

PALABRAS EN EL AIRE



Revista del IES
San Juan de la Cruz
Número 7 Año 3
Curso 2018/2019

ÍNDICE

EDITORIAL

NUESTRO CENTRO

TRAER DE NUEVO AL CORAZÓN (RECORDAR) Pág. 4

CAMBIO DE AIRES Pág. 6

CANTANDO LAS COSAS SE VAN SOLUCIONANDO Pág. 7

CINE, LITERATURA Y JUEGOS

RESEÑA DE BUSCANDO A ALASKA Pág. 8

EL PRÍNCIPE DE LA NIEBLA Pág. 10

EL SILENCIO DE LA CIUDAD BLANCA Pág. 11

100 METROS Pág. 12

HOW TO ROCKETJUMP Pág. 13

SALUD Y DEPORTE

EPILEPSIA Pág. 14

LA CIENCIA DEL AMOR Pág. 16

PARÁLISIS DEL SUEÑO Pág. 18

EL DEPORTE CARAVAQUEÑO Pág. 20

OPINIÓN

LOS IDIOMAS DE MI VIDA Pág. 22

LA MÚSICA DEBERÍA SER UNA ASIGNATURA TRONCAL Pág. 23

COMIENDO LA TELEBASURA Pág. 24

LA OTRA CARA DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL Pág. 25

EL PODER DE LA MÚSICA Pág. 26

EL ARTÍCULO 13 Pág. 27

EL MALTRATO ANIMAL Pág. 28

UN AMOR PARA TODA LA VIDA Pág. 29

SOPA DE LETRAS Pág. 30

EDITORIAL

Este curso 2018 / 2019 tenemos al inicio de *Palabras en el aire* dos artículos que nos muestran la importancia de nuestro centro.

El primero nos lo envía Juan Pedro Egea Blaya, antiguo profesor del San Juan de la Cruz; en sus palabras se refleja el cariño con el que recuerda este instituto.

En cuanto al segundo, lo han escrito cuatro alumnas que acaban de llegar a él, para cursar Bachillerato. Para ellas, en septiembre todo era nuevo aquí.

Así pues, los dos extremos, la llegada y la partida, de ese viaje que, al fin y al cabo, acaba resultando ser nuestro paso por los centros educativos en los que dejamos tanto de nosotros: tiempo, esfuerzo y proyectos que ideamos ilusionados.

Y eso es, en definitiva, esta revista: un proyecto común que pretende dar vida a nuestro instituto.

Esperamos que disfrutes con sus artículos.

TRAER DE NUEVO AL CORAZÓN (RECORDAR)

Uno jamás olvida su primer lugar de trabajo y mucho menos al alumnado y compañeros que tuvo en ese momento; ahora la memoria se retrotrae a 2013, cuando todas las vivencias caravaqueñas regresaron a mi corazón, aunque nunca se habían ido: llegó al I.E.S. "Ortega y Rubio" (Mula) José Ródenas Muñoz, yerno de Pedro García-Esteller (por desgracia en presencia del Padre prematuramente), y sin pretenderlo me hizo recordar todo mi pasado, dulcemente conservado, en nuestros desayunos diarios.

Trabajé en el "San Juan" de 1987 a 1991 impartiendo Latín; desde entonces desempeño mi labor docente en un Instituto de mi pueblo y llevo dedicado a la enseñanza 30 años. Recuerdo mi primer día en septiembre del 87, tomé un autobús (no tenía coche) dirección a Caravaca, me encaminé al Centro y me di a conocer al Secretario, Paco Linares, al Director, Pepe Garre, y al Jefe de Estudios, Gregorio Sánchez (también se ha ido demasiado pronto lamentablemente); tenía 24 años y al dirigirme a ellos con la cortesía del "usted", me dijeron que apeara el tratamiento, ya que seríamos compañeros en esa andadura, pero es que yo los veía mayores, para qué mencionar cuando entré en la sala de profesores y vi a Loli, Ricardo, Juan, Vicente, Alfonso, Chon, Reinerio... ahora desde la distancia me doy cuenta de que eran maduros, no mayores, como lo soy yo ahora. Su ayuda y experiencia me hicieron crecer como persona y como docente, vaya mi gratitud para todos ellos.

A continuación saludé al personal de administración y ¡sorpresa! trabajaba allí mi amigo de Mula, Tomás Boluda —ahora en el mismo Instituto que yo—, quien me presentó a Raquel Sánchez, en la actualidad en Madrid, y Jesús Martínez, que todavía ejerce en el San Juan, ¡cuántos ratos con ellos de cháchara y ayudándoles a pasar actas y

boletines -no había ordenadores, a lo sumo, máquina de escribir eléctrica-, y qué buenos momentos! A partir del primer día ya me desplazé en coche al trabajo con mi amigo y dos ATS muleños, que trabajaban en el Hospital del Noroeste por aquel entonces.

Todavía me quedaba por conocer a los conserjes, Bernabé, Constantino, Toñi y Marina y a mis amigas las limpiadoras, que lo tenían todo hecho un palmito: Cruz, Juana y Ana, ¡cuánto esmero en sacar brillo a las plantas! Las recuerdo con muchísimo cariño. Los otros tres años tuve de Director a Gregorio, como Jefe de Estudios a Pedro y de Secretario a Ricardo.

Los dos primeros cursos había clase también por la tarde, de lunes a jueves, yo trabajaba todas las mañanas y dos tardes, regresando a mi casa uno de esos días en el autobús de las enfermeras a las diez de la noche, así que me pasaba desde las siete de la tarde (fin de las clases de apoyo) en la sala de espera del Hospital; cuando hacía buen tiempo paseaba por Caravaca y me rendaba en el Dulcinea; la comida del mediodía la compartía con chicos de las pedanías en el bar "Los Viriales", ¡cómo recuerdo el pollo a la cerveza!, ¡qué reuniones tan agradables y cuánta añoranza!, sirvan estas palabras de muestra de cariño para esos chicos, para Juan, Juani y Julio (los dueños del bar). El café de media mañana lo bebía en "Los Estudiantes" y si nos quedábamos varios profesores a comer, íbamos al bar "La Esperanza", tampoco había mucho más por allí a no ser el Hospital o el Restaurante "El Capricho". El Centro estaba aislado al otro lado de la calle Miguel Espinosa y rodeado de huerta (escarchada en invierno, nunca he asimilado el frío de Caravaca) y las construcciones más próximas se encontraban en el Camino del Huerto.

Una vez repartidos los horarios, que se

hacían a mano con corchos de colores — queda un testigo en Jefatura de Estudios en el que aparece mi nombre-, el primer año tenía cuatro grupos de 2º de BUP de forma que repetía cada día lo mismo varias veces (los segundos estaban en la planta baja, al fondo del pasillo, excepto 2º E que estaba en el primer piso); me encargaron la tutoría de 2º B, donde había un grupo de “consolatas” (a modo de curiosidad, cada año tuve un grupo de chicas de la Consolación, muchas de ellas hermanas, como me ocurrió con las hermanas mayores García-Esteller Torres, a las pequeñas las he conocido años después); como no tenía ni idea de una sesión de evaluación, Salvador Andreu me dijo que asistiera a su reunión de tutoría y tomara nota; así lo hice y muchos años después he vuelto a poner en práctica lo aprendido.

Tenía experiencia en clases particulares en mi casa, pero situarme delante de 30 chicos y chicas imponía mucho, intentando mantener el orden para que entendieran mis explicaciones y procurando no caerme entre las tarimas de madera; no lo hice, pero sí llegué a quedarme encerrado en el aula de 2º C sin poder salir, sin móvil... gracias a Dios que los chicos de los pueblos mencionados arriba estaban por el patio y avisaron al conserje antes de que se fuera, si no, igual estoy allí todavía.

En el afable trato con los chicos y chicas conocí el dicho “Las Fuentes del Marqués, donde entran dos y salen tres” ¡qué pillo el alumnado!, en el Centro escuché por primera vez el villancico “Abajaban los pastores” y también allí esperé a últimos de abril al Tío de la Pita... aprendí muchísimas cosas de ellos, personales y profesionales, y sigo aprendiendo, pues como dijo Agustín de Hipona “No es buen maestro el que no aprende de sus alumnos”.

Los otros tres años pude dar clase a 3º de BUP y COU, ubicados en las distintas plantas, no sólo de mi materia, sino también de Griego; participé dos veces en el Viaje de Estu-

dios: al norte de España y a París-Países Bajos; viajé con el alumnado a los Chorros del Río Mundo y al Teatro Romea, ordené libros del Departamento, además asistí a los bailes de Damas y Maromos, a las cenas finales de curso con los grupos, salté con los caballos del vino en las fiestas de mayo, me invitaron a alguna boda los compañeros, a alguna jubilación... en fin, colaboré en todo lo que me permitió mi vida personal y familiar. He regresado varias veces al Instituto como vocal en la PAU y me llamaron para la comida de los 25 años, pero lo más emotivo para mí fue una convivencia con alumnado de varias promociones en Santo Tomás de 2014.

El ambiente entre compañeros era muy distendido tanto en la sala de profesores como en las comidas que preparaban Martínez y su mujer Faustina en el comedor del patio del Centro con la ayuda de Manuel Romero, ex guardia civil y ex conserje, lo mismo que en las explicaciones de Pedro Ballester en el Santuario sobre los nudos telúricos, amenizadas con música de órgano; todo esto lo alternábamos con los paseos por las Fuentes del Marqués para dar gusanitos a los patos y las tertulias dentro y fuera del Centro, además de impartir las clases y cumplir nuestro horario, claro está.

Por todo esto y mucho más son tantos los recuerdos y tan buenos que me atrevo a decir, sin ánimo de ofender a nadie, que el “San Juan”, es MI CASA y allí me acerco siempre que puedo, al igual que a la Santísima y Vera Cruz, de la que soy devoto. Muchas gracias por dedicar vuestro tiempo a leer las vivencias de este maduro profesor; un cariñoso abrazo para todos.

Juan Pedro Egea Blaya, Mula 2017.

CAMBIO DE AIRES

Llega septiembre de 2018 y arrasa con todo lo que puede, se lleva las noches de verano hablando con amigos dejando las horas pasar, se dispone a arrebatarnos la felicidad de llevar el pelo mojado, las siestas largas y a cualquier hora, no saber el día en el que vivimos, esos días de no hacer nada, de no tener la necesidad de poner el despertador ni de preocuparnos de estudiar después de una fiesta. Nos trae ese airecito que nos hace taparnos hasta arriba. Se lleva un verano más y nos deja vacíos por dentro, aunque con grandes recuerdos.

Entonces llega el momento en el que nos damos cuenta de todo lo que hemos dejado atrás, para poder comenzar una nueva etapa llena de grandes cambios. Nos vienen recuerdos de años anteriores, de ese colegio que nos ha visto crecer, que nos ha acompañado durante trece maravillosos años y que nos ha hecho compartirlo todo con la que ya es para nosotros una familia. Hemos perdido una rutina que ahora se convertirá tan solo en recuerdos: el olor a chicle tan característico de esos pasillos grises, ese “señorita” que nos cuesta tanto quitar de nuestro vocabulario y que ahora se convierte en risas de los nuevos compañeros y aquellos viajes de estudios inolvidables en los que las profesoras se unían a nuestra habitación para estar al tanto de los chismes de nuestra vida.

Ahora llega el momento que veíamos tan lejano cuando empezó el verano, el temido bachiller, lleno de cambios tanto de material y contenido como de personas, dejando atrás a la familia de la que nos hemos separado y adaptándonos a un nuevo entorno, de compañeros y de profesores, al igual que tampoco podemos olvidarnos de aquella musiquita que nos hacía la mañana más amena, que se ha sustituido por un molesto y ruidoso timbre. En esta etapa nos preocupan más los exámenes, ya que estos no son solo unas simples pruebas a las que nos enfrentábamos para sacar adelante la ESO, sino que ya todo cuenta para nuestro futu-

ro, para conseguir estudiar eso con lo que llevamos soñando ser toda la vida.

Son las 9 de la mañana del día 14 de septiembre y nos despertamos escuchando ese sonido que ya habíamos olvidado y que simboliza la vuelta a la rutina, pero esta vez era diferente. De camino al instituto nos sentíamos inseguros, no sabíamos exactamente lo que iba a pasar ni cómo sería nuestro nuevo instituto, en el que tendríamos que pasar los dos próximos años. Al llegar allí una mezcla de sentimientos y emociones nos abor-aron, subimos las escaleras y entramos en un laberinto de pasillos en el que no sabíamos adónde ir.

Por fin encontramos en aquel laberinto la que sería nuestra clase durante el curso que comenzaríamos. Llegó la hora de conocer a nuestros compañeros y presentarnos ante ellos, pensábamos que nos sentiríamos más incómodos a la hora de relacionarnos. Nuestras expectativas fueron erróneas, ya que nos acogieron gratamente.

Los días siguientes, los profesores debían disfrutar de esos pasillos vacíos, ya que dentro de unos días la tranquilidad desaparecería. Cientos de adolescentes los llenaríamos con nuestros gritos y hormonas revolucionadas que seguramente en alguna ocasión les sacarían de quicio y les entrarían ganas de marcharse por la puerta.

Después de todo un trimestre y de haber- nos acostumbrado ya a las nuevas condiciones del centro, no vemos una diferencia tan grande como la que veíamos y pensábamos que había antes de llegar aquí.

Victoria Soria Martínez,
Cristina Soria Martínez,
María López Martínez,
Ana Arias Vélez.

CANTANDO LAS COSAS SE VAN SOLUCIONANDO

Un año más los integrantes del coro del IES San Juan de la Cruz os invitamos para que os apuntéis con nosotros y vengáis a nuestras actuaciones. No todo es cantar o tocar instrumentos, también nos echamos unas risas, aprendemos curiosidades, mejoras tu entonación y autoestima, haces amistades de otros cursos y trabajas en equipo. Si algo no entiendes o no te sale, se te ayuda entre todos. En conclusión, es un encuentro a la semana para compartir alegría, paz y armonía, pues todos latimos con un único compás.

Siendo integrantes del coro nos sentimos representantes de él y a través de la música hacemos famoso al centro y a nuestro pueblo en las visitas y encuentros corales.

Nuestro repertorio es variado, con estilos e idiomas diferentes. La estrella del principio de curso ha sido el villancico "Chitón" a dos voces, de la compositora murciana actual Margarita Muñoz Escolar, que también es profesora catedrática en nuestra región. El material básico sigue siendo la carpeta negra de fundas y como recuerdo al fundador Juan Francisco estamos haciéndonos unas camisetas de colores.

Así que si te gusta cantar y la materia de música no sé por qué no estás ya aquí con nosotros; créenos, te lo vas a pasar bien y a aprender mucho. ¡Corre, apúntate! ¡Y aparte es gratis! Os lo recomendamos.



Nos juntamos los jueves a las 16h.

¡Apúntate a vivir esta experiencia con nosotros! ¡Que no os dé vergüenza cantar, os lo aseguramos!

¡APÚNTATE AL CORO!
CORO IES SAN JUAN DE LA CRUZ



“DEJA PALPITAR TU CORAZÓN”



Todos los jueves de 16.00 a 17.00

RESEÑA DE *BUSCANDO A ALASKA*

Opinión personal

La historia está narrada en primera persona por un adolescente, Miles. Los capítulos están divididos en un antes y un después; es decir, la historia empieza con una cuenta atrás basándose en los días (antes) hasta llegar a un día concreto, el después, donde se cuenta la historia hacia delante.

Es una forma curiosa para llamar la atención por parte del autor, porque de esta forma esperas con ansia que llegue el último día para averiguar qué ocurre en ese después, para descubrir cuál es el misterio de la novela.

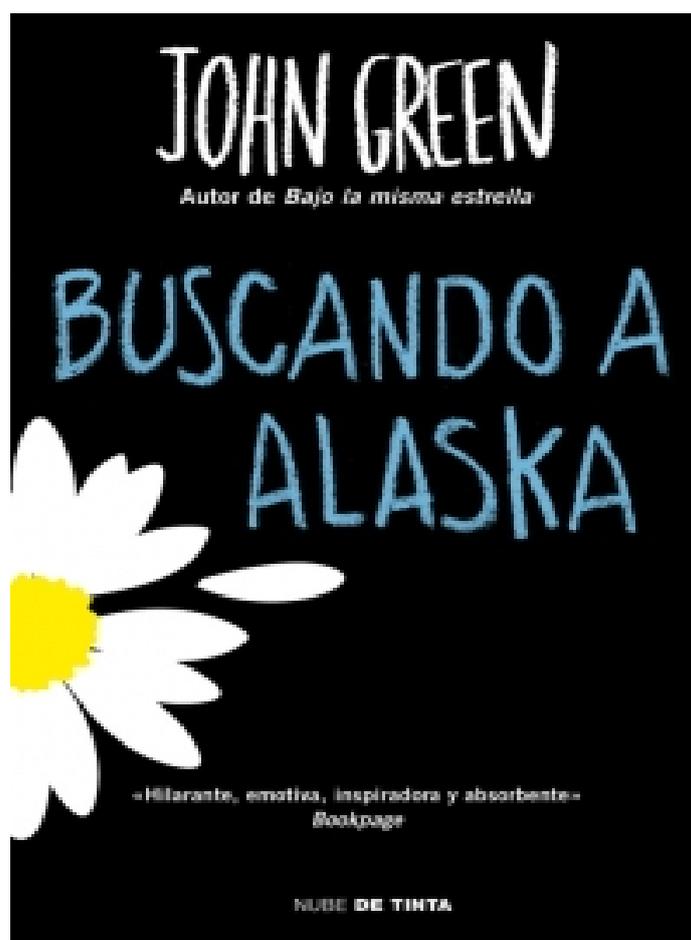
En cuanto a los personajes, tienen una personalidad muy característica porque cada uno es muy diferente del otro. Cabe añadir la influencia que tienen unos en otros y también la forma en la se van entendiendo y se van convirtiendo en mejores amigos a lo largo de la historia. Los personajes principales son: Miles, a quien le ponen de apodo 'Gordo'. Es un chico tímido e inseguro que está cansado de la monotonía y necesita vivir nuevas experiencias para que su adolescencia cobre un sentido. Esto le lleva a buscar su Gran Quizá, amigos reales y una vida menos mediocre. También, siente una gran necesidad por encontrar la manera de salir del laberinto. A continuación, El Coronel, que es el mejor amigo de Miles y el cabecilla del grupo. Es inteligente y con ganas de vivir la vida al máximo, sin importar los obstáculos que se le pongan por delante. Es el que incita a Miles a que se salte las normas y que disfrute de la adolescencia un poco más. Además, estos dos personajes hacen un gran equipo juntos, ya que Miles necesita a este personaje incondicionalmente en su vida, y lo mismo ocurre con el Coronel; este, al adentrar a Miles a que haga locuras, se motiva mucho más para que su mejor amigo cambie esa forma de ver la vida y que experimente los mejores momentos en Culver Creek. Y por último, pero no menos importante, tenemos a Alaska Young. Se podría decir que es un personaje muy importante

que marca mucho al lector por su forma de ser tan peculiar, por ello Miles se enamora de ella desde el primer momento, además de ser por preciosa, a su parecer. Su manera de cuestionarse la vida hace que el lector también se replantee muchos temas del día a día que quizás ya tenía muy claros.

Este libro me llamó la atención desde el primer momento en el que lo vi. Sinceramente, es mi libro favorito porque me identifico bastante con los personajes, con su manera de pensar y con sus ganas de que su adolescencia les marque la vida para siempre. Mi personaje favorito, sin duda, es Alaska. Me parece un personaje muy inteligente además de ser muy misteriosa porque las acciones que realiza y lo que siente en el transcurso de los acontecimientos nunca se llega a saber exactamente por lo que te hace pensar diferentes versiones de por qué hace cada cosa y también hace que te cuestiones qué es lo que siente, si tristeza o felicidad, etc.

En cuanto leí el título, ya sabía de lo que iba a tratar esta novela pero no sabía que iban a ocurrir tantos sucesos inesperados, pero en especial uno. Cuando ocurrió ese acontecimiento tan vital en la historia, sentí un vacío enorme y me puse en la piel de los personajes imaginando que podría pasarme a mí. Aunque muchas personas digan que tampoco les ha impresionado este libro como esperaban, a mí me parece una novela original además de que Alaska me recuerda al personaje principal de mi serie favorita, cosa que también influye en que me haya encantado tanto este libro. *Buscando a Alaska* es una historia trepidante llena de reflexiones, de citas preciosas que harán que nos enamoremos de cada palabra y que nos marcarán en la forma de ver las cosas y de momentos que nos dejarán con la boca abierta. Recomiendo muchísimo este libro a todos los jóvenes, pero sobre todo, a aquellas personas que se cuestionen continuamente los grandes interrogantes de la vida.

Effy



- **Título:** *Buscando a Alaska*
- **Título original:** *Looking for Alaska*
- **Autor:** John Green
- **Número de páginas:** 229
- **Fecha de publicación:** 3/03/2005
- **Editorial:** Nube De Tinta
- **Idioma:** Castellano
- **Género:** Novela
- **Subgénero:** Literatura juvenil y comedia

Sinopsis

Miles, cansado de su vida monótona, decide mudarse desde Florida, su hogar, a Culver Creek, un internado de Alabama. Allí vivirá nuevas experiencias y conocerá a sus mejores amigos y a Alaska. Ellos, pero sobre todo ella, le cambiarán totalmente la vida.

EL PRÍNCIPE DE LA NIEBLA

1. DATOS DE LA PUBLICACIÓN DEL LIBRO

El príncipe de la niebla es una novela juvenil de Carlos Ruiz Zafón publicada en el año 1993. La trama transcurre en 1943, en un pueblo a las orillas del Atlántico, durante la Segunda Guerra Mundial. Fue catalogada como una de las mejores novelas juveniles de Carlos Ruiz Zafón.

2. RESUMEN

En el verano de 1943 la familia de Max se traslada a un pequeño pueblo de la costa del Canal de la Mancha huyendo de los peligros de la guerra que había en Europa. Max, que tenía trece años, conoce allí a Roland y a su abuelo, Víctor Kray, que era el guardián del faro.

Con el nuevo amigo y con su hermana, Alicia, Max pasa muchos momentos en la playa, buceando y visitando los restos del buque Orpheus II. Pero los días de felicidad desaparecen con la llegada de Mr. Caín, el Príncipe de la Niebla, un diabólico personaje que cumple deseos a cambio de un precio elevado.

Para evitar un final desgraciado, Max intenta encajar las piezas del puzzle que están en: el jardín de las estatuas, las viejas películas y la terrible historia que el abuelo de Roland se niega a sacar a la luz.

3. FRASES

Las frases que más nos han llamado la atención han sido:

- *“Había permanecido en la sombra, esperando, sin prisa, a que alguna fuerza lo trajese de nuevo al mundo de los vivos. Y nada tiene tanta fuerza como una promesa...”*
- *“El tiempo no existe, por eso no hay que perderlo.”*
- *“Los malos recuerdos te persiguen sin necesidad de llevarlos contigo.”*

4. CONCLUSIÓN

Esta novela cuenta una historia fantástica que comienza siendo una historia totalmente realista. Hay situaciones entre suspense y misterio, en ocasiones incluso llegamos a sentir algún escalofrío producido por una de estas escenas. Los personajes de esta novela nos han parecido bastante bien caracterizados y descritos.

5. RECOMENDACIÓN

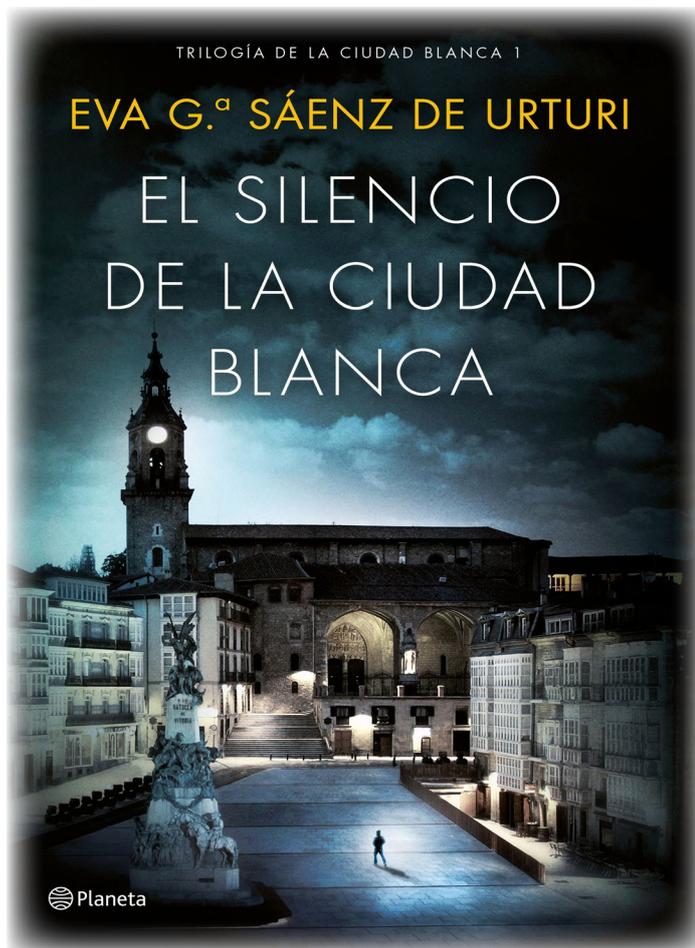
Nos gustaría recomendar este libro, ya que *El príncipe de la niebla* es una novela como la mayoría de las que este autor escribe: de misterio, tensión, susto, también de miedo, como el caso de Marina. Por esos motivos, es una novela muy interesante y te engancha a leer desde el principio. Se reflejan los sentimientos y las relaciones que se establecen entre los personajes; la gran amistad entre Max y Roland, y el amor que hay entre Alicia y Roland. Es un libro que no puedes dejar de leer y sientes la necesidad de acabarlo.



EL SILENCIO DE LA CIUDAD BLANCA

La autora de esta novela es Eva García Sáenz de Urturi, nacida en 1972 y licenciada en óptica y optometría. Sin embargo, su amor por la literatura hizo que se lanzara a escribir una novela, la cual fue La saga de los longevos y la publicó vía Amazon. Escribió varios libros más, pero este es sin duda uno de los mejores pues, es uno de los bestseller de este año.

La novela cuenta: En la ciudad de Vitoria, comienzan a producirse los mismos asesinatos que se realizaron 20 atrás por Tasio Ortíz de Zárate, pero este todavía sigue en prisión. La policía empieza a investigar el caso y se les delega a los inspectores Unai y Estíbaliz. Estos empiezan a adentrarse en él y descubren que se comparte un patrón entre los crímenes actuales y los anteriores: las víctimas son una pareja de un hombre y una mujer, ambos de la misma edad y no presentan rasgos visibles de violencia. Siguen los asesinatos hasta que el inspector Unai descubre que al asesino lo tenía delante todo el tiempo.



Ahora, dando mi opinión, me parece un libro muy interesante, sobre todo si te gustan las novelas policíacas. Este libro lo elegí durante el verano, puesto que no tenía nada mejor que hacer. Empecé a leerlo y desde el primer momento me enganchó, sobre todo por el ambiente y la trama que la autora refleja en este libro. No os mentiría si os dijese que me terminé el libro en una semana. Cabe remarcar que personalmente **“es una gran novela y seguramente te enganche tanto ... como a mí”** no me agradan mucho las novelas policíacas, puesto que se hacen muy pesadas, pero esta era totalmente diferente. Me pareció increíble la exactitud con la que la autora describía los ambientes cuando, por ejemplo, los inspectores iban a la escena del crimen y empezaban a describir detalle a detalle cada cuerpo, qué les había ocurrido o qué creían que les había ocurrido y el lugar en el que se encontraban, lo que hacía que te integrases perfectamente en la historia, como si estuvieses al lado de los

protagonistas investigando. Esto es debido a que la autora es natal de la ciudad que se encuentra en el libro, por lo que no le costó mucho hacerlo.

En resumen, recomendaría mucho este libro, te gusten o no las novelas policíacas, puesto que es una gran novela y seguramente te enganche tanto a leerlo como a mí.

100 METROS

Esta película, basada en hechos reales, trata sobre una familia: un padre empresario, de nombre Ramón, y la mujer, un ama de casa, Inma, la cual cuida de su hijo.

El destino de esta familia se ve truncado cuando van a visitar al padre de Inma, que es un exprofesor de Educación Física, deprimido debido a la muerte de su mujer. Es trasladado a la casa de Inma y Ramón debido a las malas condiciones de su vivienda.

Tras una serie de disputas entre Ramón e Inma, al día siguiente de la llegada de Manolo, Ramón es atacado por una grave enfermedad, y sobre esto se desarrollará la película.

Ramón decide proponerse un reto tras escuchar las duras palabras de Mario: "en un año no podrás andar ni 100 metros seguidos", oír esas palabras indirectamente le llevaría más tarde a proponerse un reto.



Manolo e Inma lucharán por conseguir que Ramón lo consiga,

ayudándolo, apoyándolo y animándolo. Cuando parecía que estaba dispuesto a realizar la prueba, Ramón es atacado nuevamente por la enfermedad, dándole un brote, el cual le impidió parcialmente cumplir su objetivo.

Pero, como he dicho, se lo impedirá parcialmente, ya que es un luchador y le dan igual los obstáculos que se le impongan

Reparto

Personajes principales

Los personajes principales de la película son: Ramón, Inma y Manolo. Los personajes deben superar diversas adversidades y obs-

táculos que les impone el destino o la mala suerte de Ramón, el cual además de tener que convivir con esclerosis múltiple debe afrontar el reto que se ha propuesto. Manolo e Inma a lo largo de la película serán el punto de apoyo de Ramón y quienes lo guiarán hasta la meta.

Personajes secundarios

Los personajes secundarios que aparecen en la película son muchos, de diversos caracteres y personalidades, e influirán todos de manera positiva en Ramón, tanto animándolo a realizar el reto como ayudándolo a superarlo.

“intenta inspirar a los espectadores para que no se rindan”

Me gustaría destacar a Mario, compañero de enfermedad, el cual sería la parte pesimista.

Ramón consigue imponerse a una enfermedad de la cual es imposible salir.

Por otra parte, me gustaría destacar a la bailarina de ballet, otra compañera de enfermedad, esta sería la parte triste en algunos casos y en otros la inspiración de Ramón, gracias a la cual y a los tristes y trágicos sucesos que le ocurren Ramón lucha hasta el final.

Breve conclusión

La conclusión de esta inspiradora película, se podría resumir en una única frase: "Los problemas son como una mala compañera de baile de la que tienes que evitar que te pise y con paciencia te ayudará a entenderlo de otra manera y superarlo".

Esta frase podría resumir fácilmente la película, ya que intenta inspirar a los espectadores para que no se rindan, para que cumplan sus objetivos pues, por difícil que parezca, todo esfuerzo acaba teniendo su recompensa, por mal que se pongan las cosas.

José Manuel López Andújar (Bach 1A)



HOW TO ROCKETJUMP

En el maravilloso juego llamado Team Fortress 2 hay una clase (mi favorita) que tiene la mejor mecánica de todo el juego. Bueno, os pongo en contexto, el Team Fortress es un "shooter" (juego bélico) de clases creado en 2007 por la compañía "Valve", en este hay nueve clases y yo os voy a hablar del "Soldier". Esta clase contiene una mecánica de juego llamada "Rocketjump", donde este, gracias al retroceso de su lanzacohetes, puede impulsarse y recorrer grandes distancias a cambio de un pequeño porcentaje de su salud.

Esta mecánica, como he dicho antes, permite al Soldier desplazarse y tener un mejor rendimiento que otro Soldier que no conozca o sepa utilizarla, debido a que en el TF2 el movimiento es muy importante tanto para el posicionamiento defensivo como para el ofensivo.

Bien, ahora voy a explicaros cómo hacer el "Rocketjump", pero antes un movimiento básico y obligatorio que hay que saber si queréis aprender a hacer los saltos bien. Lo más básico de todo es el movimiento con las teclas W (↑), A (←), S (↓), D (→), con el CTRL te agachas y con el espacio saltas, simple, ¿no? Bien, ahora vamos a aprender cómo hacer "crouchjump", que es básicamente saltar agachado, solo debes pulsar el CTRL mientras saltas, de esta forma podrás llegar a sitios un pelín más altos y es esencial en todos los "Rocketsjumps", el "strafe" o "airstrafe". El "strafe" consiste en utilizar las teclas A y D para desplazarse lateralmente y esquivar proyectiles o destruir la integridad psicológica del señor al que te enfrentes porque no podrá darte, y el "airstrafe" se basa en pulsar A y D en el aire más el movimiento del ratón correspondiente (si pulsas A el ratón ira hacia la izquierda). Es importante saber que cuando estés en el aire no debes pulsar la W, porque esta dificultará bastante el airstrafe.

Bien, ahora, aprendido todo este movi-

miento básico, es momento de hacer vuestro primer "Rocketjump"; lo que tienes que hacer es la siguiente combinación: te colocas frente a una superficie alta a la que quieras llegar y en ese momento miras a tus pies, haces un crouchjump y con tu lanzacohetes disparas al suelo, ¡felicidades si has salido disparado hacia arriba! Eso significa que has podido hacer tu primer "Rocketjump". Me siento orgulloso de ti. Aún hay mucho que aprender, ya que no todo se resume en saltar hacia arriba y también debes tener en cuenta tu posición respecto al radio de la explosión que te impulsa, como en la siguiente imagen:

Bueno hay más tipos de "Rocketjump" y estos requieren más tiempo y páginas para explicarlos, pero con lo más básico os basta. Esto es una pequeña introducción a este mundillo que me encanta; ahora, si queréis este artículo mejor explicado, he hecho un video en el que también explico otras dos mecánicas que no aparecen en el artículo.



Espero que os haya gustado y nos vemos.

Video:<https://www.youtube.com/watch?v=RelgeXQaydA&feature=youtu.be>

Información que he buscado para este pequeño y básico artículo:

- Mi experiencia personal (4 años)
- <https://www.youtube.com/watch?v=P3083ITsai4&t=109s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=mowP3lvwnio&t=614s>

EPILEPSIA

La epilepsia es un trastorno provocado por el aumento de la actividad eléctrica de las neuronas en alguna zona del cerebro, la zona es desconocida. La persona afectada puede sufrir una serie de convulsiones o movimientos corporales incontrolados de forma repetitiva. A esto se le llama "ataque epiléptico". Para considerarse epilepsia tienen que haberse repetido las convulsiones dos o más veces. Tiene su origen en los cambios en el funcionamiento del cerebro.

Hay diferentes tipos de epilepsia, las más comunes son:

- Crisis generalizada tónico-clónica

Produce la pérdida de conocimiento, que es el motivo de la caída al suelo si se encuentra el afectado de pie. Además de estos síntomas, provoca rigidez en todo el cuerpo y después movimientos de todo el cuerpo, este tipo de crisis provoca mordedura de lengua (se utiliza un tubo para que el afectado no se la corte o que le produzca lesiones permanentes), expulsión de orina, labios y uñas amoratadas.

- Crisis generalizada de ausencia

La persona permanece inmóvil con el conocimiento perdido y con la mirada fija durante unos pocos segundos, alrededor de diez a quince. A veces pueden producirse movimientos oculares, parpadeo y de otras partes del cuerpo.

- Crisis generalizada mioclónica

Se produce una sacudida brusca de todo el cuerpo o bien de una parte del cuerpo, sobre todo de los miembros superiores, que provocan una caída al suelo de la persona o de objetos que se tengan en las manos.

- Crisis generalizada atónica

La persona que la sufre cae bruscamente al suelo por la pérdida del tono muscular

y pierde la conciencia durante muy pocos segundos

- Sin alteración del conocimiento (crisis parciales simples)

En una crisis epiléptica focal con síntomas motores se producen sacudidas rítmicas de una parte del cuerpo durante segundos o minutos.

- Con alteración del conocimiento (crisis epiléptica parcial compleja)

La persona pierde el conocimiento, no pierde el tono muscular, se queda inmóvil sin responder varios segundos o unos pocos minutos y muy a menudo hace actos automáticos con la boca o con las manos, como movimientos de masticación y deglución.

- Espasmos epilépticos

Aparecen en niños con meses de edad, y son raras tras el segundo año de vida. Consisten en una extensión brusca del cuerpo y de la cabeza durante 1 a 5 segundos; son muy frecuentes, a veces de forma casi permanente.

Además de tipos de epilepsia hay síndromes también, como el Síndrome West (espasmos infantiles) o el Síndrome de Lennox Gastaut.

Las causas de que surja son bastantes:

- Predisposición hereditaria: se produce cuando algún pariente la padece o la ha padecido.

- Estado de maduración del cerebro: se produce entre los dos y los cinco años, cuando el cerebro está en su desarrollo, y son frecuentes.

- Existencia de lesión cerebral. El cerebro puede estar programado para desarro-

“Es difícil hablar con las personas de este tema”

llarse normalmente, pero puede sufrir lesiones durante el embarazo, el nacimiento o más adelante. Las lesiones pueden deberse a tumores cerebrales, alcoholismo u otras drogas, Alzheimer, meningitis, encefalitis, ataques al corazón, etc.

- Reparaciones incorrectas: en algunos casos, el cerebro intenta reparar los daños causados, pero puede generar conexiones neuronales anormales que podrían conducir a la epilepsia.

Me gusta hablar de este tema porque yo padezco esta enfermedad, que afecta sobre todo a los adolescentes entre los 12 y los 18 años de edad y afecta al 1.5 %- 2% de la población, en España la cifra se aproxima a 400.000 personas afectadas y yo he sido una de ellas. Es difícil hablar con las personas de este tema porque algunos asocian la epilepsia a que te desmayas y te salga espuma por la boca, que alguna vez puede pasar, pero ellos no saben que hay diferentes tipos; otros la asocian con que es un trastorno, pero a lo que se refieren es que (usando el lenguaje coloquial) "estás loco" y, por último, otros creen que no puedes hacer diferentes actividades si padeces esta enfermedad, lo cual es mentira: puedes hacer todo como otros adolescentes, solo tienes que tomarte tu medicación; yo tomo mis medicamentos todos los días y realizo bastantes actividades, lo único es que esta enfermedad no me deja concentrarme fácilmente, por lo demás se puede hacer todo.

Ahora algunas pautas de qué se debe hacer si algún día presencias un ataque epi-

léptico:

Lo primero de todos, conservar la calma, ya que una actuación precipitada puede ser peligrosa.

- Se debe colocar de lado al paciente con cuidado, para facilitar la respiración.

- Tratar de que la persona no se lesione durante la crisis epiléptica, quitando objetos peligrosos de alrededor y colocando algo blando bajo su cabeza, para evitar que se golpee contra el suelo.

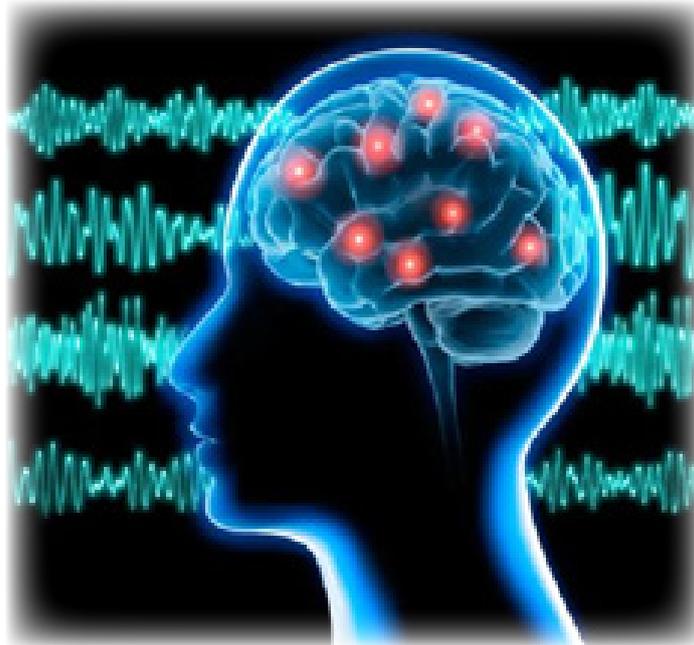
- Si se muerde, poner un objeto o el tubo del que he hablado antes en la boca.

- Aflojar ropas alrededor del cuello.

- Observar la duración de la crisis epiléptica. En la gran mayoría de las ocasiones este tipo de crisis epilépticas finaliza en dos o tres

minutos, tras lo cual la persona se recupera gradualmente.

- Se debe esperar al lado de la persona hasta que la crisis epiléptica termine. Dejar que descanse hasta que se recupere y comprobar que vuelve poco a poco a la situación normal.



Ana Sánchez Puerta 1º Bachiller A

LA CIENCIA DEL AMOR

Algunos hablan de mariposas en el estómago y otros dicen tener cosquillas en la barriga, pero... ¿Sabes exactamente lo que es amor?

No, no eres el único que se ha hecho esta pregunta alguna vez, de hecho científicos, biólogos y químicos llevan tiempo buscando respuesta a esta extraña sensación.

Al parecer, cuando estamos enamorados se activan algunas zonas del cerebro, tales como el córtex anterior cingulado, y se desactivan otras, como las áreas relacionadas con el juicio de relaciones sociales, volviéndonos de esta forma “ciegos de amor”.

Desde el punto de vista de la química, la causante de la sensación de amor es una simple molécula, la oxitocina, también llamada hormona del amor. Por lo que, cuando sentimos especial afecto hacia una persona y realizamos acciones como dar un abrazo o un beso, nuestro organismo, en concreto el hipotálamo, produce la oxitocina, que es segregada por la glándula pituitaria por todo el organismo, produciendo efectos como la reducción en la presión arterial, la disminución de los niveles de estrés o ansiedad e incluso el aumento de coraje o valentía.

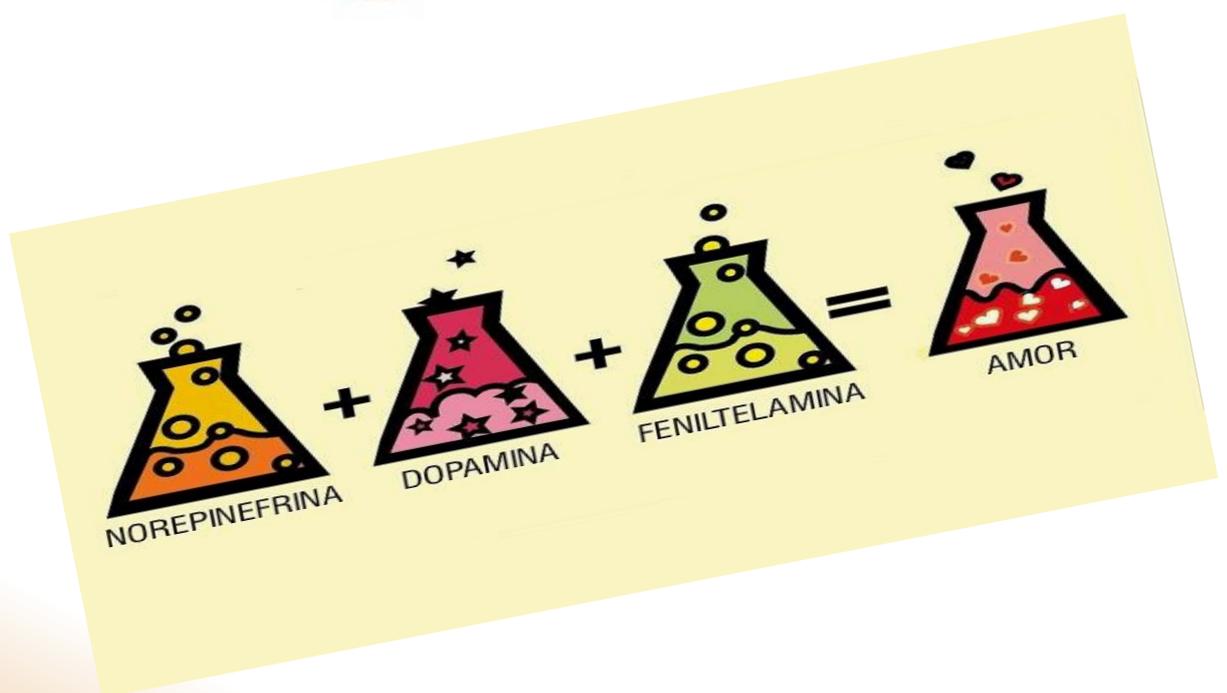
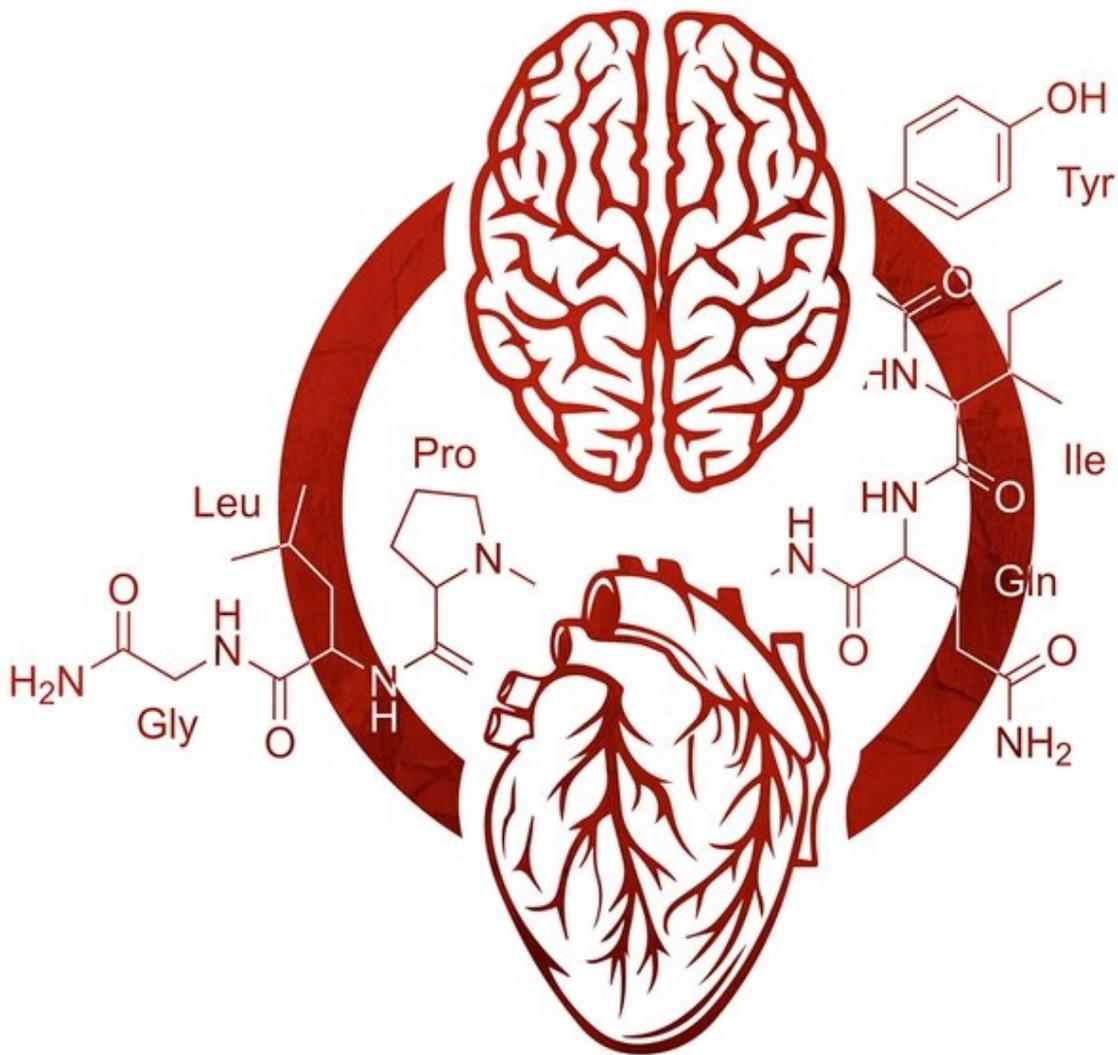
“tiene una explicación desde el punto de vista biológico y químico”

A modo de resumen, cabe decir que el amor no es cosa de magia o algo incluso paranormal, ya que tiene una explicación desde el punto de vista biológico y químico, y es algo que todos podemos experimentar, porque ¿quién no ha estado enamorado o enamorada alguna vez en su vida?

¿Sabías que...?

- Los efectos de la oxitocina son similares a los efectos que produce el alcohol en el organismo.
- La oxitocina es producida en mayor abundancia en las mujeres.
- La oxitocina se produce de forma sintética para tratar trastornos psicológicos como la ansiedad o algunas fobias.

Culebra colorada



PARÁLISIS DEL SUEÑO

Es un trastorno del sueño que durante los últimos siglos ha afectado a muchas personas. Esto suele suceder durante la fase del sueño REM, cuando se producen los sueños. La persona se encuentra relativamente despierta pero experimenta una parálisis, en este momento es incapaz de mover cualquier músculo del cuerpo excepto los párpados, tampoco puede articular palabra. Puede tener una duración de entre dos y tres minutos. La persona puede sentirse angustiada, ya que puede presenciar movimientos externos y no puede articular movimiento.

LAS CAUSAS MÁS COMUNES:

- Puede ser hereditario, pero no es la más común.
- Puede ser consecuencia de malos hábitos del sueño o por estrés.
- También puede estar relacionado con enfermedades físicas o psicológicas.

EXPERIENCIAS:

Hemos podido hablar con algunas personas que han sufrido esta parálisis:

1ª persona:

Esto me ha ocurrido numerosas veces. Normalmente duermo poco tiempo (30 minutos) y me pasa durmiendo la siesta. La primera vez estaba en mi cama, y dormí desde las tres hasta las tres y media de la tarde. Durante los primeros minutos de vigilia mi cerebro se despertó antes que mi cuerpo. De repente presencié que había alguien en la habitación y quise moverme pero no podía. Por un momento me veía a mí misma en la misma posición con la misma ropa pero esa primera vez solo noté esa presencia.

El resto de ocasiones han sido similares. Pero la última fue la más angustiada respecto a las demás. Como el resto de veces yo me desperté, y sentí esa misma presencia pero esta vez fue diferente, noté que se iba acercando hacía mí y empezó a soplar en el casco de la cabeza, yo estaba muy nerviosa porque quería ver quién era y seguía sin poder hacer nada, ese soplo duró

20 segundos y seguidamente esa presencia dio la vuelta a mi cama y se situó justo enfrente de mí. A continuación empecé a ver el rostro de una mujer sin pelo, su reflejo era blanco y no pude distinguir nada más de su rostro. En ese mismo instante escuché bajar por las escaleras a alguien, entró en mi habitación y al comenzar a hablarme supe que era una amiga, yo intenté decirle que me ayudara, al principio no pude articular palabra, pero tras intentarlo numerosas veces conseguí hablar, pero me salió otra voz distinta a la mía, más grave, como de ultratumba. Pero mi amiga no consiguió escucharme. Al ver que no me despertaba ella empezó a alejarse de la habitación, pero cuando ella se marchó, yo seguía sintiendo la presencia delante de mí. Finalmente se fue difuminado lentamente y conseguí despertarme. Desde entonces no me ha vuelto a pasar porque decidí no volver a dormir más la siesta.

2ª persona:

Este trastorno del sueño me lleva ocurriendo desde los diez años, la primera vez que me ocurrió, simplemente estaba durmiendo y solamente noté que alguien me observaba desde la puerta, y yo podía levantarme de la cama para ver quién era. Este sueño me perseguía tres o cuatro veces al año desde que tenía diez años hasta los catorce.

Cuando pensaba que ese malestar al dormir había desaparecido, una noche que me acosté muy entrada la madrugada sentí que alguien me tocaba el hombro y yo me desperté en el sueño y no podía girarme a ver quién era; cada vez la veía más cerca, intentaba gritar pero era imposible, lo único que podía mover eran los párpados, pasaba el tiempo y seguía sintiendo esa presencia detrás de mí, tocándome el hombro y la

“la sensación de no poder moverse, no poder defenderse es una sensación que he vivido en todas sus vidas”



ión de no poder i gritar, ni de- s la peor sensa- an sentido en

cabeza. De repente dejé de notar esa sensación, y vi cómo se colocaba en los pies de mi cama. Era irreconocible esa figura, empezó a agarrarme de las piernas y a intentar tirarme de la cama, al momento, apareció otra figura blanca y con un movimiento tan ligero que no podía reconocer su rostro, esta aparecía por debajo de mi cama y noté cómo

se metía dentro de las sábanas junto a mí. Realmente lo estaba pasando mal, porque sentía presencias en mi habitación, pero yo seguía sin poder moverme de la misma postura del principio del sueño, todo el sueño se fue agravando y yo a partir del momento en que noté que las dos presencias estaban a centímetros de mi cara, solo recuerdo despertarme asaltada, muy agotada y con un miedo terrible en el cuerpo.

Desde ese día no conseguí conciliar el sueño y estuve dos días sin apenas dormir, tuve que recurrir al médico de cabecera, que me derivó al psicólogo. El psicólogo me puso un tratamiento bastante complejo, durante el tratamiento la situación empeoró hasta el punto de dormir tres horas durante el día para evitar que estas presencias aparecieran otra vez, el médico se preocupó, ya que la situación era muy difícil de manejar. Esto me provocó ansiedad y depresión durante cuatro meses, esos cuatro meses en los que iba al médico día a día en busca de solu-

ciones, cada vez dormía un poco más, pero con el mismo método de siempre, dormir por el día. Me subieron la dosis diaria de medi-

camentos y de tratamiento, cuando me la subieron conseguí empezar a dormir por las noches entre unas seis y siete horas, en esos días solo me ocurrió el trastorno una noche. Este sueño yo lo llamé "La despedida": noté cómo las presencias se fueron por la puerta de mi habitación y no las volví a notar, fue una sensación extraña pero me liberé de un

peso que me persiguió durante cinco o seis años de mi vida. Después de ese sueño empecé a dormir más horas y a dejar el tratamiento poco a poco.

3ª persona:

Una noche me encontraba durmiendo en la misma habitación que mi hermana. Yo sentí cómo un hombre de aspecto irreconocible se mostraba junto a mi cama, intentando soplarme en la cara para que yo le viese, él lo consiguió y yo lo vi. Era tan grande el agobio que sentía al no poder moverme, ni gritar, que empecé a llorar fuera del sueño, mi hermana se despertó sobresaltada. Ella no sabía qué hacer, pero cuidadosamente me despertó y me tranquilizó.

Es una sensación que no se la deseo a nadie, a mí no me ha vuelto a ocurrir, pero si os ocurre con frecuencia, os recomiendo que vayáis a ver un especialista, él os ayudará.

Bueno, estas son las historias de tres personas cercanas a nosotras, y todas ellas coinciden en que la sensación de no poder moverse, ni gritar, ni defenderse es la peor sensación que han sentido en sus vidas. Ellas han conseguido que no les vuelva a ocurrir, algunas con ayuda de especialistas y otras por su propia mano.

Estas imágenes nos han dicho que representan algunas de las cosas que veían. Les damos las gracias por compartir sus angustiosas historias con nosotras.

RECOMENDACIONES:

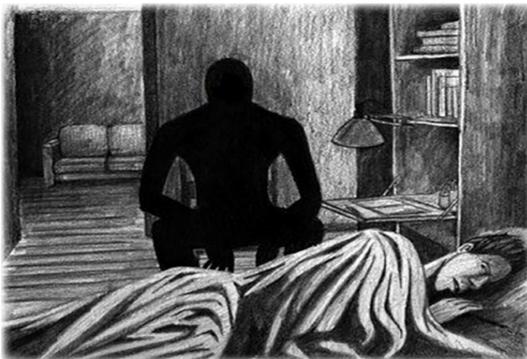
Si alguna vez os pasa más de tres veces, es aconsejable que visitéis a un especialista en estos temas. Dependiendo de lo que sientas en cada sueño, este te mandará un tratamiento diferente. No es nada peligroso, pero puede causar depresiones, malestar físico y psicológico, todo esto provocado por la falta de sueño, ya que la persona no quiere dormir para no volver a sufrir ese trastorno.

REALIZADO POR:

María Del Mar Olmo Martínez

María García Álvarez

Raquel López Martínez



EL DEPORTE CARAVAQUEÑO

En Caravaca, ha existido una gran generación de deportistas los cuales han triunfado en sus carreras deportivas. Claros ejemplos son Mista, Fran Rus, Juan Antonio Corbalán y así una gran lista.

Colectivamente, hemos disfrutado de equipos en categorías nacionales, como el de fútbol sala, voleibol y fútbol.

En cuanto al fútbol sala, el equipo Caravaca de la Cruz 2010 FS llegó a estar en Segunda División. El equipo, dirigido por José Tudela, confeccionó un equipo joven y de calidad en búsqueda de la superación del trance sufrido por los descensos de categoría previos.

El club caravaqueño contaba con jugadores con gran trayectoria como Iván Garzón, Fran Guzmán y Rubén Zamora para hacerles frente a equipos de la talla de El Pozo Ciudad de Murcia (filial del primer equipo de El Pozo Murcia Turística), Melilla, Antequera y Maristas de Valencia. Aquellas tardes mágicas en el pabellón Juan Antonio Corbalán dieron muchos disgustos y alegrías a la afición caravaqueña.

Tras un par de años en la segunda categoría española, el club no pudo afrontar económicamente la situación y acabó desapareciendo.

Años más tarde, volvió a aparecer el club, llegando hasta tercera división, donde se encuentra actualmente.

El Caravaca Club de Fútbol se funda el 1 de noviembre de en 1967. El equipo juega en 1ª Autonómica de la Región de Murcia, con el objetivo de subir a preferente y posteriormente a tercera división.

Tras varias espléndidas temporadas en una de las mayores divisiones del fútbol español, el presidente decidió llevarse el club a la localidad de La Unión, donde creía

que el equipo iba a ser más apoyado que en Caravaca. Esto fue un tremendo error, habiendo entradas mucho menores que en Caravaca. Antes de terminar la primera vuelta comienzan los impagos a los jugadores. El club termina descendiendo a Tercera División en el campo y a Preferente por los impagos, tras lo que desaparece.

Un grupo de socios indignados se unen para crear un nuevo proyecto y que el fútbol caravaqueño no quede huérfano. En agosto de 2011 se presenta el nuevo Caravaca Fútbol Club. Presidido por Damián Méndez, el Caravaca F.C. parte desde Primera Categoría Autonómica, termina campeón y logra ascender a Preferente.

También, en el apartado de fútbol, debe-



mos destacar el mejor futbolista criado en el pueblo, que no es otro que Miguel Ángel Ferrer Martínez, "Mista". Este caravaqueño jugó en equipos como el filial del Real Madrid, Tenerife, Valencia, Atlético de Madrid, Deportivo de la Coruña y en Toronto, concluyendo así su espléndida carrera.

Durante su trayectoria, ganó dos ligas españolas, una liga canadiense, una Copa de la UEFA (en la que fue considerado el mejor jugador de la final), una Supercopa de Euro-

pa y dos Copas Intertoto de la UEFA.

Fue seleccionado para jugar con la selección española de fútbol con Luis Aragonés en el banquillo, debutando contra China.

Actualmente, tras un paso por Radio MARCA de Valencia y entrenar al equipo de Ibiza, está entrenando a las categorías inferiores del Valencia.

El voleibol ha sido siempre un deporte de éxito en esta localidad. Caravaca es el único equipo que ha pasado por todas las categorías del voleibol en España sin repetir ningún año en ninguna categoría hasta llegar a Superliga 1.

En esta división, se mantuvo una temporada al más alto nivel, plantándoles cara a equipos como el Unicaja Almería, CAI Teruel y Barça. La plantilla estaba compuesta por jugadores que habían jugado ya en primera división española, primera división brasileña y primera división francesa. En el segundo año, tras no poder mantener al equipo de categoría económica-mente, descendió a Superliga 2, donde permaneció hasta su desaparición por motivos también económicos.

Además, hubo un equipo en Superliga 1 en categoría juvenil. Este equipo, formado por jugadores caravaqueños de 16 a 18 años en aquel momento, se mantuvo en la categoría dos años, llegando a ser subcampeones de España tras un emocionante encuentro ante el rival eterno del club, el CV Cieza.

Actualmente, el equipo milita en tercera división española con jugadores del pueblo y algunos que ya estuvieron en Superliga 1, como Diogo.

Destacan figuras importantes en el mundo del deporte caravaqueño, como el ciclista Fran Rus, que actualmente ha fichado por un equipo portugués (Aviludo-Louletano), los triatletas Marina Martínez López (actualmente milita en el Club Triatlón Diablillos de

Rivas, actuales campeones de España de triatlón por clubes) y Juan Caro Guillén (quedando 9º del mundo en el Campeonato del Mundo de Duatlón celebrado en Avilés en los días 4 y 5 de junio de 2016, representando a España con la Selección Española de Duatlón).

Finalmente, hay que destacar la figura de jóvenes caravaqueños que han viajado al extranjero para jugar al baloncesto. El primero fue Felipe Chacón Andreu, que jugó en Atlanta. Actualmente, dos jóvenes caravaqueños se encuentran en Estados Unidos cumpliendo sus sueños. Ellos son David Rodríguez Moreno y Valentina Navarro Lag. David (exalumno del IES San Juan de la Cruz) está en Georgia y Valentina, en Ohio.

En conclusión, el deporte caravaqueño siempre ha tenido figuras destacadas, como ya hemos podido comprobar. Sin embargo, los "fracasos" siempre se han debido al déficit económico del pueblo. Actualmente, existe una gran cantera de deportistas, estando el deporte base en Caravaca en pleno auge, ya sea en las categorías masculinas o en las femeninas. El deporte femenino en Caravaca está cobrando más importancia que nunca, consiguiendo, por ejemplo, en baloncesto la aparición de un equipo de chicas juveniles, el primero en la historia de la localidad en dicho deporte. Estando en el C.T. Caravaca, Laura Durán ganó el campeonato de España de Duatlón en Vall D'Uixó el 1 de abril de 2017, siendo el primer triunfo femenino de una persona vinculada a la localidad.

“el deporte caravaqueño siempre ha tenido figuras destacadas”

Pedro Caro Muñoz y Alberto Sánchez Romero
(Bach 1B)

LOS IDIOMAS DE MI VIDA

Cuando era pequeña y veía Dora la exploradora, me frustraba mucho no entender cuando hablaban en inglés.

Aunque me gustaba bastante y en el cole se me daba genial, yo pensaba en por qué no lo entendía cuando el personaje me hablaba en inglés.

Creo que entonces decidí, no muy conscientemente, que si aprendía idiomas, los usaría para que todos me entendiesen; no veía la necesidad de hablarle a alguien en un idioma en el que no me entendía. Me parecía – y me parece – un momento incómodo e innecesario.

La verdad, casi todo lo que sé de inglés (exceptuando la gramática) lo he aprendido con canciones y viendo entrevistas de gente famosa en Youtube.

Aunque no lo creáis, de verdad ayuda muchísimo, porque aparte de mejorar muchísimo el oído y la pronunciación también coges vocabulario más “callejero” (que nunca sabes cuándo te va a hacer falta) y muchas expresiones que vienen muy bien a la hora de hacer un oral.

Conforme me fui haciendo mayor, me di cuenta de que cuantos más idiomas hablase, a más gente podría entender. En ese momento empecé con francés en el cole.

Francés me gustaba mucho y también me parecía bastante fácil. Creo que me gustaba porque me era fácil. Pero, la verdad, no terminaba de convencerme en sí.

Cuando pasé a 1º de la ESO, por un percance médico, no pude ir al instituto con la regularidad que debía.

El tiempo que pasaba en mi casa lo invertía en escuchar más música, leer más, escuchar más entrevistas y vídeos en Youtube, e incluso empecé a hablar sola, todo esto en inglés, claro. Incluso algunas veces soñaba en inglés (cosa que me encanta, por cierto).

Mi familia era consciente de que el inglés era algo que se me daba muy bien, así que empezaron a pedirme que les diera clases a

mis primos pequeños e incluso a mis tíos mayores, para entretenerlo (cosa que me venía genial, porque me ganaba un dinerillo).

En todo todo el tiempo que llevo hablando inglés, nunca se me ha pasado or la cabeza dejar de hablarlo, sin embargo, en 3º de la ESO dejé de dar francés y me metí a no bilingüe, ensando en que aprobaría mates en español; pero no, las suspendí y, la verdad, me arrepiento mucho de dejar francés.

La verdad es que, cuando llegué a 3º, flipé con el nivel tan paupérrimo de los alumnos no bilingües en inglés.

Después de darle muchas vueltas, llegué a la conclusión de que quería estudiar Traducción. Empecé a informarme y me gustaba mucho de qué iba la cosa.

“Estoy deseando entrar a la universidad para (...) comprobar si mi deseo de entender a la mayor cantidad de gente es posible.”

Este octubre, viendo un vídeo de una youtuber americana, recomendó una app para aprender idiomas, bastante útil y gratuita.

La aplicación se llama Duolingo y te permite estudiar varios idiomas online.

Ya estoy estudiando inglés, alemán, portugués, griego moderno e italiano.

El alemán me parece apasionante y frustrante al mismo tiempo; el portugués es genial, el griego me parece un poco complicado y el italiano, precioso.

Estoy deseando entrar a la universidad para irme de Erasmus y comprobar si mi deseo de entender a la mayor cantidad de gente es posible.

En conclusión, los idiomas me parecen la forma perfecta de tener al mundo unido en una época de fragmentación social.

Sara Haro (ESO 4D)

LA MÚSICA DEBERÍA SER UNA ASIGNATURA TRONCAL

Personalmente, escucho música para absolutamente todo y de cualquier género. Pienso que es bueno valorar el trabajo que hay detrás de cada canción u obra musical. Todo esto me viene a raíz de haber tenido una educación musical. Por ello pienso que la música como tal debería ser una asignatura obligatoria desde pequeños, aprender a tocar un instrumento.

La música para los niños pequeños puede ser muy beneficiosa debido a que, a su corta edad, su cerebro es muy plástico, es decir, asimilan mejor conceptos que una persona adulta, por eso asignaturas como una segunda lengua extranjera se aprenden desde párvulos. Asimismo, ayuda a desarrollar numerosas destrezas, tanto intelectual como psicológicamente, y es fundamental para su desarrollo cognitivo e incluso fisiológico. A lo que me refiero es a que, en primer lugar, en cuanto a lo más básico, la música ayuda en determinados procesos corporales como la respiración o el ritmo cerebral (la música es tanto un depresor como un estimulante, dependiendo del tipo de música puede provocar respuestas distintas en el niño); en segundo lugar, en cuanto a lo psicológico, según Borja Quicios (Licenciado en Psicología con especialidad en Educación por la Universidad Autónoma de Madrid), "... (la música) despierta y desarrolla emociones y sentimientos que pueden modificar su estado de ánimo y promover la reflexión, además de fomentar el autocontrol".

Por último, desde el punto de vista del desarrollo intelectual, según Quicios, "favorece la capacidad de atención y concentración e incrementa el rendimiento en el trabajo y estimula la memoria, el análisis, la síntesis, el razonamiento y por tanto, el aprendizaje".

Por consiguiente, teniendo en cuenta las partes del cerebro que ayuda a desarrollar, desde el punto de vista psicológico, ayuda a gestionar el sistema límbico, donde se producen las emociones más básicas (también llamado cerebro reptiliano); también el

lóbulo frontal, donde se haya el funcionamiento de la memoria y el razonamiento.

Una vez analizados los beneficios que promete la música, es conveniente mencionar por qué no funciona en España como asignatura en los colegios (teniendo en cuenta que en otros países como Suecia, Alemania y Noruega, la música está a la orden del día en la enseñanza básica hasta el final de secundaria). Se trata, más que nada, del enfoque que se le da. Según mi experiencia personal, la música en primaria está mal sistematizada, en vez de enseñar a amar la música, se reducen a enseñar conceptos que un niño de esa edad **"se debería enseñar música a través de las canciones más famosas y de bandas sonoras de películas"** Lo mismo sucede durante la

ESO. En mi opinión personal, se debería enseñar música a través de las canciones más famosas y de bandas sonoras de películas puesto que, para los jóvenes, puede resultar más interesante y cercano. Además de que estas canciones utilizan estructuras comunes que provienen de otros autores académicos. Se puede estudiar a Bach o Beethoven desde una obra de Kidd Keo, así que no hay necesidad de enseñar música siempre en retrospectiva. Una vez interesados en la asignatura, mediante estos métodos, se entraría en materia y conceptos, así no se tomaría la asignatura de música como algo inútil, como viene ocurriendo hasta ahora para la mayoría de los alumnos.

Para concluir, me gustaría añadir que el fin de este artículo es acercar la música académica a los jóvenes. Y por último, que, cuando estos sean padres, inculquen a sus hijos el deseo de estudiar música y su importancia.

Manuel Carazo del Carpio (B1A)

COMIENDO LA TELEBASURA

Llevamos años comiendo, comiendo y comiendo, pero ¿qué hay de anormal en esto? Para sobrevivir hay que alimentarse, pero hay que alimentarse bien. Sin embargo, encontramos que vivimos en una sociedad que consume a diario los numerosos programas basura que oferta la televisión. Y digo basura porque muchos de los personajes que aparecen en ellos ganan más dinero en una semana de programa que un investigador contra el cáncer en todo un año.

Somos lo que vemos. Ahora los jóvenes aspiran a ser tronistas, gamers, youtubers, o a meterse en un reality y conseguir el famoso malletín a toda costa.

Estos programas nos hacen pensar que más vale el dinero fácil que tirarse media vida estudiando, para al fin y al cabo, acabar en la cola del paro.

Ya no es solo que el programa sea malo en sí, sino que es la influencia que sobre todo ejerce sobre los jóvenes. La mayoría de ellos nos crean un estereotipo de persona que no tiene por qué ser el normal en la sociedad. Con esto me refiero a programas donde solo aparecen chicos y chicas con muy buena apariencia física, delgados y aparentemente sin ninguna imperfección.

Pero esto no es lo más fuerte, en estos programas siempre gana el que se mete en más líos o el que menos sabe. Sí, sí, resulta que en estos realitys suelen hacer una prueba de conocimiento básico, y muchos de ellos no saben localizar La Rioja en el mapa de España.

“Nosotros alimentamos todos estos programas consumiéndolos”

¿Y queremos esa vida? ¿Ese dinero fácil? Creo que nos estamos volviendo locos.

Cotillas. Aparte de tener un cuerpo diez, no hay que ser muy listos. En otros programas basura se pasan más de cuatro horas cotilleando sobre la vida de otras personas, ¡cuatro horas!, ¿cuál es la media recomendada para ver la televisión al día? Estas cuatro horas dan para una semana.

Pero está claro que la culpa no es de la televisión, la culpa es toda nuestra. Nosotros alimentamos todos estos programas consumiéndolos temporada sí, temporada también. No sabemos vivir sin cotilleos, sin ver las falsas peleas que se montan o sin ver las citas y finales de “amor”.

¿Podremos alguna vez cambiar esto? Lo veo difícil. Hay público de todas las clases, claro está, pero creo que sin duda deberían cambiar muchos de los formatos que nos presentan, y no contaminar tanto la vida de los jóvenes que ahora comenzamos a conocer el mundo.

LA OTRA CARA DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Hoy en día, se presta demasiada atención a los avances tecnológicos. Vivimos en una sociedad en la que cada vez hay más y más progresos, especialmente de este tipo. Conforme pasan los años, los ordenadores son más rápidos y eficientes, incrementan las capacidades autosuficientes de los robots, etc. En resumen, las máquinas electrónicas son cada vez más inteligentes.

¿Pero realmente nos hemos parado a pensar las consecuencias que esto puede llegar a tener?

Todos estos avances son posibles gracias al trabajo y esfuerzo del hombre. Sus capacidades más altas y sus ideas más brillantes son enfocadas a la elaboración de una inteligencia artificial para estas máquinas con el fin de que sean capaces de pensar o realizar acciones humanas, al fin y al cabo, una máquina artificialmente racional.

Esto puede llegar a tener aspectos muy positivos, ya que dichas máquinas tienen la capacidad de procesar información infinitas veces más rápido que la mente humana, por lo que son capaces de elaborar respuestas, ayudar y resolver problemas; ya sea en el campo de la medicina, la industria, la informática, la contabilidad, etc. Por tanto, pueden ser realmente útiles y realizar acciones que el ser humano es incapaz.



su más alta capacidad mental o inteligencia en las máquinas, por lo que a medida

que estas se hacen inteligentes, la del hombre disminuye.

Esto tan solo es el principio, pero llegará un determinado momento en el que la mayoría de actividades estén realizadas o

“llegará un determinado momento en el que la mayoría de actividades estén realizadas o controladas por estos aparatos”

controladas por estos aparatos, de modo que el ser humano no será autosuficiente, sino tan solo un ser dependiente de un cacharro electrónico,

incapaz de valerse por sí mismo y de resolver sus problemas.

Además a esto se le añade la cantidad de falta de trabajo que en un futuro causará, cuando estos artilugios sean capaces de realizar muchas funciones en el mundo laboral; lo cual ya podemos observar, aunque en menor medida, en la actualidad.

A pesar de ello, estamos actuando como seres completamente ciegos y cada vez más ambiciosos, por lo que no nos hemos parado a pensar si realmente todo este esfuerzo para conseguir un resultado excesivo y más allá de lo imprescindible merece la pena o simplemente nos estamos dejando llevar por la ambición y la comodidad.

Por tanto, no deberíamos permitir que algo que puede sernos de gran ayuda se convierta en perjudicial o se interponga en el progreso del ser humano, por no saber cuándo parar de potenciar esta inteligencia y hacer un excesivo uso de ella.

En resumen, en lugar de utilizar la inteligencia humana para potenciarla, la estamos invirtiendo en algo que se convertirá en la arma autodestructiva del ser humano. Por ello, pienso que se debería dar más importancia a este tema, y controlar estos avances de modo que se conviertan en una herramienta de ayuda segura y moderada.

EL PODER DE LA MÚSICA

Sin importar el tipo de música que te guste, es un hecho que cuando escuchas alguna canción te hace sentir algún tipo de emoción o recuerdos.

Las estadísticas dicen que los profesionales de la música tienen mayor actividad en el lóbulo temporal y en los dos lados del cerebro, sin embargo, los investigadores no saben si ya nacen con esta habilidad o se desarrolla con la práctica.

Algunos beneficios de escuchar música son los siguientes:

- Modifica el estado de ánimo
- Ayuda a tener una buena salud
- Reduce el estrés
- Estimula la concentración
- Desarrolla el oído y la psicomotricidad (relación que se establece entre la actividad de la mente y la capacidad de movimiento del ser humano)
- Desarrollo cognitivo

Ahora analizaremos el reggaeton, que es un género musical que apareció en los años 70. Al principio era una mezcla de hip-hop y reggae en español. Con el tiempo, las letras han ido cambiando, implantando valores y generando conductas poco constructivas en los jóvenes. Este género es tan popular debido al uso de la rima, su ritmo y su sencillez, haciendo así que las canciones sean fáciles de recordar.

Este tipo de música es uno de los géneros que habla principalmente sobre drogas y menosprecio a la mujer, haciéndola ver como esclava de sus movimientos o como objeto sexual. Esto podemos observarlo en los videoclips, donde el cantante siempre se ve como la figura superior, rodeado de mujeres bailando. Lo indignante es que se lucran con este tipo de letras y vídeos.

Nosotros somos los más propensos a adoptar ciertas conductas como vestir o hablar igual que los cantantes, o peor, comportándonos de manera agresiva tal y como nos dicen las letras. Obviamente, no todos los jóvenes que escuchan este tipo de música desarrollan este tipo de personalidad.

“Este tipo de música es uno de los géneros que habla principalmente sobre drogas y menosprecio a la mujer.”

Nuestra conclusión es que nosotros, los jóvenes, deberíamos tener más personalidad y escuchar otros tipos de música, ya que las canciones de reggaeton no nos aportan nada bueno y tienen muy poca calidad, tanto musical como vocal, y esto puede ser perjudicial si pensamos en las generaciones futuras, creando una sociedad aún más machista y menos tolerante.

Ana María Martínez Giménez y Mónica García Pérez-Castejón.

1º BACH A

EL ARTÍCULO 13

Todo lo relacionado con el artículo 13 está causando mucha controversia últimamente. Todos los que no estéis al tanto del tema seguramente ni hayáis oído el nombre y por eso os voy a explicar de qué se trata. El artículo 13 es a grandes rasgos la nueva directiva de copyright en Internet, y esta, al ser bastante más estricta que la anterior, podría causar el final de internet tal y como lo conocemos hoy en día.

Empezaré hablando de qué es el copyright. El copyright son los derechos de autor cuando alguien crea algo, es decir, cuando alguien utiliza un contenido ya creado sin permiso, el creador de éste puede reclamarlo si así lo desea.

Como ya os habréis dado cuenta, ya había una ley establecida para este tema y el artículo 13 lo único que hace es reformarla porque la última era demasiado permisiva. Este artículo afectaría a todas las webs de internet y puede que una forma no muy positiva en la gran mayoría de los casos. Lo que provocaría es que no se pudiera subir a internet ningún tipo de contenido que no hubiera sido creado por ti mismo. No podríamos incluir ningún tipo de imagen sacada de internet en nuestro blog personal a no ser que el creador nos haya dado un permiso explícito, no se podrían subir videos de ningún videojuego si el creador no nos ha dado permiso, no se podría subir la ya común historia a Instagram mostrando la portada o alguna página de un libro, etc.

Esta ley aún no ha sido aprobada, aunque lo más seguro es que la directiva se lleve a cabo, y si bien esto solo afectaría a Europa tendría consecuencias a nivel mundial. Tal es la gravedad del asunto que Youtube, que es el actual rey de internet, ha iniciado una campaña en contra de este artículo porque si fuese aprobado, significaría su final y el de otras muchas redes sociales tales como Instagram, twitter, Facebook, etc.

Muchos ahora os estaréis preguntando, ¿y a nosotros como usuarios en qué nos afecta? La respuesta es sencilla, y es que muchos veríamos cómo nuestro youtuber favorito deja la plataforma, otros verían que su blog favorito de repente desaparece y los que buscaban en internet libros en pdf para poder leerlos de forma gratuita dejarían de poder hacerlo.

Es por todo esto por lo que esta ley está en boca de todos en este último mes. La verdad es que el tema del copyright actualmente está muy mal gestionado en internet, pero no hace falta ser tan estricto, porque si llevan a cabo la ley tal y como está planteada hoy en día, acabarían con la idea de internet que tenemos y crearía más problemas de los que arregla.

Las medidas de seguridad que les piden a todas y cada una de las páginas de internet son demasiado avanzadas para nuestros días. Hasta el mismísimo Google se ve incapaz de crear un algoritmo con la capacidad de acabar con todo el copyright en internet, lo que piden es simplemente inalcanzable con la tecnología actual.

“si llevan a cabo la ley tal y como está planteada hoy en día, acabarían con la idea de internet que tenemos”

Tan solo nos queda esperar y ver si la ley se

aprueba como está planteada hoy en día, a pesar de las grandes consecuencias que tendría a nivel global. Youtube ha sido la primera plataforma en dar el paso y crear una campaña en contra del artículo 13, y lo más seguro se le unirán otras grandes compañías como lo son Instagram, Twitter, Facebook... para intentar detener el casi inevitable fin de internet.

Álvaro Sánchez Sánchez (Bch 1B)

EL MALTRATO ANIMAL

El maltrato animal es un tema de mucha controversia, ya que en ocasiones nosotros los humanos podemos ser muy insensibles. Mucha gente piensa que las personas que defienden a los animales son demasiado sentimentales y, por lo tanto, sienten la necesidad de cuidarlos.

En todos los sitios uno puede ver animales muriendo de hambre, sin hogar, con enfermedades, es decir, abandonados. Los más afectados suelen ser los perros y los gatos.

Antiguamente el maltrato en los animales era considerado como algo normal, ya que sobre todo algunos de ellos se utilizaban para trabajos de carga. Hoy día se ha ido mejorando este concepto pero aun así sigue habiendo gente que tiene a estos animales como un juguete y hay gente a la que no le importaría abandonar a su animal de compañía, es decir deshacerse de él.

“La defensa de los animales se basa en un principio de respeto a la vida”

Hasta ahora no he conseguido entender cómo estas personas pueden realizar esto con los animales, porque estos seres vivos tienen el mismo derecho que nosotros en el planeta Tierra y deben ser respetados.

Para mí, que me gustan muchos los animales y considero mi mascota como uno más de la familia, como mi mejor amigo de compañía, me resultaría muy difícil de pensar que tengo que dejarlo en la calle. La cosa no solo es el abandono de estas mascotas, sino que permiten el maltratar, pegar o herir a estos animales porque se creen que estos tienen que hacer todo lo que les ordenen.

Esto es igual al maltrato que se puede dar a una persona, ya que son seres vivos que no pueden hablar o expresar el dolor físico. Cuando observo una mascota en estas situaciones, es decir, que está siendo maltratada por su amo y que es abandonada, se me ponen los pelos de punta y hago lo que tenga en mi mano para ayudar. La defensa de los animales se basa en un principio de respeto a la vida, humana y no humana, un ejemplo es ese

niño que pateó a un perro o el padre que golpea a un gato, podría hacerle lo mismo a su mujer o a todos sus hijos, ya que esto se refleja según sea su forma de vida.

Finalmente, me gustaría decir que si vemos por la calle o conocemos a alguien que maltrata a sus animales de vez en cuando, no debemos dejarlo pasar sin más, sino que debemos hacer frente a estos maltratadores, ya sea con una denuncia u otros métodos para que no puedan solucionar sus problemas pegándoles a sus mascotas.

Intentemos querer a nuestros animales tal y como ellos nos quieren a nosotros.



Antonio López Abril 1º Bach B

UN AMOR PARA TODA LA VIDA

Su sonrisa era armonía en mi vida,
sus ojos luz en el camino.

Su piel fuego que quemaba,
en lo más profundo de mi corazón.

Resonaba su voz entre mis esquinas
y abiertos mis brazos en clave de fa
pedían sol, mientras ardía nuestra melodía.

Cada vez que nos veíamos
una mezcla agridulce es lo que sentíamos
pues él conmigo ya no está.

Salvaje y dulce eras,
como el placer y el sueño,
el fuego y el agua...

Tal vez tu sueño se separó del mío
y por el mar oscuro te buscaba
como lo hacía antes,
cuando ni siquiera conmigo estabas,
ni existías,
ni te conocía,
y aún así,

navegué a tu lado en silencio.

Tal vez muy tarde
nuestros sueños se unieron,
y ahora
que te has ido
me estoy ahogando,
sin encontrar salida.

Puede que el amor
no sea el motor del mundo,
pero hace que nuestro viaje
merezca la pena.

Decía,
cuando todo mi mundo estaba por tierra
cuando ni siquiera
la noche y el sueño
podían separarnos.

Ahora que te has ido,
no puedo dejar de llorar
por eso,
regresa pronto, no tardes más,
te espero, amor.

Minnie y Daisy



Des-ilusión





SOPA DE LETRAS

¿Recuerdas cuáles son los elementos de la comunicación?

¡Demuéstralo encontrándolos en esta sopa de letras!

A	R	R	E	B	A	T	O	S	C	M	H	R	R
B	I	O	G	R	A	F	I	A	N	M	Ñ	Z	D
E	O	T	S	G	G	G	N	H	N	J	J	B	M
C	R	P	E	T	A	R	J	Ñ	L	Ñ	P	Y	H
E	B	E	F	E	O	A	K	L	P	K	A	F	H
D	B	C	G	T	O	N	T	O	J	K	A	T	D
A	L	E	E	S	H	Q	M	E	M	O	R	I	A
R	F	R	O	S	I	M	E	N	R	F	D	Z	W
I	N	Y	Ñ	F	G	D	N	B	O	G	I	Ñ	G
O	V	E	C	F	C	Z	S	D	M	U	K	I	D
G	C	G	P	O	K	C	A	N	A	L	O	B	O
F	H	B	D	S	N	B	J	H	T	P	F	I	K
H	A	I	G	W	P	T	E	Y	O	A	W	F	I
E	G	H	J	D	A	P	E	Y	Y	Ñ	M	G	E
O	J	J	T	Z	A	L	Y	X	O	S	C	G	E
M	U	N	I	C	I	P	I	O	T	I	L	L	F
T	S	W	B	J	J	J	U	Y	Y	O	F	I	P

HUGO Y FRAN (PMAR)

Deseo expresar mi agradecimiento al alumnado que ha participado en la revista (si bien sé que la mayoría no lo ha hecho desinteresadamente...), así como a Jaime Aznar Fernández por diseñar la portada y a M^a Dolores de Maya.

Esta revista pertenece a toda la comunidad educativa del IES San Juan de la Cruz; por ello, confiamos en que en los siguientes números siga siendo un reflejo de nuestra convivencia e intereses comunes.



1968-2018

I.E.S. San Juan de la Cruz