: ¿Te pareció buena idea eso de empezar a depender de la tecnología?

R: No, porque la vida es mucho más que la tecnología. Creo que nos hace mal estar la mayor parte del día usando tecnologías, pues podríamos sufrir daños de la vista ..., o incluso acabar sin vida social.

P: ¿Qué te gustan más, los libros de papel o los libros digitales?

R: De papel, porque me gusta sentir el tacto del papel, no mirarlo mediante una pantalla.

P: ¿Durante el confinamiento, estuvimos dando clase online, te pareció una buena forma de seguir con el curso?

R: Sí, era la única manera de avanzar con el curso.

P: ¿Te han resultado muchos cambios de mi paso del colegio al instituto, en torno a la tecnología?

R: Sí, puesto que en el colegio no utilizaban prácticamente nada la tecnología.

Los padres y madres del IES toman la palabra: sus propios hijos se convierten en periodistas para preguntarles qué opinan del uso de las tecnologías en el centro. Estas han sido sus respuestas.

Entrevistador: Guillermo Blanco 2ºESO

Entrevistado: Marina Blanco (MADRE)

PREGUNTA: ¿Qué opinas sobre las clases online en época de pandemia?

RESPUESTA: Ayudan mucho a continuar con el ritmo del curso sin estar presencialmente en el aula.

P: ¿A ti qué te parece mejor, libros de papel o licencias digitales?

R: Preferiría libros, ya que no sé manejar mucho las nuevas tecnologías y no me aclaro mucho con las licencias digitales.

P: ¿Tú crees que el alumnado se puede distraer demasiado en algunas ocasiones con las nuevas tecnologías como los ordenadores?

R: No tiene por qué ser así, siempre que se le dé un buen uso y no se hagan cosas no académicas.

P: ¿Qué repercusiones puede tener en el futuro?

R: En un futuro puede afectar mucho, porque todo se está moviendo a través de la tecnología e informática y es el avance de los nuevos tiempos.

Entrevistador: Alberto Ortiz 2ºESO.

Entrevistado: Montserrat Maestre (MADRE)



PREGUNTA: ¿Qué te parece que hayan clases virtuales por videoconferencia?

RESPUESTA: Me parece bien, pero hay algunos casos que se necesitan más refuerzos y con las clases online les cuesta más a algunos alumnos.

P: ¿Estás de acuerdo con que las notas se den por la página del papas delphos?

R: Sí, lo único que falla es tener algo más que explique el porqué de esas notas, cómo se ha evaluado, su comportamiento, etc. y eso se podría conseguir también por el papas: no tiene que ser presencial como se hacía en Primaria.

P: ¿Crees que está bien el que envíen y reciban las tareas por el aula virtual?

R: A mí me parece perfecto siempre y cuando los profesores estén un poco atentos a los que hacen o no las tareas. Es una muy buena manera de estar preparado para trabajar en un futuro ya que también será todo en el ordenador.

Entrevistador: Candela Alhambra 2ºESO

Entrevistado: África Guerrero (MADRE)

PREGUNTA: ¿Qué te parece que en vez de usar libro de impreso se use libro digital?

RESPUESTA: Me parece bien, a mí me gusta más que el libro sea impreso, pero hay que moverse a razón de las nuevas tecnologías. También me parece bien tener libros digitales porque se pueden tener o leer infinitos libros gracias a las nuevas tecnologías.

P: ¿Crees que nos afecta de forma negativa o positiva?

R: No creo que afecte mucho de ninguna manera, siempre y cuando estés atenta al estudio, aunque es verdad que siempre va a ser más factible adquirir más información en un libro digital que en un libro impreso, ya que la información de un libro digital está más abierta.

Entrevistador: Rubén Castel 2ºESO D
Entrevistado: Óscar Castel (PADRE)

PREGUNTA: ¿Qué te parece el cambio de los estudios de papel a tecnología?

RESPUESTA: Me parece bien ya que anteriormente se gastaba el triple de papel y se talaban muchísimos árboles, así que es este tema para él sería un punto a favor por parte de la tecnología.

P: ¿Qué opinas acerca de que se trabaje por el aula virtual y el delphos papas?

R: Creo que aún debe mejorar aspectos en los que flojean ambas plataformas.

P: ¿Cómo era la educación en tus tiempos?

R: Tenía sus ventajas y desventajas como todo. Lo que sí tengo claro es que había mucho más respeto y educación que en la enseñanza actual

Entrevistador: Alicia Cojoracu 2ºESO. Entrevistado:
Florentina Cornelia Draghici (MADRE)

PREGUNTA: ¿Qué te parecen las clases online?

RESPUESTA: Me parece una muy buena pregunta Alicia, no me parecen muy bien las clases online, porque no aprendes lo mismo que en clase y los alumnos pueden estar con el móvil o hacer otras actividades que no corresponden con la clase.

P: ¿Qué opinas de la plataforma *Educamos Castilla la Mancha*?

R: Me parece muy bien que tengáis mensajería por “papas” porque así los profesores pueden mantener los padres informados de lo que están haciendo los alumnos.

P: ¿Consideras que el hecho de que los libros sean digitales interviene negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes?

R: Sí, porque a veces no todos pueden acceder a ellos.



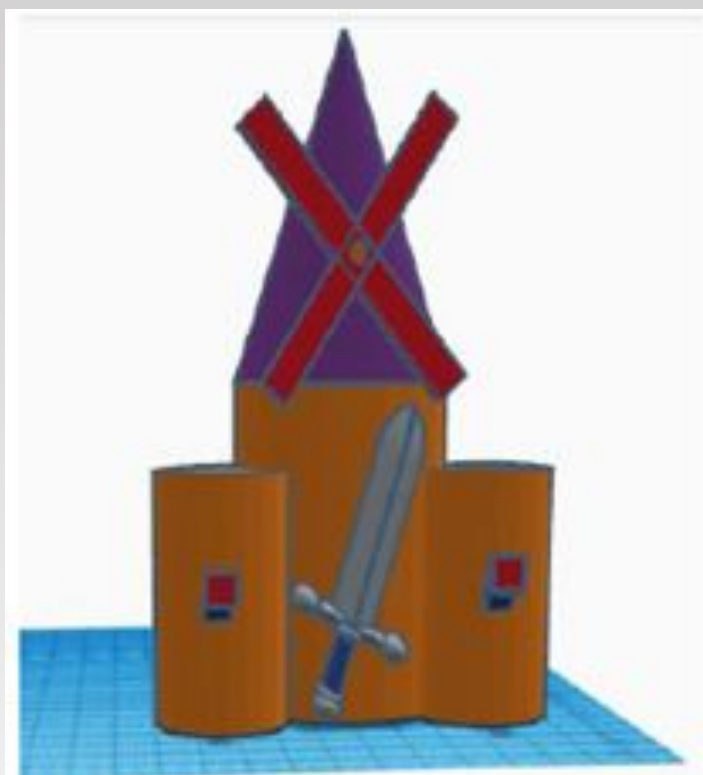
PROYECTO: IMPRESIÓN EN 3D

En la materia Tecnología Industrial I, de 1º de Bachillerato, se ha trabajado en un proyecto de diseño 3D utilizando la impresora 3D con la que cuenta el centro. Se trata de un proyecto interdepartamental en el que han participado alumnos de TI y profesores de materias distintas: Mariano Garrido (Tecnología), Bernardo Pérez (Matemáticas) y Antonio Raserón (Lengua Castellana y Literatura)

¿CÓMO SE REALIZA UN DISEÑO EN 3D?

Alberto Arcones Muñoz 1ºBCT

En primer lugar, para crear una objeto en 3D necesitaremos una aplicación que nos permita el diseño de piezas en 3D como son el caso de *TinkerCAD*, *Paint 3D*, *FreeCAD* o *SketchUP*. En donde además de hacer nuestras propias piezas, podemos coger piezas ya diseñadas por otro usuario y modificarlas o imprimirlas directamente igual. En mi caso, yo utilizaré *TinkerCAD* que es una de las aplicaciones más fáciles a la hora del diseño 3D y crearé la pieza desde cero que será esta:



UTILIDADES DE LAS IMPRESORAS 3D

(Fuente: 4D.com)

Las posibilidades que se abren con el uso de una impresora 3D profesional en la industria son casi ilimitadas. Por eso, junto a otras tecnologías se presentan como una nueva etapa en el desarrollo productivo industrial. Con la ayuda de impresoras 3D profesionales, se puede realizar varios proyectos: es posible crear elementos alternativos, decoraciones y diversas soluciones para la industria:

- **Herramientas:** las impresoras 3D pueden fabricar herramientas personalizadas, que se traducen en una mejor rentabilidad y funcionalidad. El ciclo de producción y desarrollo de estas herramientas es mucho más rápido, además de hacerlas autosuficientes, ya que se pueden fabricar moldes, guías, soportes, sistemas de anclaje, etc.

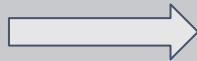
- **Fabricación bajo demanda:** las piezas y elementos se pueden fabricar con impresoras 3D cuando sea necesario. Además, ayuda a reducir los costos de almacenamiento y mantenimiento. Las piezas se fabrican en el sitio, lo que reduce el tiempo de espera e incluso desaparece, dependiendo del volumen de producción requerido.

- **Mantenimiento y reparación:** la impresión de piezas de repuesto favorece a reducir los costos de inventario y extender la vida útil de los artículos obsoletos.

Por lo tanto, la impresión 3D se ha convertido en una opción cada vez más interesante porque tiene muchas ventajas sobre los sistemas de producción tradicionales. Lo principal es que se puede producir a pequeña escala sin incurrir en costos adicionales. Además, no se desperdicia material, los objetos se aplican capa por capa y no hay restricciones en la forma de los fragmentos, de modo que se obtienen los mejores resultados en elementos muy complejos.

Cuando ya tenemos el diseño de la pieza, la exportaremos en formato **“Nombrepieza.stl”** y necesitaremos los *Slicers*, que son las aplicaciones que convierten la pieza en una serie de capas finas. Después se genera un archivo de código G, que contiene todas las instrucciones para la impresora 3D utilizada, es decir, el *Slicer* es el paso intermedio entre el diseño 3D y la impresora 3D.

Algunos de los *Slicers* más conocidos son: *Ultimaker Cura*, *3DPrinterOS*, *Idea Maker*. Una vez ya dentro de la aplicación de laminado, lo primero será decir al programa cuál es nuestra impresora y el tipo de material que utilizaremos (PLA, ABS, PETG), y después habrá que rellenar unos **parámetros** que le darán a la pieza ciertas características.



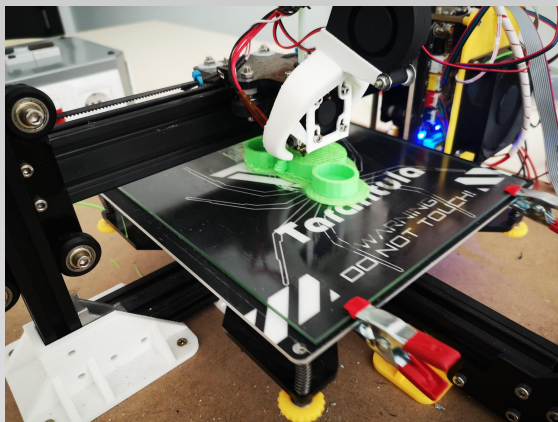
PARÁMETROS:

- Material: en este apartado pondremos la temperatura a la que fundirá el material, la temperatura adecuada vendrá en la etiqueta del material; también introduciremos la temperatura que tendrá la base de la impresora que se establecerá sola.
- Velocidad: la velocidad con la que queremos que salga el hilo se recomienda una velocidad media.
- Refrigeración: es necesaria para que a la hora de poner una capa sobre otra la que se encuentre abajo esté fría; lo que hace es activar un ventilador que contiene la impresora
- Soporte: genera un soporte de 0,1 mm de espesor sobre las piezas que empiezan en el aire para evitar que no sean impresas.
- Adherencia de la placa de impresión: genera una capa de 0,1 mm de espesor, pero sobre la base para que esta sea capaz de elevarse.

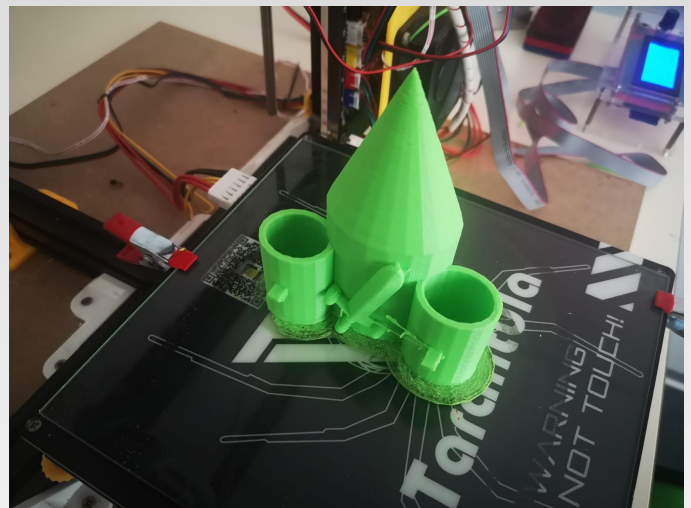


Diferentes tipos de relleno y de densidad

- Calidad: le diremos qué espesura tendrán las capas; lo recomendable es 0,1 o 0,2 mm
- Perímetro: dependerá de la impresora 3D que tengamos y se autocompletará dependiendo de la impresora.
- Relleno: estableceremos la densidad de la pieza: a mayor densidad más resistente; en objetos que van a tener que soportar grandes fuerzas, es conveniente darle mayor densidad. El patrón de relleno establece la forma que tendrá el interior del objeto: si es cúbico o triangular o hexagonal, será muy resistente y poco flexible, mientras que si le damos un relleno concéntrico le daremos cierta flexibilidad.

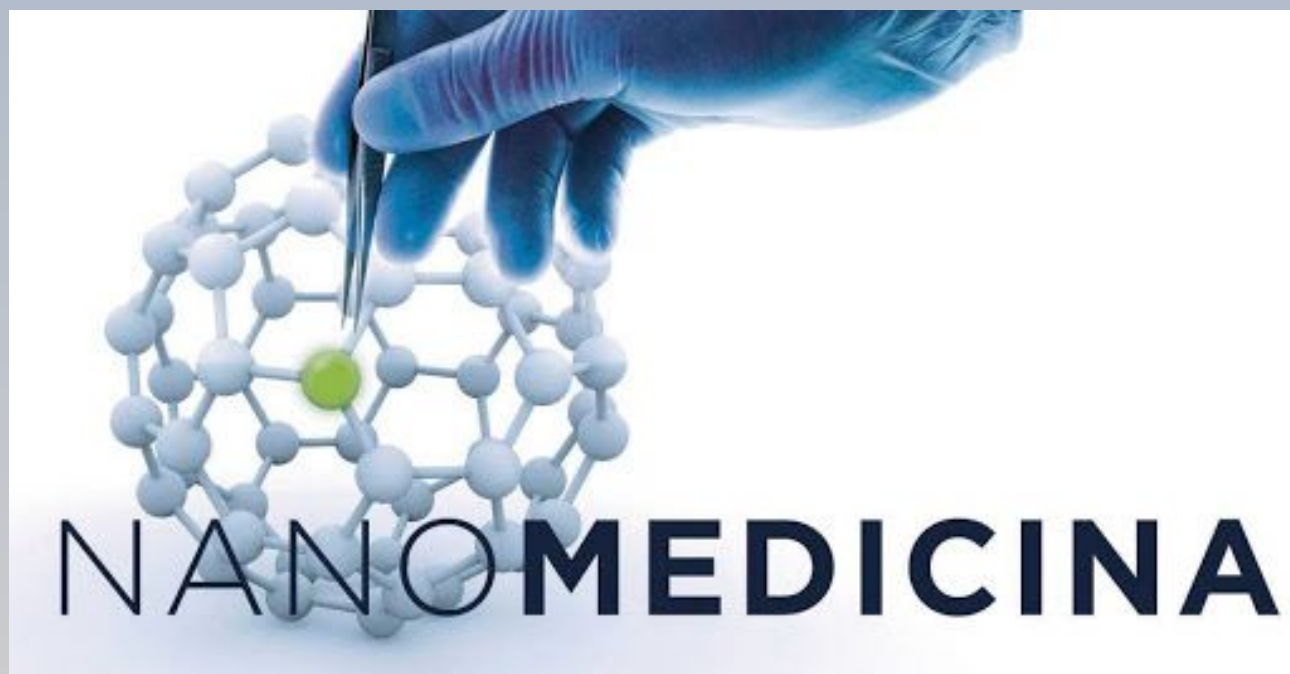


Una vez ya puestos los parámetros correctos, solo quedará laminar la pieza que nos quede en formato **“Nombreobjeto.gcode”**. Para finalizar, introduciremos el archivo en una tarjeta SD y la introduciremos en la impresora; seleccionaremos desde el menú de la impresora el nombre del archivo y la dejaremos imprimiendo. Una vez realizados todos los pasos ya nombrados ya solo quedará esperar a que la impresora haga su trabajo y **¡ya tendremos la pieza creada!**



LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS APLICADAS

NANOTECNOLOGÍA- NANOMEDICINA



SAMUEL ESTEBAN PRIETO- 2ºBCT

El avance tecnológico está ligado al avance de la sociedad. Desde que los seres humanos aparecimos en la Tierra hemos utilizado diferentes materiales para fabricar objetos, confeccionar vestidos y construir edificios.

La evolución de nuestras necesidades, unida al **progreso científico-tecnológico**, ha permitido el descubrimiento de nuevas y mejores materiales, materiales inimaginables, más adecuados para fabricar productos que responden mejor a las necesidades y mejorar por consiguiente la **calidad de vida** de la sociedad actual.

Un reto actual de la tecnología se encuentra en el “mundo de lo muy pequeño”. La **nanotecnología** ofrecerá numerosas aplicaciones en distintos campos, que abarca cinco áreas fundamentalmente: minerales y agroindustria, dispositivos médicos y salud, energía y medioambiente, materiales y fabricación, y electrónica, información y comunicaciones.

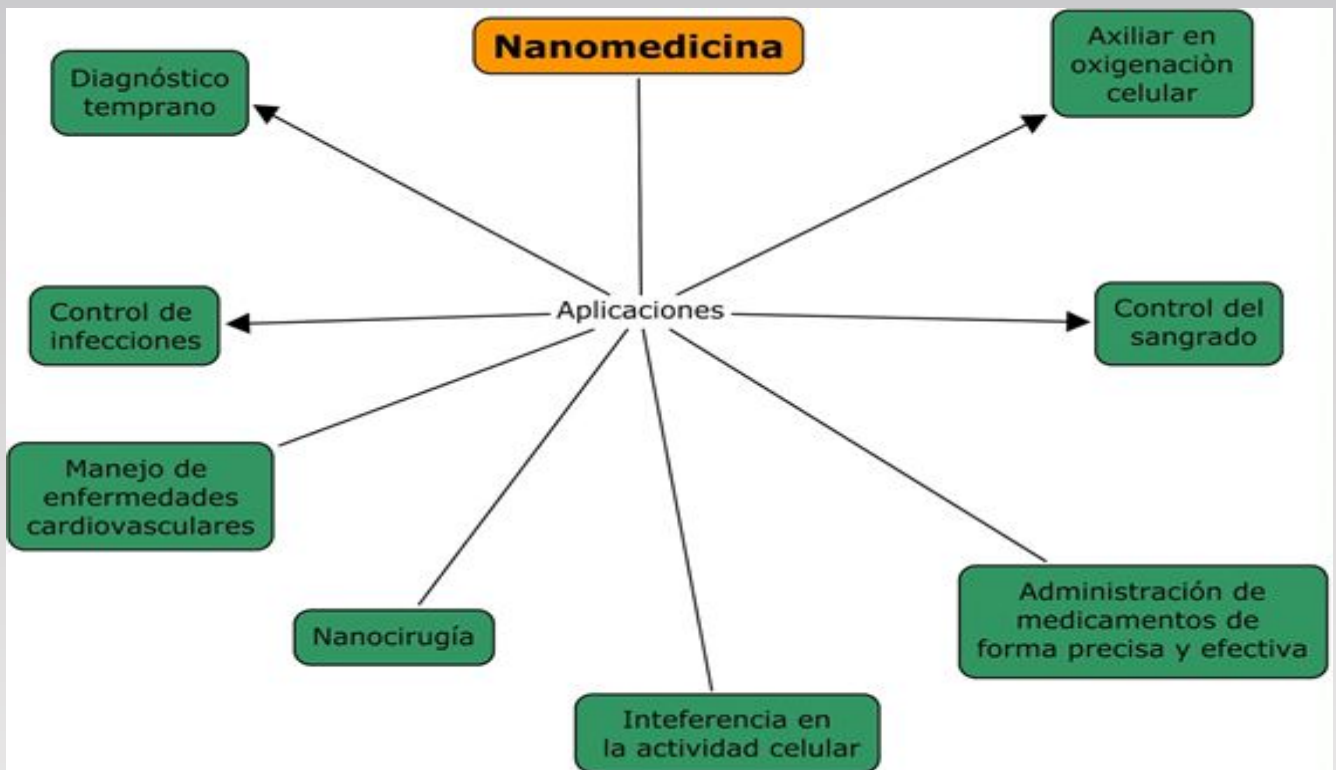
El físico y ganador del Premio Nobel Richard Feynman predijo en 1959 las oportunidades que presentaba la manipulación de la materia a una escala atómica y molecular. No obstante, el término nanotecnología no fue usado hasta 1974 por el ingeniero, y también ganador del Nobel, Norio Taniguchi.

Entre las principales ciencias de aplicación destaca la medicina. La nanomedicina es una rama de la nanotecnología con aplicaciones directas en medicina, que está permitiendo el abordaje de las enfermedades desde el interior del organismo, a un nivel celular o molecular. De este modo, los dispositivos con un tamaño menor de 50 nm pueden entrar fácilmente en la mayoría de las células mientras que, los menores de 20 nm pueden transitar por el torrente circulatorio.

NANOMEDICINA

La nanomedicina agrupa tres áreas principales: el nanodiagnóstico, la liberación controlada de fármacos (o nanoterapia) y la medicina regenerativa.

- El objetivo general del nanodiagnóstico es la identificación de enfermedades en sus estadios iniciales mediante la utilización de nanodispositivos. Una identificación temprana y la inmediata aplicación del tratamiento específico, ofrecerán mayores posibilidades de recuperación al paciente.
- La nanoterapia es el desarrollo de nuevos sistemas de liberación controlada de fármacos. La idea consiste en utilizar nanoestructuras que transporten el fármaco hasta la zona dañada y, solamente cuando han reconocido esa zona lo liberen.
- La nanomedicina regenerativa se ocupa de la reparación o sustitución de tejidos y órganos dañados mediante la aplicación de métodos procedentes de la terapia génica, la terapia celular, la dosificación de sustancias biorregenerativas y la ingeniería de tejidos, estimulando los propios mecanismos reparadores del cuerpo humano.



La nanotecnología, de cerca

Ventajas



Beneficia a las energías renovables
Posibilita nuevas formas de obtener y almacenar energía. Además, **abaratara las placas solares** y hace que sean más eficientes.



Amplía los límites de la electrónica
A diferencia de los microchips de silicio, los nanochips permitirán construir **circuitos muy precisos** a nivel atómico.



Permite una medicina más efectiva
Se podrán desbloquear arterias, atacar células de forma selectiva, **reparar genes dañados** o realizar cirugías más rápidas y precisas.



Illustration of a DNA double helix with a magnifying glass focusing on a specific base pair. Two figures, a woman and a man, are shown interacting with the DNA structure. The woman is holding a pipette and the man is holding a test tube.

Desventajas

Amenaza el entorno
Este tipo de tecnología podría causar **efectos negativos en el medio ambiente** al generar nuevas toxinas y contaminantes.



Impacta en el mercado laboral
Los materiales obsoletos y los cambios en los procesos de producción podrían **destruir empleos**, pero esta tecnología crearía otros.



Compromete la seguridad
Las propiedades de esta tecnología podrían **facilitar el espionaje**, la producción de nanoarmas y de balas inteligentes.



En definitiva, las aportaciones de la nanotecnología son muchas, pero no hay que descartar que puedan producir ciertos perjuicios. El gran impacto de la nanomedicina en el mundo conlleva también ciertos riesgos en el ámbito social, económico, político, y ecológico, así como en el campo ético. La nanotecnología es y será una herramienta poderosa en el mundo de la ciencia y la tecnología.

En su aplicación a la medicina, y llevada dentro del marco bioético, podrá aportar grandes beneficios para la humanidad, pero al mismo tiempo formulará nuevos paradigmas concernientes a la forma de definir y ver la vida. De nosotros depende cómo queremos aplicarla.

22 | ALONZINE | 2021



Tú decides



SI VOLVER CON NORMALIDAD A LAS PLAYAS EN VERANO

Volver a disfrutar o volver a lamentar



**O VOLVER A VER LA IMAGEN DE PLAYAS VACÍAS EN VERANO
Y NO PODER SALIR**

CYNTHIA PADILLA CARVAJAL 4ºD

VACÚNATE, POR MÍ, POR TÍ, POR TODOS.

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER Y LA NIÑA EN LA CIENCIA

“El camino del progreso no es ni rápido ni fácil. No se puede esperar construir un mundo mejor sin mejorar a las personas”.

Marie Curie

TOÑI DÍAZ SÁNCHEZ



El 11 de febrero de 2021 se celebró una nueva jornada del Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia, fecha muy especial para la comunidad científica. Desde nuestro centro se quiso dar visibilidad a esas científicas que a menudo han sido olvidadas por los libros de textos y que tanto sirvieron y sirven de inspiración para las nuevas generaciones de niñas. Las docentes del I.E.S. hicieron un guiño a estas pioneras del mundo y se convirtieron, por un día, en distintas personalidades de la Física, Química, Biología, Matemáticas, Astronomía, Ingeniería... Contaron su historia, sus logros y sus dificultades en cada una de las aulas donde recalaban, y reivindicaron la necesidad de una mayor aparición femenina en estos campos de conocimiento.

Pero sepamos un poco más de este día, ¿cómo se gesta y por qué surge la necesidad de subrayar esta fecha? Es en diciembre de 2015 cuando las Naciones Unidas, en su compromiso por contribuir a reconocer los logros de las mujeres en la ciencia y eliminar toda forma de discriminación contra la mujer, aprueba una resolución invitando a todos los Estados miembros y organizaciones internacionales a celebrar, cada 11 de febrero, el Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia. Dicho organismo subrayaba, a su vez, la necesidad de promover actividades educativas y de sensibilización para alentar a las mujeres y niñas a su participación en las carreras científicas y tecnológicas. De hecho, son muchos los estudios que aseguran que hay un desconocimiento y falta de referentes femeninos en estos campos y esto repercute en una menor presencia de mujeres en carreras STEM (acrónimo

de los términos ingleses Science, Technology, Engineering and Mathematics).

La UNESCO también nos recuerda que menos del 30% de investigadores en el mundo son mujeres y sostiene que, para llegar a una participación plena y equitativa en la ciencia, se debe empoderar, fortalecer y contar con el talento de las mujeres.

Una de las matemáticas y divulgadoras científicas españolas más reconocida, Marta Macho, apunta en una de sus múltiples conferencias que: “sin ciencia no hay futuro y sin científicas no hay buena ciencia”.

El porcentaje de mujeres matriculadas en carreras científicas solo era del 28,5 % en 2019, según las estadísticas publicadas por el Ministerio de Educación.

Marta ha centrado su divulgación en reconocer el papel de las mujeres, tanto de las pioneras como de las científicas actuales. En sus intervenciones muestra publicaciones y estudios de diferentes organismos donde señala datos curiosos como los siguientes:

- Las niñas se creen menos brillantes que los niños desde los seis años. Ellas piensan que sus logros se deben al trabajo y el esfuerzo. Ellos creen que sus logros son fruto de su talento e intelecto (datos extraídos del estudio: Gender stereotypes about intellectual ability emerge early and influence children's interests. Lin Bian, Sarah-Jane Leslie, Andrei Cimpian. January 2017. Science Education).

- En un estudio estadounidense "The Draw-A-Scientist Test" (dibuja un científico), realizado entre estudiantes de 5 a 11 años, se concluyó que, entre 4800 dibujos, solo en 28 de ellos aparecían mujeres como científicas y todos esos dibujos fueron realizados por niñas. Aunque dicho estudio ya tiene unos años, la tendencia de otra investigación similar realizada en 2018 sigue indicando que estamos lejos de eliminar esos estereotipos (datos extraídos del estudio: Stereotypic images of the scientist: The Draw-A-Scientist Test. Science Education. April 1983. Science Education).

- Solo aparecen mujeres, en cualquier materia de la educación secundaria obligatoria, en un 7,5 % de los libros de texto (datos extraídos del estudio realizado por Ana López Navajas, profesora e investigadora española).

- El porcentaje de mujeres matriculadas en carreras científicas solo era del 28,8% en 2019, según las estadísticas publicadas por el Ministerio de Educación.

Es en este contexto en el que surge la plataforma "No more Matildas", formada por la Asociación de Mujeres Investigadoras y Tecnólogas (AMIT).



Dicha campaña debe su nombre a Matilda Joselyn Gage, primera mujer en denunciar el olvido sistemático de muchas científicas brillantes y sus respectivos logros. La intención de este proyecto es recuperar el lugar que se merecen estas pioneras en los libros de texto y así avivar la vocación científica de nuestras jóvenes estudiantes. Para ello, han elaborado una colección de cuentos ilustrados, y de acceso libre, sobre cómo se hubieran desarrollado las vidas de algunos científicos ilustres si hubieran sido mujeres.

Existen otros muchos programas, a nivel nacional e internacional, que animan y acompañan a las adolescentes a desarrollar su potencial en materias STEM. "Technovation girls" reúne equipos de chicas, de entre 10 y 18 años, que detectan problemas reales y desarrollan apps para solucionarlos durante varias semanas. El "Programa Púlsar" realiza mentorías de chicas adolescentes donde mujeres referentes en distintos campos de la ciencia ejercen de modelos y potencian el talento de la mano de la tecnología. Quizás el camino del justo reconocimiento y la equidad en el campo de las ciencias todavía se preste prolongado y trabajoso, pero mientras tanto, recordemos a las generaciones futuras que: **NUNCA ES TARDE PARA INSPIRAR.**

POR QUE TODO VUELVA A SER COMO ANTES



Y POR VOLVER A SER NOSOTROS JUNTO CON LOS NUESTROS

ANA GARCÍA GARCÍA· 4º ESO C

ALBA GONZÁLEZ DE LA HERA· 4º ESO C



¿Seguro que deseas renunciar a la vida que teníamos?
Vacúnate, volveremos a vivir.

“QUIEN A SU TIEMPO DESCANSA, RINDE EL DOBLE Y NO SE CANSA”

En una época en la que estamos rodeados de estímulos e información, provenientes de las Nuevas Tecnologías, es crucial educar a nuestros niños y jóvenes en la importancia del descanso. Jose Antonio Mozo, profesor de Educación Física, y Cristian Cordero, alumno de 1º de Bachillerato, nos dan las claves de esta función primordial de nuestro organismo.

Horas de sueño		
Edad	Recomendable	Aceptable
0 a 3 meses	14 - 17	11 - 19
4 a 11 meses	12 - 15	10 - 18
1 a 2 años	11 - 14	9 - 16
3 a 5 años	10 - 13	8 - 14
6 a 13 años	9 - 11	7 - 12
14 a 17 años	8 - 10	7 - 11
18 a 25 años	7 - 9	6 - 11
26 a 64 años	7 - 9	6 - 10
Más de 65 años	7 - 8	5 - 9

El descanso es una rutina fundamental dentro de la actividad humana; en sí, el término descanso, es definido por la RAE como: “La causa de alivio en la fatiga y en las dificultades físicas o morales”. Dentro de esta definición no se presenta dormir como la única manera de descansar, aunque, dormir es la manera más efectiva de descansar, y en el ámbito físico, sobre todo, es la única manera de lograr las distintas adaptaciones que aporta la actividad física.

Tras un estudio realizado a 36 alumnos de 1º de bachillerato, cuyas edades oscilan entre los 16 y 18 años, se han podido sacar las conclusiones que exponemos a continuación.

La media de horas de descanso al día es de 8 horas diarias. Los adolescentes, según la OMS, deben de dormir, para alcanzar un correcto y eficiente desarrollo, entre 9 y 10. Esta estimación se plantea para una persona activa y saludable, es decir, que practica la actividad física, por lo que, un adolescente sedentario, debería de dormir 8 horas. Es por ello, que muchos de nuestros alumnos no descansan lo suficiente para poder encontrarse con la suficiente vitalidad a lo largo del día.

Pero lo realmente preocupante de dicho estudio es que casi la mitad de estos alumnos están por debajo de las 8 horas de descanso diario. Un 47% de éstos alumnos se encuentran por debajo de la media que establece la OMS para personas sedentarias, lo cual si es muy preocupante porque repercute en su rendimiento físico e intelectual a lo largo del día. Es ampliamente conocida la importancia del descanso tras la actividad física, pero el ámbito psíquico también es fuertemente influenciado por el descanso de la misma forma; la falta de sueño puede llevar a pérdida de claridad de pensamientos, mayor tensión e irritabilidad. Aunque solo se aprecien tres rasgos, en una medida justa, son suficientes para poder llevar a mayores malestares a lo largo del día; quizás el peor caso en el que se pueden derivar estos rasgos es en los pensamientos intrusivos, negativos y pesimistas.





Como ya se ha expuesto, el descanso también afecta a la dimensión psíquica aparte de la física; cumplir las horas de sueño es crucial, pero hay que comprender que el descanso no es desplazable dentro del día a día, son las rutinas las que se deben acomodar a este, no el descanso a las rutinas. Lo que quizás podría entenderse como una “paradoja de productividad” es una actividad frecuente en la mayoría de las personas; se da en situaciones en la que se busca terminar alguna tarea para el día siguiente, en las que uno decide “acostarse tarde”. Estas situaciones, en busca de la productividad, son todo lo contrario, altamente improductivas. El día siguiente, la persona en cuestión no tendrá “más tiempo libre”, sino que el sacrificar 1 o 2 horas de sueño con una tarea exigente puede acabar con la productividad de ese siguiente día.

Las causas más razonadas para descansar menos de lo recomendado suelen estar relacionadas con el mal uso y excesivo de las nuevas tecnologías por la noche antes de acostarse: uso del móvil para chatear por *Whatsapp*, redes sociales, *Youtube*... y de programas de televisión.

Como última anotación, se presentan algunos de los criterios o consejos para alcanzar un buen descanso:

- Dormirse tras hora y media de la última ingesta de alimentos.
- Evitar actividades que puedan alterarnos previas al descanso. Prácticas como el chatear o conectarse a internet alteran y dificultan nuestros descanso.
- Correcta ventilación y temperatura en la habitación.
- Evitar los excitantes, como té o café.
- La práctica de ejercicio físico moderado.
- En casos de ansiedad o estrés, ejercicios de respiración guiados. En plataformas como *YouTube* podemos encontrar gran variedad de estos vídeos.

“El secreto para tener una buena salud es que el cuerpo se agite y que la mente repose”

Jose Antonio Mozo Martín (Profesor de E.F.)
Cristian Cordero Almagro (1ºBCT)

LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE

Consejos para estar “fit”

Diego Stroe · 4º ESO-B

¡Hola a todos! Soy Diego y estudio 4º de ESO. Me pidió mi profesora de Educación Física, Purificación Alba, que escribiera algo sobre el deporte, que es algo que me apasiona y hago habitualmente.

Pese a que algunos han dejado de hacer deporte por la situación actual, yo considero que es más necesario que nunca, pues pasamos muchas horas frente al ordenador (clases online, teletrabajo, estrés por la pandemia...).

Para empezar, los **beneficios** que me aporta el deporte son:

- Mejora física y estéticamente: haciendo deporte, por ejemplo, corriendo, jugando al fútbol, o en mi caso, yendo al gimnasio. Gracias a eso, mejoras tu rendimiento físico, es decir, aguantas más corriendo, te cansas menos, mejoras físicamente, en estética, y te ves más fuerte, más musculado y vas cogiendo más potencia.
- Mejora de la salud: al hacer deporte, mejoras tu salud, se reduce el riesgo de tener enfermedades, como la obesidad, la diabetes o la hipertensión. A esto se suma que ayuda a tener el cuerpo en un peso saludable.
- Es un medio para combatir el sedentarismo: si te apuntas, por ejemplo, a un deporte que te guste mucho ver o practicar, puedes combatir el sedentarismo porque no vas a faltar, ya que estás motivado y eso te hará moverte. O si, por ejemplo, quieres mejorar físicamente o quieres adelgazar o quieres mantenerte en un buen peso, el deporte también te va a servir de gran ayuda.



Por otro lado, la **motivación** para hacer deporte es importante. La mía es, sobre todo, ir con una persona al gimnasio, con un amigo, familiar o conocido... Eso te motiva mucho porque ves a la persona ir o te dice que vayas con él y te motiva a ir porque tienes con quién hacerlo y con quién motivarte.

Además, si ves que él levanta 40 kilos y tú, 30, pues intentas superarte y ver que puedes tú también levantar ese peso o incluso más. ¡Si te lo propones, te motivas de verdad!

Otra de las motivaciones es ver **tu cambio físico**: si al ver que en un mes has perdido el peso que querías o incluso más, o has mejorado físicamente (te ves mejor, más musculado, ves un cambio en tu cuerpo), te motivas un montón para llegar a tu objetivo y verte como te quieres ver. Claro que también para llegar a ciertos objetivos tienes que tener una buena alimentación, esto es, comer como es debido.

La dieta a seguir depende de tus objetivos: si quieres ganar masa muscular, debes aumentar tus calorías y levantar mucho peso; sin embargo, si quieres definir músculos y perder grasa, tienes que ponerte como objetivo el déficit calórico, es decir, comer un poco menos de calorías de las que ingieres.

Pero no siempre se puede hacer deporte como a uno le gustaría. En la **cuarentena** del año pasado, no podíamos salir de casa, pero me ayudó para mejorar físicamente el deporte que hacía cada día, o cada dos días, unas 2 horas. Os voy a contar mis rutinas, por si os pudieran servir:

- Lo que hacía siempre era media hora 45 minutos de trabajo de cardio. Para ello, veía un video de *youtube* o de *Patry Jordan* o un *youtuber* que saltaba a la comba y hacía saltos para hacer cardio.
- Después del cardio, lo que hacía eran ejercicios para coger músculo: por ejemplo, para bíceps cogía una mochila y metía dentro 2 botellas de 5 litros y hacía pesas con la mochila; para hacer tríceps, miraba un ejercicio de internet, como poner las manos en una silla y bajaba y subía. También hacía muchas flexiones y, sobre todo, muchos ejercicios de abdominales. Para cuádriceps, hacía sentadillas con peso, con una mochila.

La verdad es que durante la cuarentena mejoré mucho físicamente, ayudado también de las nuevas tecnologías. El caso es no dejar de hacer deporte. Además, gracias a la cuarentena mejoré también mucho en el conocimiento de mi cuerpo: conozco cómo actúa ante situaciones y que músculos crecen más, cuales debo de trabajar más, etc.

Actualmente, voy al gimnasio 3 o 4 días a la semana y me suelo repartir los grupos musculares por días; por ejemplo, hago un día bíceps y pecho; otro, tríceps y espalda; otro, cuádriceps. Para trabajar la capacidad cardiovascular, lo suelo hacer yendo a jugar al fútbol o a baloncesto con mis amigos.

Mi meta es definir y verme bien, como quiero, así que lo que tendré que hacer es hacer un déficit calórico y hacer deporte y llegaré a la meta que me proponga. Desde mi experiencia, os recomiendo a todos hacer deporte habitualmente porque es muy positivo y ayuda mucho, ya sea desde casa con las nuevas tecnologías o si se puede, yendo al gimnasio o al aire libre.

¡El caso es moverse!



CONSEJOS PARA UN BUEN USO DE LAS REDES SOCIALES



1



Respeto a tus amigos

Si vas a subir una foto con algún amigo, pregúntale si quiere que la suba, y si le vas a etiquetar, pregúntale también.

Hay que respetar su opinión.

2



Controla tu vida privada

No facilites tu dirección, ni tu correo electrónico ni tus contraseñas.

3



Desconocidos

Habla siempre con gente conocida, no aceptes a desconocidos ni hables con ellos.

4



Piensa antes de publicar

Si no estás seguro de publicar algo en las redes, no lo hagas, podrías arrepentirte de ello. Las publicaciones persisten en el tiempo y las pueden ver muchas personas.

5



No creas todo lo que lees

La mayoría de cosas que hay en las redes son bulos o noticias falsas, no te creas todo lo que lees, verifica la información en otras fuentes.

6



Virus

No entrar en páginas raras o no seguras, podrían contener un virus o incluso quitarnos los datos personales.

¿SABES LAS REGLAS DEL JUEGO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS?

Mª Jesús San Antonio García - 2º BCT

En muy poco tiempo ha surgido un amplio abanico de posibilidades tanto en la comunicación como en la información; situaciones antes impensables por posibilidad y economía ahora están al alcance de la red de *wifi* o la disponibilidad de datos móviles...

Desde hablar con gente que está lejos, pedir comida, seguir la vida de gente que nos gusta por su música o por sus actividades, sacar apuntes que clarifiquen lo que damos en clase. Todo esto nos reporta grandes ventajas:

- **Inmediatez:** puedo obtener información y comunicarme a golpe de teclado casi en cualquier sitio.
- **Compartir mis emociones:** puedo describir como me siento en redes sociales y mis amigos me pueden apoyar.
- **Entretenimiento:** existe una multitud de posibilidades: escuchar música, leer, juegos de distintos tipos.
- **Aprendizaje:** tenemos acceso a una información prácticamente ilimitada.
- **Conexión:** nos sentimos conectados, con amigos, con familia, a pesar de la distancia o de que sea imposible quedar físicamente.

Pero existen una serie de inconvenientes que deberíamos conocer. Los motores de búsqueda de tipo *Google* no son objetivos: sus búsquedas son en función de mis búsquedas anteriores. Esto quiere decir que, si yo busco “república”, pero mis anteriores búsquedas han estado relacionadas con una ideología de derechas, obtendré unos resultados diametralmente opuestos a la misma búsqueda de “república” en otra persona con búsquedas anteriores con parámetros de ideología de izquierdas. Esto provoca que se polarice la opinión pública. Ello no es malo en sí mismo porque *Google* lo usamos todos, pero debemos conocer las reglas del juego si queremos utilizarlo. Para ello me pregunto: ¿los resultados son objetivos o hay un sesgo?



Por otro lado, han aparecido patologías específicas de las redes sociales que están directamente relacionadas con las horas de uso y con mayor incidencia en mujeres, ya que las aplicaciones destinadas al público femenino tienen un mayor acento en la aceptación a través de *likes*, corazones o “me gusta”, que aplicaciones que tienen un mayor número de adeptos masculinos que son normalmente juegos de competición y no de identidad de grupo. En concreto, han surgido dos nuevos términos. Según Patrick McGinnis, escritor y emprendedor existen dos nuevos miedos:

- ∅ **FOMO** (*fear of missing out*) miedo a perderse algo, es la necesidad de estar todo el rato conectado para ver el último *tik tok*, posteo de Instagram o *tuit* de las personas que yo sigo.
- ∅ **FOBO** (*fear of better options*), que es el miedo de por ver o estar en una aplicación, perderte otra cosa en otra. Esto nos llevaría a estar conectados horas y horas.

Quienes diseñan las aplicaciones lo saben, nos quieren conectados porque en función de estar mirándolos viene la publicidad, y con la publicidad viene el dinero.

Así que las nuevas tecnologías suponen un gran avance social, ya que la información nos empodera, y la comunicación y conexión con el otro nos hace más felices, pero debemos conocer las reglas del juego, la subjetividad que subyace y marcarnos un límite de tiempo de conectividad para no perdernos toda la vida que existe *offline*.

LAS REDES SOCIALES: VENTAJAS E INCONVENIENTES

Las redes sociales han cambiado nuestra forma de socializar a todos los niveles. En clase de 1º Y 2º ESO hemos reflexionado sobre este tema, y estos son algunos de los argumentos que han esgrimido nuestros alumnos a favor o en contra de las mismas.

Las redes sociales son necesarias para la sociedad. Las personas buscaban un medio de comunicación a distancia, como por ejemplo el actual WhatsApp. Dichas redes forman parte de la transformación digital en los últimos años y se han llegado a instalar en todos los ámbitos de vida, incluso en la educación, investigación, etc...

Además, las redes te ayudan a socializar, a relajarte, a difundir grandes acontecimientos... incluso pueden ayudarte a encontrar trabajo, y aunque en muchas ocasiones puedan ser perjudiciales para nuestra salud, puesto que cada vez hay más casos de cyberbullying, incluso en dichas ocasiones, las redes también pueden servir como punto de apoyo.

En conclusión, podemos afirmar que las redes sociales son una herramienta indispensable en la sociedad actual.

Nayara Fernández- 2º ESO- A

Las redes sociales se han convertido en un fenómeno mundial, ha transformado la manera de comunicarnos, por lo que ha hecho que sean una de las aplicaciones más aclamadas por el público.

Como usuaria de varias redes sociales, puedo afirmar que son una manera fascinante de pasar el tiempo, divertirse, comunicarse, compartir o hacer amigos. En mi caso, es una herramienta muy útil, porque me permite mantener el contacto con los que viven bastante lejos.

Candela Alhambra. 2ºESO- A

Las redes sociales son aplicaciones que tienen la finalidad de entretener. Los extremos nunca son buenos, ni estoy a favor, ni estoy en contra de ellas. Si sabes manejar la tecnología, te puede servir de gran ayuda en tu día a día, pero puedes caer en la tentación. Está bien que las redes sociales sirvan para entretener y desconectar, pero hay cosas que van más allá, como el cyberbullying, ciberacoso, o incluso quedadas con gente desconocida.

La mayoría de la gente confía demasiado en las pantallas, más de lo que yo creo que se debería. Estamos haciendo que nuestra vida, nuestro entretenimiento dependa de la tecnología. Antigamente, como me cuenta mi familia, pasaban la mayor parte del día en la calle, y jugaban y se entretenían con cualquier cosa, pero poco a poco, todo el mundo hemos ido dependiendo de los móviles, ordenadores... hasta ir olvidando cómo nos podemos divertir con una simple chapa, comba...

Cada uno tiene sus problemas y su vida personal, y no veo necesario que la gente publique todos sus actos del día, porque incluso hay gente que se dedica a criticar, y puede destrozar a una persona con una simple palabra.

Por lo tanto, creo que no se debería publicar cada paso que demos, pero quien lo quiera hacer, debe ser consciente de las posibles consecuencias.

Lola Muñoz Torrejón-2º ESO B

“Lo que ocurre en Las Vegas se queda en Las Vegas; Lo que ocurre en twitter se queda en Google PARA SIEMPRE” (Jane Kepliz).

Hay un gran debate sobre si las redes sociales son buenas para los menores de dieciocho años. En mi opinión, todo es bueno si se sabe utilizar.

Dependiendo del tipo de las redes, tiene más o menos beneficios y utilidades. Por ejemplo, en YouTube podemos obtener cursos de temas de interés mediante vídeos o tutoriales, como vídeos de historia, pinturas, etc. También es válido para que la gente se dé a conocer, ya sea cantantes, famosos o marcas comerciales.

Otras aplicaciones como Twitter no tienen tantos beneficios: solo es una red social en la que la gente escribe sobre sus ideas.

También hay otras redes sociales en las que te muestran ideas o fotos inspiradas en cosas de interés, uno de ellos es Pinterest.

Además de las otras utilidades, una de las más habituales es mantenerse en contacto con amigos, familiares, compañeros,... Para ello se usan aplicaciones como WhatsApp e Instagram.

En las redes sociales puedes conocer a gente nueva con las mismas aficiones que tú. Por ejemplo, si te gusta la fotografía puedes conocer a personas a las que también les guste y quedar en algún sitio y hacer fotos; también puedes hacer foros, que son grupos que se crean con la finalidad de hablar sobre un determinado tema. Aunque debido a su gran difusión, hay gente que las usa de manera errónea.

En mi opinión, considero que las redes sociales son beneficiosas, siempre que se haga un buen uso de ellas.

Aitana Santamarina Alonso· 2º ESO-B

Infografía: Dayana Giraldo-4ºA

ABUSO DEL MÓVIL



Victima de Nomofobia

1

53% de los usuarios con móvil en el mundo la padecen.



2

21,3% de los españoles (en su mayoría jóvenes) sufren de esta fobia.



3

61 horas a la semana en promedio revisan el móvil.



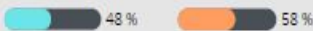
4

La media de consulta del móvil en España es de unas 150 veces al día.



5

El 58% de los hombres y el 48% de las mujeres padecen nomofobia en España.



6

Los nómfobos justifican su adicción por diversos motivos: el estrés que les provoca estar sin el móvil, el trabajo y el contacto con sus seres queridos



LA SOLUCION PARA TERMINAR CON LA NOMOFobia PASA POR CAMBIAR LOS HABITOS Y ESTAR DISPUESTOS A REBAJAR EL USO DEL MOVIL DE FORMA CONSIDERABLE.





Irene Padilla · 1º ESO E

Las redes sociales son estructuras formadas en Internet por personas u organizaciones que se conectan a partir de intereses o valores comunes. A través de ellas, se crean relaciones entre individuos o empresas de forma rápida, sin jerarquía o límites físicos.

Se han expandido por todo el mundo, pues las redes sociales nos permiten comunicarnos con otras personas a través de móviles, ordenadores... etcétera, gracias a aplicaciones como Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp...

Aparte de ser un gran invento de comunicación, contiene sus cosas negativas si no se saben usar correctamente. Por ejemplo:

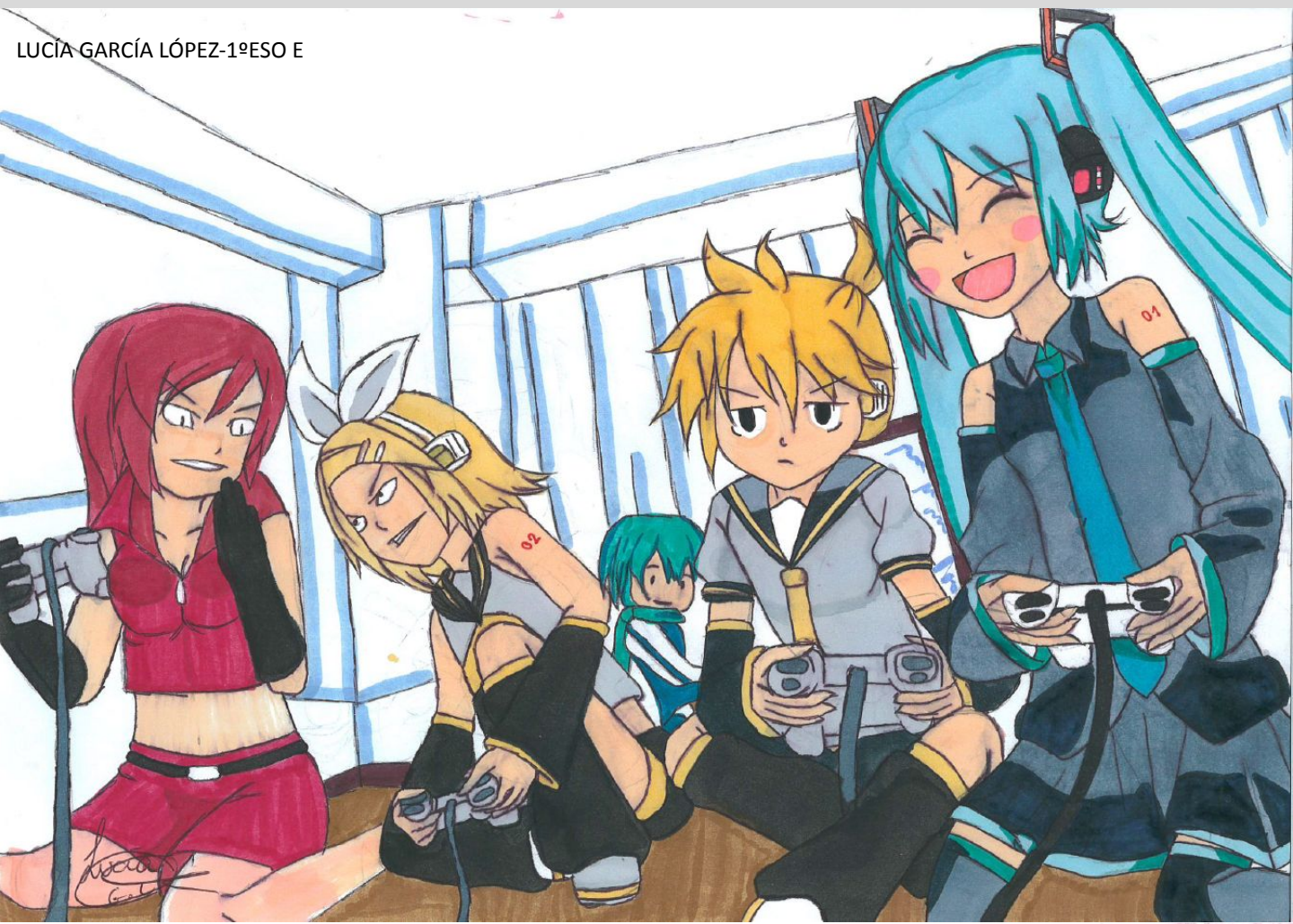
- Usar en exceso y no controlar el tiempo en estas aplicaciones.
- Muchas veces son distracciones para estudiantes y trabajadores.
- Se puede conocer a gente por internet y puede ser un riesgo, ya que hay casos en los que se producen secuestros, robos...
- Al generar información en tantas páginas, pueden contener informaciones falsas o no, es decir, que son verdaderas y nos podemos fiar, pero al final pueden no ser fuentes que sean fiables.
- Estafas y adicción, algunas veces *ciberbullying* y una identidad falsa (hacerse pasar por alguien que no eres).

Pero no todo es malo. Algunos ejemplos de puntos positivos:

- Son un buen canal de información/comunicación.
- Son un canal de entretenimiento (sabiendo controlarse sin crear una adicción).
- Comparten conocimientos y puedes aprender cualquier cosa como idiomas, cursos de cocina...
- Permiten contactar con familiares y/o amigos lejanos, sin importar la distancia.
- Puedes enviar fotos/videos/documentos...
- La información al ser buscada te sale al instante. (Y ahora con esto del Covid-19 las redes sociales te permiten teletrabajar, que puedes trabajar en tu casa/apartamento o donde vivas sin la necesidad de salir de tu hogar).

En conclusión, las redes sociales son buenas y efectivas para comunicarse, encontrar información... Sabiendo utilizarlas y haciendo un buen uso de ellas, no tendrían por qué tener riesgos ni problemas, aunque tengan sus desventajas e inconvenientes.





LOS VIDEOJUEGOS

¿Son tan perjudiciales como se piensa?

Muchos padres tienen miedo a los videojuegos porque los desconocen

Marcos Priego · 1º ESO E

Existen muchas opiniones a favor y en contra del uso de los videojuegos, pero la tecnología forma parte de nuestra vida y, por tanto, también de nuestro ocio. El uso moderado de los videojuegos es beneficioso: la clave está en un uso responsable y comedido de los mismos.

Aunque la Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta sobre los peligros adictivos de los videojuegos, hay otros estudios que demuestran que no son tan perjudiciales. Así una encuesta realizada a más de 2.700 "gamers" pone en duda que los videojuegos causen violencia o adicción, según un estudio realizado por investigadores del Instituto de Internet de Oxford.

La clave está en la moderación y el sentido común en su uso. Veámos los beneficios de su uso responsable:

- Es importante organizar nuestro tiempo de trabajo y también el dedicado al ocio. Los expertos recomiendan no sobrepasar las ocho horas semanales dedicadas al videojuego.
- Hay muchos tipos de juegos: de violencia, de terror, de estrategia, de mundo abierto y también de aprendizaje. Cuando vamos al cine, escogemos la película según nuestros gustos y la edad recomendada, también cuando leemos o hacemos otra actividad. Por tanto, los videojuegos deben ser adecuados a la edad y madurez del jugador.
- Juegos como *Minecraft* o *Lego Worlds* está demostrado que desarrollan la creatividad del jugador. En el caso concreto de *Minecraft* se utiliza para entrenar a aspirantes a arquitectos, además, entre todas sus versiones, encontramos *Minecraft education edition*, el cual incluye, como indica su nombre, la capacidad de aprendizaje y en su "add-on" gratuito para la versión de *Pocket edition* contiene diferentes herramientas relacionadas con la física (la composición de diversos elementos, los átomos de una molécula, la tabla periódica y crear inventos de la vida real).
- Los videojuegos fomentan la creatividad, mejoran la memoria y la concentración, ayudan a la rapidez en la toma de decisiones y a la capacidad de estrategia, sin contar con todos aquellos juegos expresamente educativos, que nos hacen el aprendizaje más ameno. Los juegos de deportes animan a realizar actividad física mientras se juega y también incitan a practicar esa actividad en la vida real.

Por otro lado, diversos estudios han demostrado que los videojuegos mejoran el estado de salud en pacientes con enfermedades como el cáncer, aliviando su dolor y ansiedad.

Asimismo, no es cierto que limiten las relaciones sociales, de hecho, existen canales de audio y *chats* que ayudan a la socialización del usuario, sobre todo en el momento de confinamiento en que vivimos.

En definitiva, los videojuegos son los instrumentos más utilizados en la actualidad para nuestros ratos de ocio. En ningún caso tienen que sustituir a las pelotas, las bicis o los juegos de mesa tradicionales. Nosotros no jugamos a las mismas cosas que nuestros padres, al igual que ellos no lo hacían como nuestros abuelos. Son muchos los beneficios que aportan y, como en cualquier otro aspecto, debemos ser responsables en cuanto al tiempo que les dedicamos y la clase de juego que elegimos.

ENGLISH CORNER



WHAT WOULD YOUR LIFE BE LIKE WITHOUT A MOBILE PHONE?

Joaquín Martín de Prado Blanco · 2ºBCT

Mobile phones are what connect us to the rest of the world; however, you can live a normal yet a little inconvenient life without them.

Phones are usually utilized to connect spontaneously to virtually anything you want, this enables a quick change of plans whenever something happens, but, since phones are essentially computers now, almost anything that can be done on a phone can be done on a computer. You lose the ability to quickly change plans once you leave the house and you have some compatibility issues, but life will essentially be the same.

I know life isn't very different when you don't have a phone because I actually live without one, so I am experiencing this first-hand.

THE USE OF MOBILE PHONES

Cristian Cordero Almagro · 1ºBCT

The grand predecessor to the 21st century's technological revolution, which led the way of how gadgets would become part of our daily lives and make us incapable of understanding old lifestyles without them; that would be the best definition for a mobile phone. Although, aren't our phones the beginning of that?

When we think of these little and funny devices, we might believe that we could manage without them, but how? They help us to communicate, via text messages, phone calls, video calls, audio... Even to learn or solve our questions a touch away, if we dismiss that whole documents can be done with them.

But, it is the eye irritation, a direct consequence to our health, what causes doubts about them, as we prioritize our health over these improvements.

Aren't there any measures we could take? There are, actually, and those are up to the user to apply or not. Seems like the funny gadgets will remain and show us the way.



MÚSICA DE CINE

La música, gran compañera de camino, en numerosos momentos y situaciones de nuestra vida, es una parte fundamental de las películas, ensalzando las escenas y potenciando que lleguen de una forma más directa y profunda.

Lourdes del Álamo (Jefa del Departamento de Música) · Lucía de la Cruz Hernández · Paula García Torres · Marta Mateo Bro · Carmen Ors Pérez · Carmen Parra García · Nicole Dayanna Soto Rico (1º BHCS)

FUNCIÓN DE LA MÚSICA EN EL CINE

La música creada exclusivamente para una película es conocida como “BSO” (Banda Sonora Original), por lo general orquestada e instrumental, compuesta específicamente para acompañar las escenas de una película y apoyar la narración cinematográfica.

Esta música forma parte de la banda sonora, que también suele incluir música preexistente, diálogos y efectos de sonido, y comprende una serie de piezas orquestales, instrumentales o corales llamadas señales, que están programadas para comenzar y finalizar en puntos específicos durante la película con el fin de mejorar la narración dramática y el impacto emocional de la escena en cuestión.

Las bandas sonoras originales abarcan una enorme variedad de estilos de música, dependiendo de la naturaleza de las películas a las que acompañan. Algunas de las funciones principales de la música en el cine son:

- Ambientar la historia en un espacio y tiempo determinado. La música de una película ambientada en el s.XII no será la misma que una ambientada en la actualidad...
- Contribuir al desarrollo psicológico de los personajes. Puede ayudarnos a conocer su personalidad.
- Servir como fondo para los diálogos, dándoles más sentimiento o dramatización. También pueden sustituir a los que son innecesarios. A veces la música es más que suficiente para saber cómo va la conversación.
- Servir como conector entre dos escenas para que el cambio tenga más fluidez.
- Hacer más claras y accesibles algunas escenas.



- Implicar emocionalmente al espectador. Influye sobre las emociones del espectador, modificando el sentido de la imagen o anticipando una situación determinada.

COMPOSITORES DE BANDAS SONORAS DESTACADAS

A lo largo del s.XX, a la par que el desarrollo del cine, numerosos compositores se han especializado en música cinematográfica. Siendo conscientes que hay muchos más, citamos a algunos de los más importantes y explicamos brevemente a cuatro de ellos.

COMPOSITORES MÁS DESTACADOS: Alberto Iglesias, Gustavo Santaolalla, Justin Hurwitz, Yann Tiersen, Wojciech Kilar, Danny Elfman, Maurice Jarre, Bill Conti, Thomas Newman, James Horner, Henry Mancini, Nicola Piovani, John Barry, Hans Zimmer, Vangelis, Bernard Herrmann, John Williams, Ennio Morricone, Max Steiner, John Williams, Hans Zimmer, Nino Rota, Howard Shore, Randy Newman...

Hans Zimmer, es un compositor alemán de música cinematográfica y de videojuegos, que se caracteriza por la integración de música electrónica y arreglos sinfónico-orquestales. Ha sido acreedor de reconocimientos cinematográficos como los Globos de Oro, BAFTA, Emmy, Saturn, Grammy, además de un Óscar de la Academia por su trabajo en *El rey león* (1994).

En la actualidad es considerado uno de los compositores más sobresalientes de Hollywood, apodado por gran parte de la crítica como «el omnipresente Zimmer» por sus numerosas apariciones, ya sea como compositor principal o como colaborador de alguno de sus múltiples discípulos.



John Williams, por ejemplo, es más que conocido por películas como: *Star Wars*, *Harry Potter*, *Tiburón*, *Atrápame si puedes*, *E.T.*, *el extraterrestre*, *Superman*, *Indiana Jones*, *Parque Jurásico*, *La lista de Schindler* y *Home Alone*.

Ha ganado el Óscar en cinco ocasiones y tiene en su 52 nominaciones, consagrándose como el segundo hombre con más nominaciones al máximo galardón del séptimo arte después de Walt Disney



Nino Rota es un compositor italiano de estilo neorromántico, predomina en él un don innato de melodista. Escribió música para piano, música de cámara y música sinfónica. Destaca su música de la película *Romeo y Julieta*.

Howard Shore. Procedente de Toronto (Canadá) es muy conocido por sus bandas sonoras. Ha compuesto las partituras de más de ochenta películas, entre ellas *El silencio de los corderos* y las películas de *El Señor de los Anillos*, por las que obtuvo tres Premios de la Academia. Algo más recientemente compuso también la banda sonora de la trilogía *El hobbit*.



PELÍCULAS CON BANDAS SONORAS FAMOSAS

Son muy numerosas las bandas sonoras conocidas. De entre todas, nombramos algunas de las más conocidas: *Grease*, *Dirty Dancing*, *El Rey León*, *Titanic*, *El Mago de Oz*, *El Señor de los Anillos*, *La vida es bella*, *Avatar*, *Star Wars*, *La Bella y la Bestia*, *Memorias de África*, *E.T...*

LA MÚSICA EN EL CINE ESPAÑOL

Presentamos la música en el cine en nuestro país a través de uno de los compositores de bandas sonoras de actualidad, Óscar Navarro.

Óscar Navarro ha llegado a estar nominado a un Goya a mejor banda sonora por *La Mula* (película protagonizada por María Valverde y Mario Casas), donde trabajó con José Vinader, ingeniero de sonido que ha trabajado en importantes producciones, como *Alatriste*, *Al otro lado de la cama* o *El cuerpo*. Además, ha participado en la banda sonora del documental *Sueños de sal*, que ganó un Goya en 2015 a mejor película documental.



ASPECTOS DESTACABLES EN LA PRODUCCIÓN DE UNA Banda Sonora ORIGINAL

- En primer lugar, el compositor tiene que leer y conocer a la perfección el guión para interiorizar la historia y su esencia y así poder componer los temas musicales principales. Durante el primer visionado el compositor va tomando anotaciones de las primeras sensaciones. Esta parte es muy importante para que el compositor de la banda sonora se ajuste al modelo que se pide. La música tiene que ensalzar y potenciar cada escena.

- Una vez compuesta la partitura de la banda sonora, el compositor no puede embarcarse solo en el proceso de grabación, necesita ingenieros de sonido, quienes se ocupan de la parte técnica.

-Se selecciona la orquesta, banda, instrumentos o cantante (cantantes), según sea necesario en cada caso.

- Para empezar con la fase de preparación, se tiene que pensar detalladamente qué orquesta se quiere y qué instrumentos la compondrán; también hay que decidir en qué sitio se grabará y, una vez pensado esto, se ve y se calcula cuánto sería el presupuesto.

- Los ingenieros de sonido se ocupan siempre de todos los aspectos técnicos. Se graban instrumentos solistas o voces que no se encuentran en las orquestas y hayan sido elegidos por el compositor o director. Una vez finalizado el proceso de grabación, se eligen las mejores tomas grabadas por el compositor y por el director.

- Se deben elegir instrumentos que vayan acorde con la película: son los que darán personalidad a la obra final dotándola de mayor cercanía en relación con el país. Por ejemplo, en el caso de querer trasladar al público a Andalucía en la banda sonora aparecerán instrumentos propios de la zona como son las castañuelas o la guitarra española. La elección de instrumentos es muy importante, ya que ayuda a una mejor identificación de los personajes y a la escena dependiendo si queremos transmitir suspense, miedo, alegría....

EXPOSICIÓN “LAS HILANDERAS”

PILAR GONZÁLEZ GÓMEZ
JEFA DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN PLÁSTICA

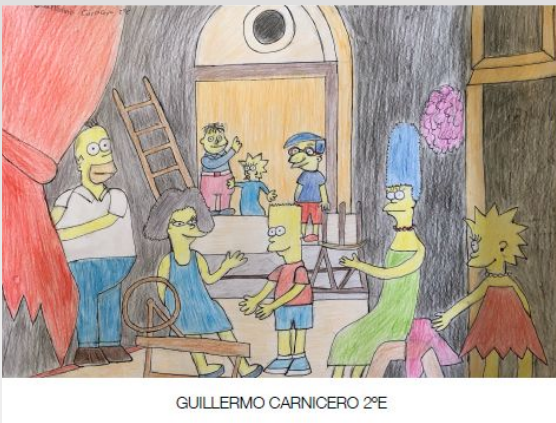
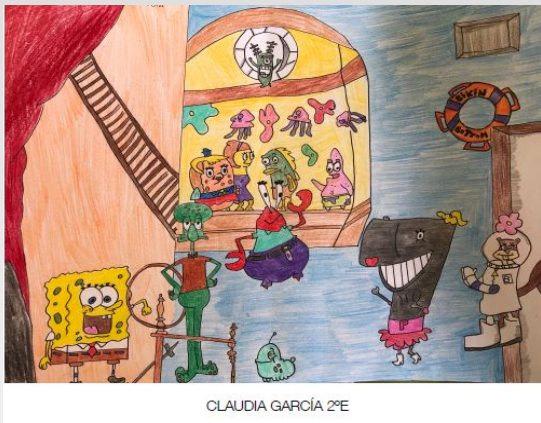
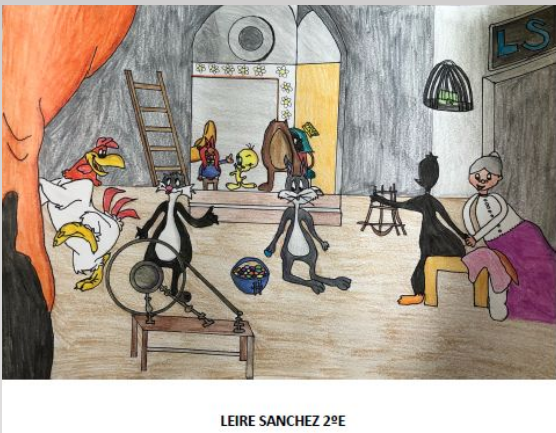
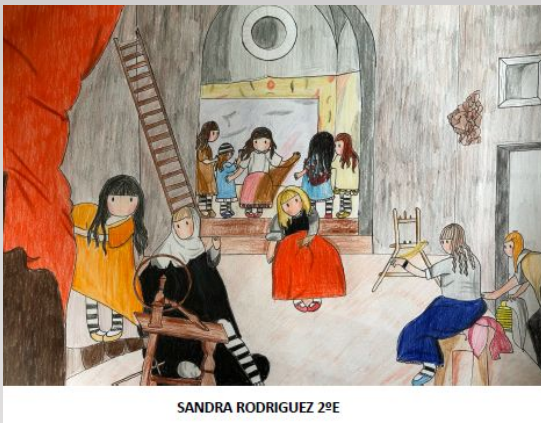
El mito de las hilanderas

La obra que vamos a comentar es el cuadro de Diego Velázquez conocido popularmente como "Las Hilanderas", aunque también su título es la "Fábula de Aracne". Realizado en óleo sobre lienzo, su datación ha sido objeto de polémica a lo largo del tiempo. Si bien se consideró durante un tiempo como obra anterior a "Las Meninas" (1656), hoy en día se da por más acertada una fecha posterior a aquella, en torno a 1657 o 1659.



Así, nos encontraríamos ante la representación de la fábula de Palas y Aracne. La fábula, narrada por Ovidio, cuenta cómo la joven tejedora Aracne se jactó de tejer mejor que los propios dioses. Ofendidos ante tal falta de respeto se transformó Palas Atenea en anciana y, bajo engaños, retó a Aracne a ver quien era mejor tejedora. Finalmente, Aracne es vencida y castigada por Atenea por su orgullo, aunque también, según otras interpretaciones, por haberse atrevido a representar los engaños que Zeus utilizaba para satisfacer sus deseos sexuales. Por todo ello, la joven fue castigada convirtiéndose en araña y condenada a tejer para siempre.

Nuestros jóvenes artistas han hecho una interpretación de este famoso cuadro. Aquí va una muestra:





REBECA MORENO 2ºE



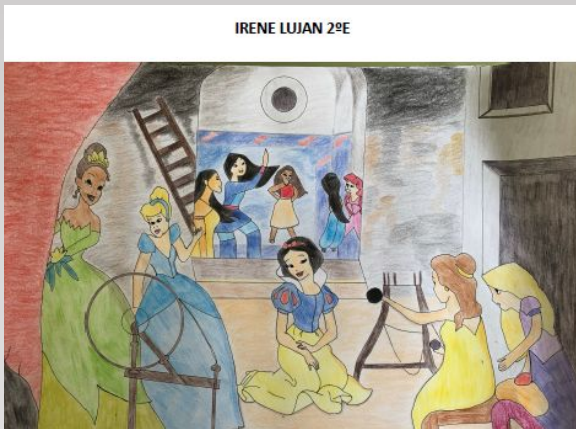
ALBERTO ESPINOSA 2ºD



LOLA MUÑOZ 2ºB



IVAN SANCHEZ 2ºE



IRENE LUJAN 2ºE



ALEXIA RODRIGUEZ 2ºE



NAYARA FERNÁNDEZ CÓRDOBA 2ºA.



LUCAS GARCÍA 2ºD

ENTREGA DE PREMIOS

I CONCURSO DE HUMOR MATEMÁTICO I CONCURSO DE FOTOGRAFÍA

Durante el curso escolar 20/21 se han celebrado diferentes concursos en el centro, de los que nos hacíamos eco en el anterior número.

Queremos mostrar nuestro agradecimiento a todos los alumnos que han participado y rendir un homenaje a los ganadores.

¡FELICIDADES!

GANADORES CONCURSO DE FOTOGRAFÍA:

Diego Jiménez Espinal
Nayara Fernández de Córdoba



GANADORES CONCURSO DE HUMOR MATEMÁTICO:

Eneko Quere Rellan
Adrián Pérez Salas
Mouad Chahlal Chahlal
Samuel Ramiro Dávila
Míriam Hernández Castillo

Concurso de relatos “Fahrenheit 451”

ENTREGA DE PREMIOS

Os presentamos a las ganadoras del concurso de relatos del centro “Fahrenheit 451”:

- **1º PREMIO:** *Momento esperanza*, de Marta González Espada, 2º BHCS.
- **PREMIO FINALISTAS:** *Las últimas palabras antes de su muerte*, de María Fernández García y Lis Sánchez Arias. 2º BHCS.
- **PREMIO REVELACIÓN:** *Marta y su móvil*, de Míriam Portales Ortiz (1º ESO C).



CONCURSO LITERARIO "FAHRENHEIT 451"

RELATO GANADOR:

MOMENTO ESPERANZA

MARTA GONZÁLEZ ESPADA · 2º BCT

Desde ese día no volví a ser la misma...

Todo está oscuro, no se ve nada en la calle salvo un tramo de la acera iluminado por la luz parpadeante de una farola. El viento acaricia las hojas de los árboles, produciendo con ello un sonido inquietante que se une con el chirrido de un buzón situado a cinco metros de una cabina telefónica. Me encontraba al otro lado de la calle, esperando a un amigo mientras escucho música con unos auriculares inalámbricos. El lugar estaba desierto o eso pensaba hasta que levanté la cabeza y vi una persona, un hombre vagamente iluminado por una farola que parpadeaba; no fui capaz de reconocer su cara pues la luz era escasa, sin embargo, me fijé en su apariencia, un hombre de una estatura cercana al 1,70 con pelo corto recogido, llevaba un traje, que parecía viejo por los pequeños rasguños de la chaqueta y unos zapatos desgastados. Notaba cómo su respiración hacía mover su pecho de una manera casi exagerada mientras observaba hacia la acera donde yo me encontraba -"¿por qué me estará mirando de esta manera?"- pensé, acto seguido agarré mi teléfono y envié un mensaje a mi amigo diciéndole que no tardase en llegar y enseguida me contestó:

- Estoy de camino, no tardaré.

Cuando levanté la mirada, el señor había desaparecido y nerviosa comencé a buscarle con la mirada de un lado a otro de la calle hasta que me di cuenta de que había cruzado y ahora se encontraba a 10 metros de mí. Al ver al señor acercarse cada vez más decidí caminar hacia la calle por la que supuestamente vendría mi amigo. Con el móvil desbloqueado y el número de emergencias en él, aceleré el paso y me giré para comprobar que el señor no me estaba siguiendo, confirmando así que detrás mía solo se encontraba una papelera dada la vuelta que se balanceaba por el viento, por lo que respiré más tranquila; mi sorpresa llegó al girar la esquina y volver a ver a esta persona -"No hay duda, está persiguiéndome"- pensé.

Di un paso atrás y continué por la calle en la que iba cuesta arriba andando cada vez más rápido y cuando llegué al siguiente cruce miré hacia mi izquierda y lo vi corriendo hacia mí; empecé a correr a la derecha, pero aunque corría sentía que no era suficiente para que no me alcanzase, miraba hacia atrás y veía como se acercaba y grité, grité como nunca antes había gritado, sentía que no podía más, me faltaba el aire -"me alcanzará... no puedo..."- noté un ardor en el pecho, el corazón me iba a mil por hora, lloraba de la impotencia y de pronto sentí que alguien me agarraba el brazo y me acercaba a un callejón. La espera del inspector en la oficina se me hacía indiferente, no podía parar de pensar en lo que ocurrió la noche anterior, el hecho de no poder hacer nada frente a ese tipo de situaciones me hacía sentir débil e indefensa, como si tuviera una tonelada de peso sobre mi cabeza que me iba anulando poco a poco.

El inspector Sáez entró en la oficina y se sentó frente a mí. El cierre de la puerta hizo que volviera a la realidad.

La orden de búsqueda está en marcha -dijo- varios agentes de policía han ido a registrar la zona e intentar encontrar algo sospechoso, algo que concuerde con las descripciones que nos ha dado. No se preocupe, daremos con él. Escuchando al inspector un ápice de esperanza iluminó mis pensamientos, sin embargo, no pude evitar soltar una lágrima tras otra que recorrían mi mejilla mientras estaba en completo silencio.



- Necesito que intente recordar si vio a alguien más por la zona. ¿Alguien sabía que estaría ahí a esas horas?

- No vi a nadie; la única persona que sabía dónde estaba anoche fue Hugo López, un amigo, quedé con él pero se retrasó.

- De acuerdo, le llamaré a interrogar por si sabe algo.

Escribió en su libreta y continuó:

- ¿Sabe si alguien quería hacerle daño por algún motivo?

Intenté recuperar la compostura, me sequé las lágrimas y respondí:

- Que yo sepa no.

- ¿Tuvo algún problema con alguien últimamente?

- De hecho, sí. Yo... trabajo en una empresa tecnológica, más concretamente presentando nuevas ideas renovadoras para ordenadores, móviles, etc. Hace varios meses presenté una idea y mi empresa la llevó a cabo, tuvo tanto éxito cuando la lanzamos al mercado que otra empresa intentó hacer creer que la idea fue robada. Como creadora de la idea fui la que estaba más involucrada en los problemas que esa mentira pudiera acarrear por lo que intenté por todos los medios demostrar que esa idea salió de mi cabeza. Cuando por fin logré algo que hizo que probara mi inocencia, justo antes del último juicio una persona me ofreció una gran cantidad de dinero para "perder" ese documento pero no lo acepté.

- ¿Sabes quién era esa persona?

- No estoy segura, pero sí sé que estaba bajo las órdenes de alguien que se hace llamar "El Cabo". Llamaron a la puerta y entró un oficial de policía con un retrato robot. ¿Coincide con él? -me preguntó el inspector mostrándome el retrato.

- Es él.

Pasado un mes de aquello, aún seguía a la espera de noticias; la incertidumbre, la rabia, la inseguridad se apoderaban de mí; a veces estaba furiosa, otras temía por salir a la calle de noche, por girar la esquina y encontrarlo ahí. Cada vez que sonaba el teléfono lo cogía con la esperanza de que fuese el inspector con buenas noticias, todas ellas sin resultado hasta que un día sucedió.

- Señorita Ruiz, lo encontramos, tras un duro interrogatorio y tomar varias medidas, ha confesado lo que hizo y, además, la identidad de "El Cabo".

- Y, ¿quién es?

- Su nombre... es Hugo López.

POESÍA,

by Israel Gutiérrez Plaza (2ºBCT)

La promesa

Te hice una promesa,
Que no voy a olvidar.
Nunca engañarte y
Siempre volverte a hablar.
Pero ¿la cumpliste?
Yo cumplí mi promesa,
Pues cada día te volvía a hablar
Pero tú, frío, la respuesta atrás está.
Esa noche, no deje de sonreír,
Pero un mes después.
La tristeza de nuevo,
No para de brotar.
Mi alma ilusionada
Confió en ti.
Pero tú nunca
Confiaste en mí.
Decías que te costaba,
Pero creo que era por que otro juguete tenías.
Yo te perdono, pero,
Perdónate a ti, por los daños que me hiciste.
Seguiré cumpliendo la promesa,
Volverte a hablar.
Pero devuélveme
Mi capacidad de amar.

Que La Luna Me Perdone

Mis pecados de vidas pasadas
Me atormentan sin parar.
Mi mente saborea la culpa, el dolor
y como hice todo terminar.

La Luna me culpa de todo esto,
De cómo te perdi.
¿Es la Luna la que me juzga? ,
Pero ¿acaso soy yo?

Sigo recordando tu voz al alba,
Tus sedosos mensajes.
Mis sentimientos emanados por ti
Continúan brillantes.

Todos se acabó por mi culpa.
No, no me perdono, pero
Este sentimiento me destroza
Por dentro sin cesar alguno.

¿Por qué temí decírtelo?
No lo sé.
Solo La Luna
Podrá perdonar mis pecados

Noche de oro y platino

Aquella noche la Luna aullaba,
Pero mi corazón latía.

Cómo olvidar ese día dónde la Luna, color dorado,
Tocó mi ser con toda su luz, color platino.

Cómo olvidar el día que nos conocimos,
Mi felicidad brotó al ver tus mensajes.

Aquella noche la Luna aullaba,
Pero yo sonreía.

Constelación Del Amor Menor

La noche fulminante,
Esa sonrisa tonta,
Tus mensajes acogedores,
Y yo como tonto necio caí.

¿Qué es enamorarse?
¿Qué es sentir?
Ni yo mismo lo sé,
¿Qué es el amor?

Yo inconsciente de todo
Me dejé llevar
A pesar de la distancia,
¿Cuál fue tu motivo?

¿Qué es esto?
Amor
Fue magia inexplicable,
La luz brotó de mí.

Gracias a ti, me sentía yo.
Mis días se iluminaron para mí,
Las horas pasaban y el tiempo
No cesaba su transcurso.

La constelación del amor
Guiaba mis emociones.
Sin embargo, ¿ahora dónde está?

ENCUENTRO CON AUTORA

El 15 de abril de 2021 nuestros alumnos de 1ºESO tuvieron un encuentro virtual con la autora del fenómeno editorial de Erik Vogler, Beatriz Osés, dentro del Programa “Encuentro con autor”. La autora presentó nuevos libros de la saga y charló animadamente con nuestros jóvenes lectores, quienes le pudieron hacer algunas preguntas sobre uno de los libros de lectura de este curso, *Los crímenes del rey blanco*.



A collection of pirate-themed items arranged on a wooden surface. The items include a book titled 'La isla del Tesoro' by Robert L. Stevenson, a cut-throat razor, a pistol, a toy boat, a treasure chest, a bottle, a skull and crossbones, a toy soldier, a mug, a sword, and several coins. The items are arranged in a circular pattern, with the book on the left and the sword at the bottom. The background is a wooden surface.

The collage features several items related to cinema and time. On the left is the book cover of "SI NOS ENSEÑARAN A PERDER CATARINAS SIEMPRE" by ALBERT ESPINOSA, showing two people looking at a large clock. To its right is a vintage-style movie ticket stub from "CINEMA" dated 12-06-2010, listing "LA CANTERINA" as the film. Below the ticket are a pair of blue-tinted sunglasses and a large pile of popcorn. Above the popcorn is a small hourglass. The entire composition is decorated with white and purple flowers and yellow butterflies.

A flat-lay photograph of a book titled "FURYBORN" by Claire Lecrand, set against a light-colored wooden background. The book is the central focus, featuring a dark cover with ornate gold borders and a central illustration of a sword. Above the book, a long, straight sword with a silver blade and a gold hilt lies horizontally. To the left of the sword is a lit red candle in a glass holder, and to the right is a lit yellow candle in a glass holder. Various small objects are scattered around the book, including two round wooden spools, several small black and white beads, two white spherical ornaments, two gold spherical ornaments, and a small gold ring. A black pen lies horizontally below the book. The overall composition is symmetrical and aesthetically pleasing.

A collection of various objects arranged on a light-colored, textured surface. On the left, there are two green dumbbells, a string of white beads, a green beaded necklace with a tree pendant, and a tablet displaying a portrait of a man. In the center, there is a green book titled 'LA VUELTA AL MUNDO EN 80 DÍAS' by JULIO VERNE, a green folder, a green candle, a green bow, a green jar, a dreamcatcher, and a colorful scarf. The objects are scattered across the surface, with some overlapping.

50 | ALONZINE | 2021

DÍA DEL LIBRO: JINCANA LITERARIA

Nuestros alumnos de 4º ESO participaron en una jincana literaria en el centro y en las calles aledañas para celebrar el Día del libro: además de poner a prueba sus conocimientos literarios, tuvieron que demostrar su sentido de la orientación, dotes investigadoras y capacidad de trabajo en equipo.



DE VÍDEOS ANDA EL JUEGO

DARK SOUL

Pedro Alejandro Díaz Yagüe · 3º ESO-C

Hay vida más allá de FIFA o Fortnite... Nos adentramos en el mundo de otros videojuegos gracias a algunos de nuestros alumnos

Dark Soul es un action-RPG donde los jugadores toman el papel de un personaje humano no-muerto que ha sido elegido para realizar un peregrinaje para descubrir el destino de los no muertos. Basado en una Edad Media de fantasía oscura, con un combate que empareja a la perfección con el juego y un mapeado excelente, el juego plantea una historia que se narra en base al mapa, descripciones de objetos, posición de enemigos, comportamientos de estos y ellos en sí. Cuenta con una dificultad que, de inicio a fin, te va a obligar a concentrarte para poder superar cada uno de sus obstáculos, también con una ambientación depresiva y muy fiel a la época en la que está ambientado; las construcciones más importantes como una parroquia o un reino emulan además el estilo gótico.

Existen un sinfín de posibilidades para que te hagas tu propio equipamiento, pues en este juego nadie te va a guiar, vas a ser tú quien tome decisiones: elegir entre matar a un NPC o aliarte con él, optar por un camino u otro, invocar a algún amigo para que te ayude o jugar tú solo, invadir a alguien que se encuentra en un punto crítico o continuar con tu aventura. Hay muchísimas posibilidades como los pactos o algunos NPC que no conviene matar.

En definitiva, un juego distinto que constituye un auténtico desafío.





METAL GEAR SOLID 3

Javier Vega· 2ºESO B

Durante los años sesenta, en plena guerra fría, Rusia está creando el *shagohod*, el primer modelo de metal gear para lanzar bombas nucleares. Un equipo de espionaje e infiltración, *foxhound*, planeará una misión llamada "la misión virtuosa"; para llevarla a cabo necesitarán a su mejor soldado, Jack Plassenski, más conocido por su alias "naked snake". No estará solo en esa misión, tendrá ayuda de su comandante Zero Sigint, experto en armas, Paramedic, la médica del equipo, y su mentora, The Boss. Al principio del juego, Zero le está contando el plan que llevan a cabo, y que se tendrá que infiltrar en la jungla a base de un salto halo (salto desde avión con paracaídas). Su primera misión es encontrar a Sokolov, ingeniero del *shagohod*.

Este es el punto de partida de Metal Gear Solid 3, un juego de espionaje táctico de tercera persona en el cual el camuflaje que utilices y la pintura facial son cruciales, al igual que el uso de silenciadores y armas tranquilizadoras. Puedes cazar animales para regenerar tu energía y usar hierbas para hacer medicamentos, eso sí, hay que tener mucho cuidado, ya que hay alimentos tan asquerosos que si los tomas con frecuencia pueden hacerte vomitar y perder una gran parte de energía; también hay bichos venenosos, como algunas arañas, serpientes y sapos. Las heridas y lesiones también pueden aparecer según la situación, aunque dispones de muchas formas de curarte: por ejemplo, si te disparan es posible extraerte la bala con el cuchillo. Toda una experiencia para poder jugar a sobrevivir.

HOMENAJE A PABLO CORONA

COMO CONTÁBAMOS EN EL ANTERIOR NÚMERO, NUESTRO QUERIDO PABLO CORONA, PROFESOR DE FÍSICA Y QUÍMICA, SE JUBILÓ EN ENERO DEJANDO UN GRAN VACIO EN EL CENTRO. COMO RECONOCIMIENTO A SU LABOR DURANTE TODOS ESTOS AÑOS, EL DÍA 11 DE MARZO DE 2021 SE ORGANIZÓ UN ACTO DE HOMENAJE EN EL QUE ESTUVIERON PRESENTES EL CLAUSTRO DE PROFESORES Y UNA REPRESENTACIÓN DE ALUMNOS DE BACHILLERATO.

Además de disfrutar de un concierto en su honor, organizado por Lourdes del Álamo, jefa del de Departamento de Música,, Pablo tuvo la oportunidad de descubrir la placa del laboratorio del centro que a partir de ahora llevará su nombre:

"LABORATORIO PABLO CORONA"



En agradecimiento por todo el cariño recibido, Pablo nos ha hecho llegar una CARTA DE DESPEDIDA.



¡HASTA SIEMPRE, PABLO!

Aprovecho esta revista del instituto para, aunque espero volveros a ver, despedirme de todos vosotros: compañeros y compañeras, alumnos y alumnas, tanto de los que aún quedáis ahí como de los que ya se fueron.

Me llevo muy buen recuerdo de todos. Os deseo lo mejor y espero que la vida os trate bien.

Muchas gracias por lo bien que me habéis tratado vosotros y por haberme hecho tan agradables los años que he pasado allí. Han sido mis últimos años en la enseñanza y, en contra de lo que yo pensaba cuando decidí trasladarme, han resultado ser los más fructíferos y gratificantes.

Aquí he cerrado un ciclo de mi vida que curiosamente comenzaba en otro instituto, también con pocos años de vida, y al que el curso en el que yo estuve allí el claustro de profesores decidió ponerle el nombre de "Alonso Quijano". ¡Qué casualidad! Ahora que empiezo a tener tiempo tengo que volver a leerme "El Quijote", estoy convencido de que esta segunda lectura me será más provechosa.

Bueno, muchas gracias a todos y hasta la vista.

Pablo Corona

MAYO 2021

FAREWELL SPEECH

(Discurso de despedida: 2ºBachillerato)
Promoción 2015-2021

Con mucha tristeza despedimos a esta promoción extraordinaria y entrañable de alumnos y alumnas. Os deseamos lo mejor en esa nueva etapa que comienza para vosotros.

¡HASTA SIEMPRE!

Marta López Torrejón · 2ºBCT

It is usually said that high school is the place in which we manage to define who we are, going from being children to adults. As we all know, none of us are the same as we were when we started this journey, but the truth is that changing and improving with the time is necessary. At this time, even though we still have a long way to go, getting to this point is something we must be proud of.

It has been six years since we got here, not only with fear but also wanting to reach a new place and to know what that would bring us. As the years have passed, we have realised that nothing is as we supposed: while some people thought that this stage would only bring us positive experiences, others bet that the change would be worse.

As of today, we can say that high school has given us so much more than we were able to believe.

Throughout these years, we have connected with new people and met friends who we hope will last for years. Moreover, we have also learnt about many different things and lived thousands of experiences which provide us both beautiful and nostalgic memories.

Right now, ending our time here, we are standing one by one with the future in our hands, having so many dreams and plans. It is our turn to show what we are capable of and the kind of people we want to be in the future, to undertake those plans and make them real. Honestly, it is kind of scary to realise that from now on we will have to get used to being more responsible, since we won't have that many people telling us what to do all times; notwithstanding that feeling, because of all that we have grown as people here, we will probably be able to face this next stage easily and achieve our goals.

Furthermore, we couldn't leave this place without pointing out how thankful we are for the moments and glad to have known all the teachers and the rest of the people who have shared these experiences with us, trying to help us and make us better people. Surely, each one of us will remember our six years in high school while we start another chapter in our book, always being able to bring back memories of our great time here.



EL TREN

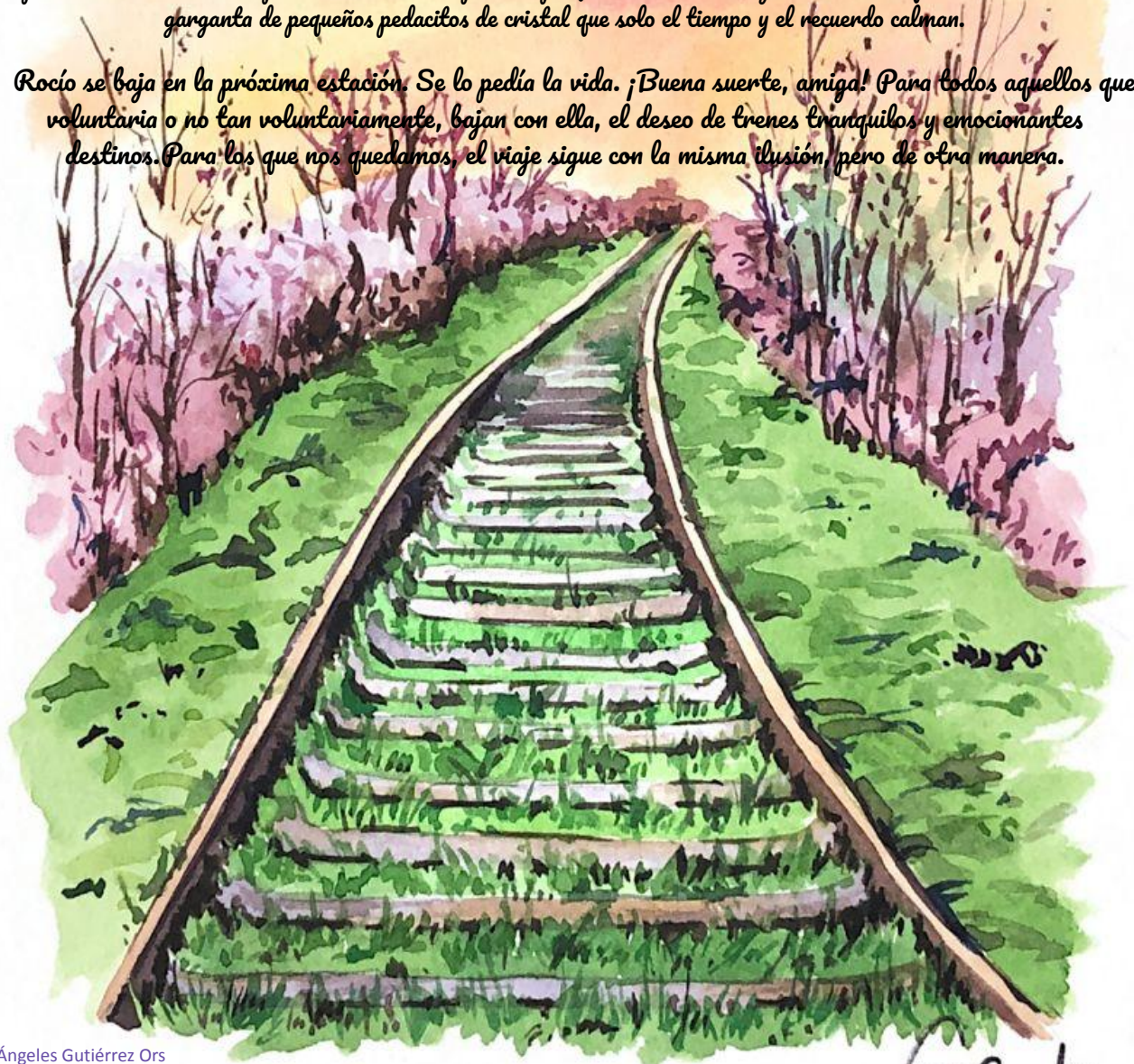
(Para Rocío Martín, profesora de Inglés)

¿Nunca te has parado a pensar que esta profesión, la de profesor, se parece mucho a un viaje en tren?

Uno se sube joven, con energía, con la ilusión del destino seguro y el incierto camino por construir. Y sabe que, lo mejor de todo, es que no estará solo. En el mismo vagón, mismas emociones, mismos miedos. Los de otros compañeros que hacen que el viaje sea algo más que una rutina o trabajo y se convierta en una forma de vida, en ocasiones, una forma de ser. De fondo, el traqueteo incesante, a veces implacable del tren armonizando sensaciones y conformando una melodía perfecta capaz incluso de desvanecer el ruido. Rocío subió al tren casi en la primera estación, cuando aún había vías por poner y muchas ideas sobre cómo ponerlas. Y con errores y aciertos, las pusimos. Nuestra historia de amistad ya existía antes del Alonso Quijada pero, compartir vagón, la hizo más profunda y la endulzó con esa palabra grande que necesita de tiempo para completarse: compañerismo.

¡Es tan fácil en días grises saber que en tu vagón siempre hay alguien a quien buscar, a quien contar, alguien que te reconoce y espera! Pero los trenes hacen paradas y los vagones cambian, se vacían. Para los que seguimos trayecto, cada despedida, cada una de esas paradas conlleva un pellizco profundo en el estómago, como un cosquilleo continuado en la garganta de pequeños pedacitos de cristal que solo el tiempo y el recuerdo calman.

Rocío se baja en la próxima estación. Se lo pedía la vida. ¡Buena suerte, amiga! Para todos aquellos que, voluntaria o no tan voluntariamente, bajan con ella, el deseo de trenes tranquilos y emocionantes destinos. Para los que nos quedamos, el viaje sigue con la misma ilusión pero de otra manera.



Mª Ángeles Gutiérrez Ors
Pilar González Gómez
JUNIO 2021

*P. González
junio 2021*

¡HASTA LA PRÓXIMA CONEXIÓN!

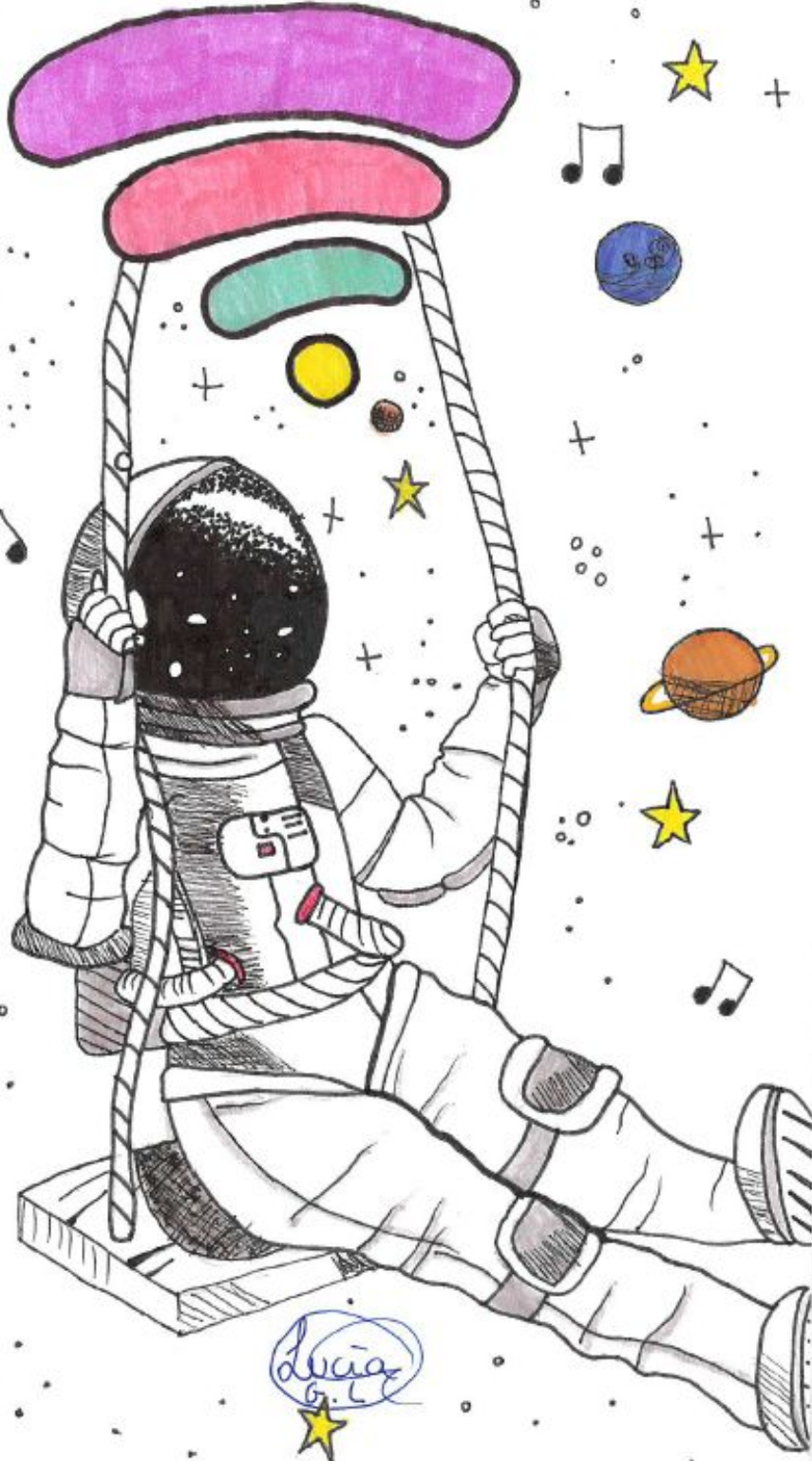


ILUSTRACIÓN: LUCÍA GARCÍA LÓPEZ