

A bronze statue of a shepherd, likely a religious figure, is shown from the waist up. The statue is wearing a blue surgical mask over its mouth and nose. It holds a long, curved staff in its right hand. The statue is set against a clear blue sky. The text "PALABRAS EN EL AIRE" is overlaid on the center of the image.

PALABRAS EN EL AIRE

IES SAN JUAN DE LA CRUZ
REVISTA DIGITAL DEL CENTRO
NÚMERO 11, DICIEMBRE 2020

ÍNDICE

| | |
|--|---------|
| EDITORIAL | PÁG. 3 |
| MARÍA GARCÍA LOZANO, ANTIGUA ALUMNA DEL BACHILLERATO DE INVESTIGACIÓN, GANA EL ACCÉSIT EN EL XI CONGRESO REGIONAL DE INVESTIGADORES JUNIOR | PÁG. 4 |
| SOMOS LO QUE VEMOS | PÁG. 10 |
| PARA UNA NOCHE DE MANTA, NETFLIX AND CHILL | PÁG. 14 |
| DESTRAMOR | PÁG. 18 |
| ROMANCE DE AMOR IMPOSIBLE | PÁG. 23 |
| LLUVIA | PÁG. 24 |
| LA LEYENDA | PÁG. 25 |
| EL CORONAVIRUS: UNA REALIDAD | PÁG. 28 |
| EL CAMBIO CLIMÁTICO Y LA POSIBLE ADAPTACIÓN DE ESPAÑA | PÁG. 30 |
| OBSOLESCENCIA PROGRAMADA | PÁG. 32 |
| ANOMALÍA | PÁG. 34 |
| Y A TI, ¿QUÉ TE MOTIVA A HACER DEPORTE? | PÁG. 36 |
| CÓMO LA MÚSICA NOS INFLUYE | PÁG. 39 |
| HUELLAS | PÁG. 41 |
| AGRADECIMIENTOS | PÁG. 43 |

EDITORIAL

Después de más de veinte años vinculado al IES San Juan de la Cruz, comenzamos una nueva etapa como director del mismo con la responsabilidad que supone estar al frente de una institución que es un referente educativo en toda la comarca del noroeste murciano.

Y no es un tiempo más: vivimos momentos complicados debido a la grave situación sanitaria provocada por el SARS-CoV2. Comenzamos el curso 2020-21 con grandes dificultades, viendo reducida la asistencia del alumnado a las aulas en un cincuenta por ciento en la mayoría de los cursos y con unos protocolos higiénicos-sanitarios muy estrictos buscando la seguridad de todos los miembros de la comunidad educativa.

Sirvan estas palabras para que, a pesar de todo, mantengamos las ilusiones para cumplir los objetivos marcados con esfuerzo y esperanza. Os invito a todos a la colaboración en la seguridad de que cualquier aportación será bien recibida. Mi reconocimiento a la labor que cada profesor realiza en el aula y fuera de ella. Es una tarea ardua no siempre reconocida por la sociedad. También sé que puedo contar con la colaboración de las familias a través de la AMPA, pilar imprescindible para que en el futuro, nuestros alumnos sean buenos profesionales y mejores personas.

Con el deseo de que esta situación desaparezca cuanto antes, los alumnos vuelvan a llenar las aulas haciendo normal lo que ahora parece impensable.

Diego Ibernón

Director

IES San Juan de la Cruz

MARÍA GARCÍA LOZANO, ANTIGUA ALUMNA DEL BACHILLERATO DE INVESTIGACIÓN, GANA EL ACCÉSIT EN EL XI CONGRESO REGIONAL DE INVESTIGADORES JUNIOR EN LA MODALIDAD COMUNICACIÓN ESCRITA DE LA ESPECIALIDAD HUMANIDADES Y ARTE.

UNIVERSIDAD DE MURCIA

MODALIDAD VIRTUAL
XI CONGRESO DE INVESTIGADORES JUNIOR
CARM - CMN 2020

Todos los pósteres y vídeos de los trabajos orales se expondrán virtualmente en
www.um.es/web/umusecundaria/congreso-investigadores-2020



El pasado 14 de diciembre se hacía público el fallo del jurado del XI Congreso Regional de Investigadores Junior en el que se anunciaba que una de nuestras antiguas alumnas era galardonada con uno de los premios, en concreto, el accésit en la modalidad de comunicación escrita de la especialidad Humanidades y Arte. Obtenía así un reconocimiento al esfuerzo realizado durante estos dos años de investigación. En palabras de la propia alumna, con su proyecto pretendía realizar un acercamiento a la Heráldica caravaqueña, intentando explicar el significado de imágenes y figuras de los escudos de armas que aparecen en las fachadas de muchas viviendas del casco antiguo del municipio. A tal fin, estructuró el desarrollo del proyecto en tres bloques de contenidos.

En el primero de ellos, recogió algunas ideas sobre qué es y cuándo surge la heráldica, además de las nociones básicas sobre cómo se debe blasonar un escudo, aportando la terminología y los ejemplos necesarios que permitan cierto criterio a la hora de abordar el análisis de un escudo heráldico.

En el segundo bloque, analizó 42 escudos presentes en las calles de Caravaca, realizando una comparativa de los elementos que más se repiten en ellos. Por último, efectuó una equiparación entre la heráldica antigua y la actual, concluyendo que esta está presente en nuestros días en forma de logotipos.

Finalmente, y con el fin de incrementar el turismo en la ciudad de Caravaca, elaboró una aplicación para smartphones donde se muestra una descripción detallada de los escudos analizados, además de ubicarlos en un callejero del municipio, para que sea más fácil su localización. De esta manera,



pretendía fomentar el turismo en la ciudad, generando una guía interactiva que facilita a los visitantes de Caravaca un recorrido por la historia del municipio.

El proyecto ha sido tutorizado por el profesor de Geografía e Historia José Antonio Guirao, que ha supervisado el desarrollo del mismo durante estos dos años.

Para elaborar la aplicación de móvil, María tuvo la inestimable ayuda del profesor de Informática Francisco Vicente López, al que agradezco también su colaboración. Dicha aplicación puede ser descargada en el siguiente enlace:

<https://iessanjuandelacruz.com/heraldica/HeraldicaCaravaca.apk>

Por último, conviene decir que el proyecto está expuesto de forma permanente en el rincón de la investigación del IES San Juan de la Cruz.

Coordinador del Bachillerato de Investigación

ANNE WITH AN "E"

En primer lugar vamos a recomendar una serie que se hizo muy popular el año pasado en la plataforma de Netflix. Es una serie canadiense que está basada en un clásico de la literatura, la saga de "Anne of Green Gables" de la escritora Lucy Maud Montgomery y adaptada por la escritora y productora Moira Walley-Beckett. Finalmente en la serie su nombre fue cambiado por el de "Anne with an E" ya que era la frase de presentación más usada por la protagonista.



ARGUMENTO

Todo empieza cuando dos hermanos, Matthew y Marilla, tienen la intención de adoptar a un niño para que ayude a Matthew en sus tierras pero erróneamente reciben a una niña. Anne intenta hacer todo lo posible para contentar a los hermanos y no ser devuelta al orfanato. Ella a pesar de su corta edad ha vivido muchas desgracias y ve la oportunidad de tener una familia con los hermanos Cuthbert. Pero para Anne no todo es tan fácil como ella fantaseaba y va encontrando muchas adversidades por el camino. Esta serie está ambientada en un pueblo de Canadá a finales del siglo XIX.

P E R S O N A J E S

La protagonista de la serie es Anne, una niña de trece años, fantasiosa la cual ama crear historias todo el rato, tiene un lenguaje muy culto y es muy inteligente, dice lo que piensa en todo momento, no se calla nada y le gusta hacerse ver, es muy resuelta y cada vez que necesita algo lo consigue por ella misma, lo siente todo tanto que cosas insignificantes las hace parecer problemas enormes, pero siempre lo afronta todo con el mayor optimismo posible.



Aunque los personajes secundarios son bastante importantes y llaman mucho la atención, todos son completamente distintos y llevan mucho misterio.

Empezamos con los hermanos Cuthbert, quienes adoptan a Anne; Matthew es un hombre de sesenta y pico años, que es tranquilo y tímido, en comparación a su hermana, Marilla que, a pesar de ser un poco más joven que él, tiene un carácter fuerte, es muy estricta y tiene una paciencia mínima, pero con el paso de las temporadas va convirtiéndose en alguien más cariñosa gracias al amor que empieza a desarrollar por Anne. También vemos nada más comenzar la temporada a la mejor amiga de Marilla, Rachel Lynde, quien juzga en todo momento a Anne y siempre le saca algún defecto.

Conocemos a la mejor amiga de Anne, Diana Barry, una chica muy acomodada económicamente que defiende a todos y no juzga, con un buen corazón y a pesar de todos los comentarios y acciones de sus padres para que se aleje de Anne, en ningún momento lo hace, con ganas de aprender siempre y apoyando en cada ocurrencia a la protagonista. A mitad de la primera temporada aparece Gilbert Blythe, compa-





ñero de clase de Anne con el cual tiene una rivalidad intelectual constante y a pesar de ello es con el que mejor se entiende, es una persona que ayuda y quiere caer bien en todo momento. Continuamos con Sebastian quien aparece en la segunda temporada convirtiéndose en el mejor amigo y familia de Gilbert. Es trabajador, centrado y carismático, personaje de color el cual pasa constantemente por situaciones racistas. Cole Mackenzie aparece en la segunda temporada convirtiéndose en el mejor amigo de Anne, es un chico muy distinto, talentoso en el tema del arte aunque tiene dificultades con sus padres porque no lo apoyan debido a su homosexualidad, acaba yéndose a vivir con Josephine Barry que lo entiende perfectamente.

Josephine Barry es la tía abuela de Diana Barry, quien aparece en varias ocasiones siempre dando lecciones, personaje sabio, muy sociable y empático. Por último, está Muriel Stacey, es la profesora en la segunda y tercera temporada, la cual causa revuelo en el pueblo debido a la forma de enseñar y a cómo se enfrenta con la sociedad conservadora de ese momento, ya que es alguien muy liberal, es un personaje que no tiene miedo y

sabe lo que quiere.

Por otro lado, la serie aborda temas sociales importantes, cuestionando el lugar de la mujer a lo largo de las temporadas, como algunas madres que asistían a charlas feministas pero no dejaban a sus hijas matricularse en universidades, ya que tenían que ir a academias de formación para mujeres.

También aparecen situaciones debatiendo problemas como el racismo, en las que discriminan a personajes negros hasta el punto de no querer ofrecerles ayuda médica por su color de piel.

Además trata cuestiones como el amor romántico, homosexualidad, educación sexual, diferentes críticas hacia el maltrato infantil, y la desigualdad entre hombres y mujeres de todas las edades.



O P I N I O N E S

P E R S O N A L E S

Recomiendo esta serie totalmente, no solo por lo bien que aparece reflejada la época en la que está ambientada (como el vestuario, escenario, lenguaje) sino también por el mensaje que nos intenta transmitir sobre el racismo o machismo, ya que en la sociedad de hoy en día todavía se necesitan estas lecciones. En cuanto a las temporadas, una de las que más me ha gustado ha sido la primera, ya que esta es la introducción de cualquier serie, y suele ser la más aburrida pero en mi caso todo lo contrario, me ha resultado bastante entretenida.

En cuanto a mi opinión, aunque los capítulos con una duración aproximada de 45 minutos se pueden hacer un poco pesados y lentos en ocasiones, pasan tantas cosas que los ves muy rápido y sin darte cuenta. Todas las temporadas tienen cosas nuevas y en cada una se centran en temas distintos, es muy común ver cómo en otras series repiten siempre la misma trama y pasa todo el rato lo mismo, pero aquí sin embargo están constantemente ocurriendo cosas diferentes. Pero sin duda la temporada que más me gustó fue la tercera, en la que los personajes tienen ya un pensamiento más maduro y están pasando de la niñez a la adultez, la forma en que cada uno está empezando a ser más independiente es muy llamativa, el cómo muchos de los padres no ayudan a sus hijos a conseguir lo que quieren y lo tienen que hacer por su propia cuenta. Anne quiere descubrir más sobre su pasado y su familia biológica por lo que va sola en busca de respuestas. A mitad de la temporada se reencuentra con Gilbert, lo que hace que estés en continua tensión por saber si al final acabarán juntos o no. Sin duda es la temporada con más giros inesperados y aunque crees conocer ya a los personajes siempre te sorprenden con algo nuevo.

En conclusión, recomendamos esta serie tanto a adolescentes como a adultos. Merece la pena verla y a pesar de su cancelación para hacer una cuarta temporada, la serie tiene un final cerrado el cual te deja fuera de dudas.



Dos alumnas de bachiller

SOMOS LO QUE VEMOS

¿En qué sueles emplear tu tiempo libre? Si hiciéramos esta pregunta a todos los jóvenes españoles de hoy en día, su respuesta sería pasar tiempo en las redes sociales y en distintas plataformas digitales viendo series o películas. Pero si formuláramos esta pregunta hace cincuenta años la respuesta sería muy distinta, los jóvenes pasaban su tiempo libre con amigos y familia haciendo distintas actividades que no incluían aparatos electrónicos, pasaban las tardes en un parque charlando o estudiando en la biblioteca.



Las series se han convertido en uno de los pasatiempos más comunes en nuestra vida cotidiana. Netflix, HBO o Amazon Prime son algunas de las plataformas más conocidas mundialmente para disfrutar de ellas. Son muy útiles porque podemos ver, además de lo nombrado anteriormente, documentales, musicales, etc.

En estos tiempos de COVID nos ayudan a evadirnos mientras disfrutamos de las maravillosas historias que se representan. Además no tenemos que esperar a la semana siguiente como ocurre en las series televisivas, sino que con un solo clic podemos reproducir el siguiente capítulo. Con el streaming se apoya a la cultura segura, que es fundamental en esta pandemia.

Pero no todo son aspectos positivos, las series pueden influir de manera negativa en el comportamiento de los jóvenes, ya que se dejan influenciar por las actitudes de los personajes. Asimismo, tienen un gran peso en la forma de ver la realidad de los menores. Como todo lo relacionado con el mundo tecnológico, crea, una adicción que puede llegar a perjudicar seriamente a su salud y a su integración social.

Cuando nos registramos en estas páginas, introducimos información personal, que inmediatamente queda registrada en una base de datos. Por eso, antes de introducir algún dato personal o confidencial tenemos que comprobar si la página en la que nos vamos a registrar es segura.

A continuación, algunas de las series mejor valoradas en las plataformas destacadas.

Élite

Los estudiantes de Las Encinas viven una serie de líos amorosos, muertes, misterios sin resolver y muchas situaciones más que hacen que los protagonistas toquen fondo. Es muy popular entre los jóvenes y trata una serie de temas complicados como el poliamor, el VIH, la cultura musulmana y las distintas clases sociales. El elenco está formado por actores conocidos como María Pedraza, Jaime Lorente, etc. Esta serie es original de Netflix y ha sido un taquillazo que ha arrasado entre los jóvenes.



La casa de papel

Un grupo de delincuentes especializados, que no tienen nada que perder, son dirigidos por una mente privilegiada que organiza el atraco perfecto, robar el dinero de la fábrica de moneda y timbre secuestrando a una serie de rehenes, entre los que se encuentra la hija del embajador de Inglaterra. Consiguen producir multitud de millones de euros con los que tienen suficiente para vivir el resto de su vida.

A pesar de algunos errores, logran salir de esa fábrica cumpliendo su propósito, salir millonarios y librándose de la policía, que los rodeaba e intentaba parar durante su estancia en la fábrica. Es una serie también originaria de Netflix y ha sido traducida a muchísimos idiomas, es decir, ha sido un fenómeno revolucionario.

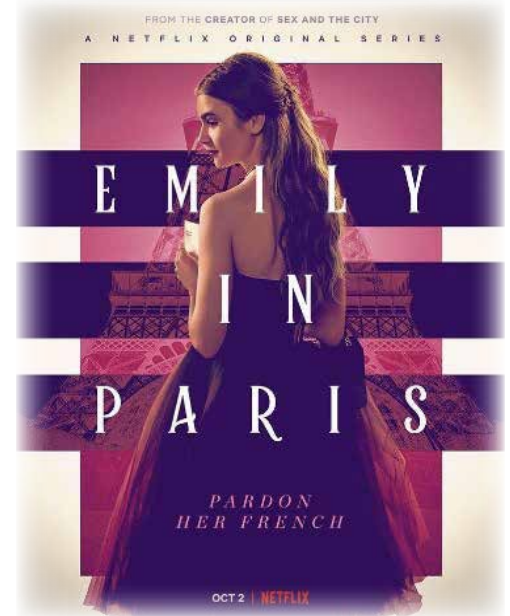
Alguien tiene que morir

Un thriller de lo más intrigante y misterioso que ocurre en la España de los años cincuenta, en la que la homosexualidad era perseguida y castigada incluso hasta llegar a la muerte. En esta época nuestro país estaba marcado por la opresión. Uno de los protagonistas confirma su homosexualidad, lo que desencadena una serie de hechos inimaginables que dejarán con la boca abierta al espectador. En esta serie destacan varios actores españoles muy conocidos en el mundo de la televisión actual como: Ester Expósito, Carlos Cuevas, Pilar Castro...



Emily en París

Una chica americana viaja a París por trabajo y se enamora de la ciudad aunque los habitantes parisinos no le hacen nada fácil su estancia allí. Empezando por unos compañeros de trabajo que le hacen enfrentarse a grandes desafíos hasta un chico del cual se enamora, pero más tarde se entera de que tiene pareja. Tiene una gran influencia de las películas "Sexo en Nueva York" y "El Diablo viste de Prada" En esta serie está muy presente la moda y los estilismos de la protagonista están siendo tendencia en la actualidad.



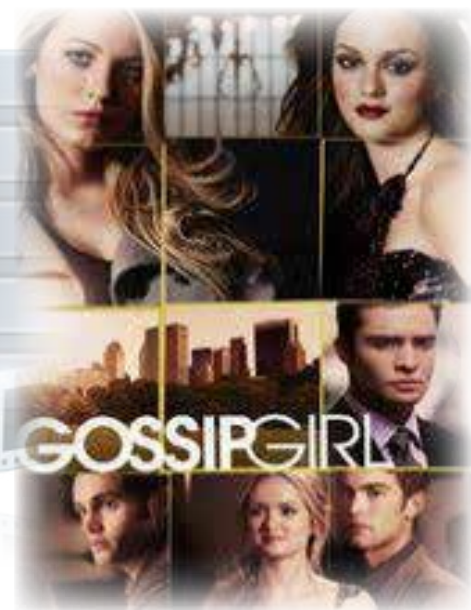
Las chicas del cable

Esta serie está ambientada justo antes del crack del 29. Se abre la primera compañía telefónica en la que trabajarán numerosas telefonistas. Cuatro de estas chicas se hacen inseparables y superan situaciones que nunca hubieran imaginado. Esta serie está llena de misterios, muertes, intereses y amor, que es el que mueve las acciones de los personajes.



Gossip girl

Protagonizada por dos amigas de clase adinerada que llevan a cabo su vida en la ciudad de Nueva York. Tienen una vida muy lujosa, van a uno de los mejores colegios, se relacionan con gente de alto *standing* y compran en boutiques de lo más selectas. La serie gira en torno a un blog donde una desconocida revela todos y cada uno de los detalles de los personajes principales y cuya identidad no conoceremos hasta el final de la serie. Es decir, un blog para personas muy cotillas, de ahí su nombre, en español "La reina cotilla".



Vis a vis

Una serie de acción y violencia protagonizada por reclusas peligrosas. Esta serie muestra muy bien el funcionamiento de la cárcel en cuanto a drogas, relaciones, etc. Una de las protagonistas entra siendo una chica frágil y fácil de manejar pero su estancia en prisión y sus compañeras hacen que cambie radicalmente su actitud, por lo que se convierte en una de las presas más temidas. Participan actrices como Maggie Civantos, Najwa Nimri o Alba Flores.



Madres, amor y vida



Una serie original de Amazon Prime que se desarrolla en el hospital Los Arcos donde se muestra la dedicación y el sufrimiento de las madres ante las enfermedades de sus hijos. Estas enfermedades están presentes en el día a día de muchas personas y les afectan psicológica y físicamente. Destacan actrices como Belén Rueda, Carla Díaz...

En resumen, podemos afirmar que las series son parte de nuestro entretenimiento y que gracias a ellas podemos evadirnos un rato de la realidad. Con los ejemplos anteriores hemos podido ver que hay multitud de series con géneros para todos los gustos y públicos. No olvidemos que estas también pueden crearnos dependencias que nos perjudican socialmente.

Muchos jóvenes que ven estas series no tienen todavía formada su personalidad y algunos actos de los personajes pueden afectar considerablemente en ella. Para concluir, todos sabemos que ver una serie con amigos o familia es siempre un buen plan por lo que debemos de estar muy agradecidos a las tecnologías por ofrecernos estas herramientas.

*Gabriela López Pérez Alonso
Cayetana López-Pattu López*

PARA UNA NOCHE DE MANTA, NETFLIX AND CHILL

Enola Holmes

Esta película es bastante nueva, ya que salió el 23 de septiembre de este año 2020, en Netflix. Aunque su lanzamiento estaba pensado que fuera en el cine, la pandemia de COVID-19 obligó a que se retrasara y fuera esta plataforma de series y cine quien adquiriera los derechos de distribución. Está basada en una serie de libros de Nancy Springer, llamados Las aventuras de Enola Holmes, en la que se le da un giro a la historia del famoso detective Sherlock Holmes, dando a su hermana pequeña el papel protagonista, quien no aparece nombrada en los libros originales. Transcurre en Gran Bretaña a finales del siglo XIX, donde también fue rodada. Dura ciento veintitrés minutos, poco más de dos horas, y pertenece al género de aventura y misterio. La película ha sido doblada a otros cuatro idiomas, español, italiano, francés y alemán, y subtitulada también al árabe y al rumano.

Su director es Harry Bradbeer, conocido por otras series británicas, y producida por Mary Parent, Alex Garcia, Millie Bobby Brown, quien también hace el papel protagónico, y su hermana, Paige Brown. El diseño de producción fue hecho por Michael Carlin y su guionista es Jack Thorne. Daniel Pemberton fue el encargado de realizar la banda sonora, que le da mucho juego a este largometraje, por su tono aventuresco. Giles Nuttgens la



fotografía, el montaje por Adam Bosman y el vestuario por Consolata Boyle. La productora de esta película es Legendary Pictures, PCMA Productions y Warner Bros Pictures.

Los actores y actrices principales de la película son Millie Bobby Brown, como Enola Holmes y conocida por su papel de Once en Stranger Things, una serie también de Netflix; Henry Cavill como Sherlock Holmes; Sam Claflin, haciendo del otro hermano de Enola, Mycroft Holmes, famoso por su aparición en Los Juegos del Hambre; Helena Bonham Carter, cuyo papel es de Eudoria Holmes, de madre de los tres anteriores; Louis Partridge, que actúa de Lord Tewksbury; entre otros.

En tan solo cuatro días después de su estreno, la película ya contaba con más de cuarenta millones de reproducciones por todo el mundo y al mes, ya había alcanzado las sesenta y cuatro millones. Esto se debe, entre otras cosas, a la aparición de la estrella Millie Bobby Brown como protagonista, quien es conocida mundialmente por su debut, antes nombrado, en la serie Stranger Things.



La película trata de cuando Enola Holmes descubre que su madre ha desaparecido, por lo que embarca una aventura sola en su búsqueda. Tiene que emplear sus dotes de detective para que sus hermanos Sherlock y Mycroft no den con su paradero, pero será difícil por sus dotes para resolver casos. Durante esa aventura se topa con un joven misterioso llamado Lord Tewksbury.

Desde mi punto de vista, es una película que le da mucho papel a la mujer, principalmente se ve en la protagonista, quien adquiere roles socialmente asociados al hombre y la que defiende subliminalmente la igualdad de género. Es una película que te transporta a la vida en ese momento en Gran Bretaña, por sus magníficos decorados y vestuarios, y las actitudes típicas de la época en algunos personajes. Recomiendo verla ya que te engancha desde el primer momento y la trama es bastante interesante, además de que hay varios momentos de acción en los que se ven las dotes de la protagonista. Comencé a verla porque me gustaba la actriz, quien personalmente pienso que clavó el papel, y sin duda superó mis expectativas.

Dark

Es una serie de televisión web que se divide en tres temporadas: la primera salió el 1 de diciembre de 2017, la segunda el 21 de junio de 2019 y la última el 27 de junio de 2020, en Netflix. Estos días de estreno de temporadas no son aleatorios, sino que corresponden con días importantes y específicos dentro de la serie. Es la primera serie original de Netflix en alemán y tiene lugar en Alemania, en una ciudad ficticia llamada Winden. Sus primeras críticas en reseñas fueron positivas y ganó un premio Adolf Grimme a la mejor serie de TV de ficción. Su género es de suspense, tragedia y ciencia ficción. Está doblada a otros cuatro idiomas: al español, al inglés, al francés y al italiano, y está subtitulada también al árabe y al rumano. Tiene veintiséis episodios en total, diez en la primera temporada y ocho en la segunda y la tercera. Cada capítulo ronda entre los 60 minutos de duración.

Está creada por Baran bo Odar y Jantje Friese, y sus productores ejecutivos son los propios creadores, Quirin Berg, Max Wiedemann y Justyna Mutsch. De la cinematografía se encarga Nikolaus Summerer y el compositor de música de la serie es Ben Frost, aunque el tema de la introducción es Goodbye de Apparat y Soap&Skin. Los guionistas son también los creadores, además de Martin Behnke, Ronny Schalk, Marc O. Senga; y la empresa encargada de la producción es Wiedemann y Berg Television.

En la serie participan numerosos actores y actrices como personajes principales, pero entre los más importantes nos encontramos con Louis Hofmann, que da vida a Jonas Kahnwald y quien es conocido por su papel protagónico en Tom Sawyer, película alemana de 2011; Lisa Vicari como Martha Nielsen; Maja Schöne, que hace el papel de Hannah Kahnwald, ma-



dre de Jonas; Oliver Masucci actuando de Ulrich Nielsen, padre de Martha y policía de la ciudad; Dann Lennard Liebrez como Mikkel Nielsen, hijo de Ulrich y hermano de Martha, Karoline Eichhorn que hace de Charlotte Doppler que trabaja en la comisaría de policía y Carlotta von Falkenhayn como Elisabeth Doppler, hija de Charlotte, entre otros.



Trata de todo lo que pasa a raíz de las desapariciones de algunos niños en la ciudad de Winden, dando a conocer secretos, relaciones, dobles vidas y el pasado de las cuatro familias protagonistas (los Kahnwald, los Nielsen, los Doppler y los Tiedemann) al intentar entender lo ocurrido, desvelando un misterio que incluye a tres décadas diferentes. Todo comienza en 2019, pero a través de viajes en el tiempo se relacionan también el 1986 y el 1953. Se muestran acciones que dependerán de otras que han ocurrido en momentos diferentes.

Personalmente creo que es una serie increíble, que te hace pensar muchísimo e incluso hay momentos en los que tienes que parar para asimilar y entender todo lo que acaba de ocurrir. Además la podría considerar como mi serie favorita, por lo que entiendo perfectamente el éxito que ha tenido en casi todo el mundo, ya que su compleja trama llena de secretos, personajes diferentes e incluso viajes en el tiempo te engancha por completo. Incluso fue considerada una de las mejores series de todos los tiempos. Lo que más me gusta de esta serie es que cualquier mínimo detalle te lleva a algo muy complejo que afectará al pasado, presente y futuro. Es una serie que tienes que entender perfectamente para que te guste ya que a veces es complicado por los numerosos personajes e historias que lleva. Para acabar, puedo decir que la recomiendo al cien por cien y que sin duda no te dejará indiferente.

DESTRAMOR

En este trabajo se ha realizado una canción a partir de las letras de varias composiciones escritas y reproducidas anteriormente, escogiendo aquellas de diferente estilo.

La canción tiene como tema principal el amor. El hombre de la relación es quien escribe esta y va dedicada hacia la mujer y hacia él mismo. Esta composición se divide en tres partes. La primera se relacionaría con el principio de la relación, donde todo es perfecto y ambos están enamorados. En la segunda, la relación se está destruyendo; y en la tercera parte, la conexión entre ellos se ha roto y ambos se están alejando.

1ª PARTE

ACÉRCATE QUE QUIERO DECIRTE ALGO, BABY.
TENGO TODA LA NOCHE VIENDO, ADMIRANDO TU FLOW.
SOLO PRESTA ATENCIÓN, BAILA CONMIGO EL DEMBOW,
QUE TODO LO QUE QUIERO DECIRTE ESTÁ EN LA CANCIÓN.
SABES QUE TE AMO DESDE LO MÁS PROFUNDO DE MI CORAZÓN,
Y QUE SI TÚ NO ESTUVIERAS
NO PODRÍA EXPRESAR LO QUE SIENTO.
SIMPLEMENTE NECESITO QUE ME ESCUCHES,
PORQUE TODAS MIS PALABRAS
VAN DEDICADAS PARA TI.

SIN MIRAR ATRÁS, SIN BUSCAR A NADIE MÁS,
SOLO QUIERO ESTAR CONTIGO.
SI NO TE TENGO AQUÍ CONMIGO,
YO NO QUIERO SER TU AMIGO
PORQUE TÚ ERES MI CAMINO.



Y YO SOLO QUIERO ESTAR JUNTO A TI, NENA, POR FAVOR, ENTIÉNDELO.
SOLO DAME TU MANO Y CONFÍA EN MÍ, SI TE PIERDES SOLO SIGUE MI VOZ.
Y DALE TIEMPO, TIEMPO, MAMI AL TIEMPO, QUE TÚ, QUE YO,
ESTAMOS HECHOS PARA ESTAR LOS DOS.

TÚ ERES MI MUSA, ERES MI LETRA, TÚ ERES MI ARMONÍA;
ERES EL AGUA QUE ME AHOGA EN LA MELANCOLÍA.
QUIERO CONFESARTE QUE YA TENGO LA CERTEZA
DE QUE TU RECUERDO VIVE ADENTRO DE MI PIEL.
TENGO UN CORAZÓN QUE ESTÁ PERDIENDO LA CABEZA
PORQUE SE DIO CUENTA QUE HA CAÍDO ENTRE TUS PIES.
NUNCA HE ESTADO CERCA DE APRENDER CÓMO OLVIDARTE;
PARA SER HONESTO, NUNCA LO QUISE INTENTAR.
VIVO CON LA MALDICIÓN DE VERTE EN TODAS PARTES,
AUNQUE AL FIN Y AL CABO ME HACE FALTA VERTE MÁS.

ANDAS EN MI CABEZA, NENA, A TODAS HORAS.
EL MUNDO ME DA VUELTAS, TÚ ME DESCONTROLAS.
POR TI ME LA PASO IMAGINANDO QUE
CONTIGO ME CASÉ Y QUE POR SIEMPRE TE AMÉ.
SABÉS BIEN QUE ME TIENES AL LADO,
Y SI EL MUNDO SE CAE A PEDAZOS,
VOLAREMOS AFUERA AL ESPACIO
Y QUEMAR UN COMETA TÚ Y YO.
Y ME QUEDO POR SIEMPRE A TU LADO,
CRUZARÉ SIETE MARES NADANDO,
QUE LA LUNA NOS PILLE BAILANDO
HASTA QUE SALGA EL SOL.

GANARÉ LA GUERRA PARA CONQUISTARTE.
NO QUIERO ADMITIR QUE TE VAS, QUE TE VAS.
PORQUE YO SIEMPRE HE SABIDO QUE TUS BESOS MATAN,
QUE TUS PROMESAS RIMAN CON DOLOR,
QUE ERES EXPERTA EN ROBARLE LATIDOS A MI CORAZÓN.
Y TÚ, NUNCA JURASTE QUE SALDRÍA ILESO,
YA NO TE ATREVAS A PEDIR PERDÓN.
YO TE CONFIESO QUE NO ME ARREPIENTO
Y AUNQUE ESTOY SUFRIENDO, PODRÍA ESTAR PEOR.

2ª PARTE

DIME, DIME QUE TE QUEDAS,
NO PUEDO AGUANTAR ESTA SOLEDAD.
EL CAMINO ES LARGO Y NO PUEDO CAMINAR.

DIME QUE ES MENTIRA, QUE ME LO SOÑÉ,
QUE TÚ YA NO TE VAS.
QUE, A PARTIR DE HOY, TODO ES RECORDAR.
NO TE OLVIDARÉ, NO ME OLVIDARÁS.
DIME QUE NO ES CIERTO
Y QUE ESTE AMOR TAN GRANDE NO SE ACABARÁ.

SI TE VAS, Y SI MAÑANA YA NO ESTÁS,
PIENSA QUE ERES TÚ Y QUE NO ME VALEN LAS DEMÁS.
QUIERO QUE LLAMES, QUE VUELVAS,
OLVIDAR TODO Y VOLVER A EMPEZAR.
SI TE VAS, Y SI MAÑANA YA NO ESTÁS,
PIENSA QUE ERES TÚ Y QUE NO ME VALEN LAS DEMÁS.
QUIERO QUE LLAMES, QUE VUELVAS,
Y SI NO, QUE TE SEPAS CUIDAR.



3ª PARTE

LO PEOR SON LOS PRIMEROS CINCO DÍAS.

HAY ESPERANZA PERO LUEGO SE VA.

LLEGA EL SEXTO Y ME ARMO DE VALENTÍA,

Y ME PROMETO NO VOLVERLA A BUSCAR.

SU NOMBRE QUIEBRA MI VOZ,

PERO EL TIEMPO HACE EL TRABAJO

DE JUNTAR LOS PEDAZOS SI SE ROMPE EL AMOR.

ESTOY RECOGIENDO CACHOS DE MI ALMA,

PEGARLOS POCO A POCO Y LEVANTARME.

SOLAMENTE TÚ ME HACES VER

QUE LA VIDA NO ESTÁ HECHA PARA COBARDÉS



DESPUÉS DE UN AÑO VEO QUE SIGO CON VIDA,
PUES NADIE HA MUERTO AL INTENTAR OLVIDAR.
Y AUNQUE SU AMOR DEJÓ UNA LLAMA PRENDIDA,
ESTOY A UN BESO DE PODERLA APAGAR.

QUISE QUEDARME CONTIGO UNA VIDA
PERO LOS PLANES NO SIEMPRE SE DAN.
NO PUEDO OBLIGAR NI ENGAÑAR AL CORAZÓN
Y QUE SUFRA POR DOS.
CUANDO EL AMOR SE ESCAPA NUNCA DICE ADIÓS.

NOS HIZO FALTA TIEMPO PERO NO SOBRÓ EL SUDOR,
AQUEL QUE YO ESCURRÍ DE TUS MENTIRAS,
COMO ESA DE QUE TE IBAS A QUEDAR TODA LA VIDA
O LA OTRA DE QUE NO HABRÍA DESPEDIDAS.

SI NO ESTÁS CONMIGO AHORA
ES POR ERRORES DEL PASADO.
QUIZÁS TE JURÉ ALGO QUE
NUNCA PUDE COMPLETARTE,
Y AHORA QUE TE FUISTE
ESTOY TAN SOLO
QUE HASTA SIENTO MIEDO.
POR LAS NOCHES ME ENCUENTRO
SOLO CON MI CORAZÓN.

QUIZÁS ES MEJOR EL "CADA UNO POR SU LADO".
JUNTOS ÍBAMOS AL CIELO, PERO NOS HACÍAMOS DAÑO.

Y ME PREGUNTO QUÉ HUBIERA PASADO
SI ESTUVIÉSEMOS JUNTOS,
AÚN ENAMORADOS

CANCIONES EMPLEADAS

AITANA Y CALI Y DANDEE - +
BAD BUNNY- SI ESTUVIÉSEMOS JUNTOS
CHINO Y NACHO - ANDAS EN MI CABEZA
DANIEL FERNÁNDEZ - TE ESPERARÉ TODA LA VIDA
DANNY OCEAN - DEMBOW
DANNY OCEAN - ME REHÚSO
HENRY MÉNDEZ - MI REINA
JUAN MAGÁN - MAL DE AMORES
MORAT - ACUÉRDATE DE MÍ
MORAT - CUANDO EL AMOR SE ESCAPA
MORAT - DI QUE NO TE VAS
MORAT - OTRAS SE PIERDEN
MORAT Y JUANES - BESOS EN GUERRA
OCER Y RADE - SI TE VAS
SOGE - CACHOS DE MI ALMA

CC Pachillerato Investigación Grupo A

*Qué agonía amarte tanto,
herida abierta en mi pecho,
si es que de amor me desangro,
al ser tu amor nada temo.
Pasa el mundo por mis ojos,
mas no desperdicio el tiempo,
si no encuentro tu mirada,
solo miro, ya no observo.
¿De dónde vino este infierno?
¿Acaso no hice algo bueno?
Para saberte tan cerca,
para saber que no puedo.
En alta torre descansas,
ajena a mi sentimiento,
y no es tu culpa mi carga,
sino mía por ser terco.
¿Qué sabor tiene la vida
si no gozo de tu afecto?
¿Qué función cumple el flechazo,
sino ir al pecho directo?
No me pidas que me duerma,
si no te veré en mis sueños.
Nunca me agradó el dolor,
el de siempre que recuerdo,
si tu amor fuera posible,
hace ya estaría muerto.*

Romance de amor imposible

*Jesús González Abril
Pachillerato Investigación*

Lluvia

La lluvia ahí fuera desafina.

*Trayendo recuerdos de ella,
las lágrimas derramadas por quererla,
el ansia que por dentro me mina.*

La lluvia ahí fuera desafina.

¿Será solo para mí?

¿Será por no tenerla aquí?

¿Será mi corazón que descarrila?

La lluvia ahí fuera desafina.

*No como su calor, que impregna mis pensamientos,
no como su recuerdo, marchito pero tierno,
no como mis latidos, presos de la rutina.*

La lluvia ahí fuera desafina.

*Dentro de mí otra lluvia,
pero de tormento, estalla,
el llanto se abre paso hasta la cima.*

La lluvia ahí fuera desafina,

creo que es cosa de este día,

creo que es mi alma que te llama,

te tengo en mi cabeza, ella te prefiere en mi vida

La lluvia ahí fuera afina,

puede que fuera mi oído el que la alteraba,

puede que fuera mi odio, a la distancia que nos separaba.

LA LEYENDA

París, Francia. Siglo XVIII, "siglo de las luces"

La noche había caído y su gran protagonista, la gran luna llena, se exhibía orgullosa en el cielo nocturno junto a sus pequeñas acompañantes, las estrellas, que aun brillando con todo su esplendor no podían hacer frente a la majestuosa luna.

En esa hermosa noche, las calles de París estaban llenas de vida, iluminadas por doquier y llenas de jóvenes enmascarados en edad de desposamiento (15- 19 años) que se dirigían al conocido "Palacio de Cristal", el cual sólo abría sus puertas esa noche durante todo el año. Una noche mágica, donde se celebraba el "Baile de Antifaces", del cual se decía que unía a almas destinadas; aunque sólo era una simple y romántica creencia que se había propagado en forma de cuento entre el pueblo francés.

Esta celebración a las almas jóvenes en edad de desposamiento era una tradición heredada de hacía más de dos siglos. Según esta tradición los jóvenes debían llegar sin acompañante, es decir, solos al palacio. Pues qué sentido tenía cubrir tu rostro para que te reconocieran. No, en esta festividad no se reconocía a alguien por su aspecto,

sino por el alma, que desde la antigüedad se creía que se veía reflejada en los ojos.

Al "Palacio de Cristal", llegaban jóvenes de todas partes de Francia, e incluso jóvenes extranjeros, todos vestidos con sus mejores galas. Los plebeyos llegaban a pie o en pequeños carros y los nobles en grandes y lujosos carruajes, pero una vez dentro de la finca, sin acompañante, no había diferencia de estatus ni siquiera en las vestiduras, todas de la más alta costura.

Muchos se quedaban en la entrada sobrecogidos por la apolínea imagen exterior del imponente palacio. Allí donde miraras podías ver la más refinada arquitectura y escultura junto con una primorosa jardinería; sin duda alguna, una vista espectacular digna de admirar.

Había pocos casos en los que alguien del pueblo llano había elevado su estatus hasta noble, y era gracias a este baile que tales hechos eran posibles; aunque la probabilidad era muy pequeña, a pesar de que el cuento popular que corría de boca en boca entre el pueblo contaba que este baile unía a almas destinadas.

Entre los recién llegados, se podía destacar una pequeña y delgada figura, la cual se movía elegantemente entre la multitud, ataviada con un incomparable vestido rojo pasión.

Cualquiera que la viera hubiera dicho que era una noble de nacimiento. Pero que tan equivocados estaban, la vista les enga-



ñaba. La que se encontraba ante ellos no era ninguna noble, sino la hija de humildes panaderos pertenecientes al estamento del pueblo llano. Pero la gracia de ella se podía comparar con la de cualquier mujer adulta de la nobleza educada desde su más tierna infancia.

Aun siendo tan grácil, ninguna mirada se paró en ella. Todos los presentes, tanto damas como caballeros, estaban demasiado ocupados intentando identificar al heredero del Archiduque De Noir; ya fuera por intereses comerciales, románticos o de amistad por conveniencia. Pero una cosa era segura, ninguno de esos intereses era sincero. Sólo buscaban prestigio, estatus y capital; desgraciadamente, los tres pilares sobre los que se regía la sociedad en ese entonces.

Al crecer entre personas tan egoístas como codiciosas que sólo buscaban para su propio beneficio, el heredero De Noir no recibió ningún tipo de cariño en su niñez; sólo cumplidos vacíos. Y su personalidad se tornó fría, sin rastro alguno de algún sentimiento.

De Noir se encontraba rodeado de gente. Nadie de los presentes lo había visto nunca, pero gracias a los rumores de su aspecto y su fría y distante personalidad, además del excesivamente lujoso traje que vestía, la gente lo había reconocido enseguida y lo había rodeado sin dejarle oportunidad alguna de escapar de la multitud. Ahora debía lidiar con aquellos de almas vacías que solo buscaban lo efímero.

Para De Noir, todas las personas eran iguales, con los mismos intereses, expectativas y perspectivas de la vida.

Mientras, la dama de rojo buscaba entre los presentes una cara familiar, con la esperanza de identificarlo. No podían saber cómo irían vestidos al baile ni quitarse los antifaces, pero "él" le había dicho que "con solo un vistazo, se reconocerían al instante y quedarían unidos por los lazos del destino", así que ella no perdió la fe y siguió buscándolo.



Un destello rojo y unos cristalinos ojos azul cielo. Fue un instante eterno y a la vez demasiado fugaz. Una dama que parecía buscar a alguien con apremio.

Estaba seguro de que sería algún noble de alto rango, pero algo, sus ojos claros como el agua quizá, le decía que era algo totalmente distinto. Sin embargo, su propia experiencia aseguraba que no podían existir tales ojos, ni tal persona con tal pureza como la que creía haber visto en ese fugaz azul cielo.

Intentó hacer a un lado la imagen de la dama, pero a cada minuto, a cada segundo, se sentía más ansioso por ir en su busca. Así, actuando impulsivamente, cosa que no era propia de él, salió a la fuerza del grupo de personas que lo rodeaba y con celeridad fue hacia la dirección a la que se dirigía ella cuando la vio.

De Noir se preguntaba por qué actuar tan precipitadamente por una dama que no había visto nunca ni tan siquiera tres segundos. Quizá, era su deseo de confirmar que tal pureza podía existir en ese mundo de hipocresía; quizás...

El cielo empezaba a clarear, el amanecer estaba a la vuelta de la esquina y una vez los primeros rayos de sol tocaran la tierra, el baile llegaría a su fin. Pero aún eran visibles las hermosas estrellas junto a la grandiosa luna.

En medio del enorme jardín se encontraba la dama misteriosa sentada en un banco, la cual no había podido encontrarse con “él” y el baile estaba a punto de terminar.



De Noir la vio y no tuvo duda de que era ella, aunque estaba de espaldas, su vestido rojo era inconfundible. Había encontrado a su luna entre ese mar de estrellas agobiante.

—¡Mi lady!
—gritó mientras corría hacia ella. Se sentía feliz de

haberla encontrado; sentía anhelo por tenerla en sus brazos. El por qué de tales sentimientos le era desconocido, pero este ya no le importaba.

Ella se dio la vuelta, y ahí estaban sus profundos y cristalinos ojos azul cielo llenos de pureza, honestidad e ingenio, aunque un tanto nublados por la decepción de no haberse podido reunir con “él”.

Miró en la dirección de la que procedía el grito con la esperanza de que fuera “él”, pero no fue así. Sin embargo, no se sintió desencantada sino más bien ¿alegre?

Alegría; o más bien, otro sentimiento que

no supo identificar... Fue lo que sintió al reconocer al joven que la llamaba, dueño de esos distintivos ojos azules grisáceos con los cuales se había cruzado a eso de la medianoche, que le hicieron sentir revoloteo en su estómago y calor en sus mejillas, pero que había intentado ignorar para seguir con su búsqueda. Esos ojos que habían vuelto para hacerla sentir de la misma forma que la primera vez que había cruzado su mirada con ellos.

Estaban el uno frente al otro. De Noir la había buscado prácticamente toda la noche, pero ahora que la tenía delante no sabía qué decir.

En aquel primer y mágico encuentro no intercambiaron palabras, no era necesario. Ambos estaban perdidos en la mirada del otro. Y como si se entendieran y conocieran perfectamente, susurraron al unísono sus nombres al viento.

—Bridgette.

—Félix.

Se sonrieron, y se hizo el silencio, mientras ambos se volvían a perder en sus miradas, aprendiendo todo sobre el alma del otro.

Cuenta la leyenda que tras un largo tiempo observándose mutuamente, justo antes de que los primeros rayos de sol asomaran por el horizonte, se fundieron en un anhelado beso y a partir de ahí vivieron juntos un “feliz y para siempre”.

Aunque quién sabe lo que en realidad sucedió.

Las leyendas tienen tanto de verdad como de fantasía y mentira.

EL CORONAVIRUS: UNA REALIDAD

El covid-19 llegó a la vida de todos sin previo aviso, pero, ¿te has planteado si alguna vez se irá? Cuando este nuevo virus chino apareció, nadie se esperaba que se convirtiera en una pandemia y que a pesar de que hayan pasado meses y meses, aún no haya desaparecido.

El SARS-CoV, más conocido como coronavirus, es un virus contagioso, que ha afectado ya a más 41 millones de habitantes de todo el planeta. Aunque muchas personas lo consideran como una simple gripe, los síntomas de este virus pueden llegar a ser muy agresivos. Principalmente, se caracteriza por la aparición de fiebre y tos seca, acompañado de diarrea, náuseas o vómitos, aunque cuando la enfermedad está muy desarrollada o cuando las personas que la sufren son de riesgo (asmáticos, con problemas respiratorios o grupos de la tercera edad) los síntomas pueden volverse mucho más perjudiciales: alteración de la consciencia y convulsiones, fiebre alta, tos con sangre, dificultad para respirar evidente, coloración azulada de los labios y la piel...

¿Qué puede evitar que la población se contagie de covid-19? El uso de la mascarilla y de gel hidroalcohólico, ha mejorado mucho las estadísticas de contagios. Sin embargo, lo más importante para no contraer este virus es la responsabilidad ciudadana: mantener la distancia interper-

sonal de seguridad, no acudir a reuniones con un aforo muy elevado, procurar que los espacios estén bien ventilados y no salir de casa si no es de vital importancia son muy buenos ejemplos de cómo actuar para no ponerse en riesgo ni exponer a los demás.

En caso de adquirir este virus, ¿qué medidas recomiendan los expertos para proteger al entorno familiar? Aislarse en una habitación ventilada con la puerta cerrada hasta que la PCR salga negativa, el uso de analgésicos para controlar la fiebre, beber líquidos suficientes, descansar, asegurarse de desinfectar todos los productos comunes al resto de la familia y no compartir productos de uso personal, informar a las personas con las que ha habido contacto directo de que deben hacer cuarentena y consultar un especialista si los síntomas empeoran son algunas de las medidas más recomendadas por los expertos. Además, mantener la calma en este tipo de situaciones es de

vital importancia, ya que la ansiedad que puede provocar contraer la enfermedad y el pánico que las personas desarrollan al estar aisladas son, en muchas ocasiones, peor que los propios síntomas de la enfermedad.



Actualmente, en España la mascarilla es de uso obligatorio para todos, ¿pero te has planteado cómo afecta a las relaciones sociales? El hecho de que las personas no puedan verse la cara al completo, tam-

bién llamado como “el síndrome de la cara vacía”, puede desmejorar las habilidades sociales de una persona e incluso su inteligencia emocional.

¿Cómo afecta psicológicamente no poder ver al 100% a las personas con las que interactúas? Los ciudadanos aún se están acostumbrando a llevar una mascarilla cada vez que salen de su casa. El hecho de llevarla provoca que se sientan extraños y vulnerables, ya que la imagen que se proyecta de ellos no coincide con la que realmente es. Por otro lado, también se pueden sentir expuestos o inseguros si no llevan la mascarilla puesta, ya que les aparece esa alerta de peligro ante poder contraer el virus.

Muchas personas temen tanto a dicho virus, que se aíslan de todo el mundo que les rodea por pánico ante la situación de enfermar. Es comprensible que las personas no quieran relacionarse mucho con su entorno, ya que no pueden controlar con quién ha estado cada uno ni si han sido o no responsables. Sin embargo, hay gente extremista que no tiene ningún tipo de relación con nadie por miedo. Este tipo de personas pueden llegar a desarrollar el llamado síndrome de la cabaña, caracterizado por no querer salir a la calle una vez está permitido en las zonas y horarios correspondientes. Según una diferenciada psicóloga, Candela Molina, “es normal sentir miedo, an-

gustia e inseguridad ante un entorno social incierto como es el actual, pero es importante que esas personas entiendan que el miedo se vence exponiéndose a él, y aconsejo que hagan pequeñas salidas a su ritmo, cortas, donde puedan ir ganando seguridad”.

Está claro que hay que intentar adaptarse a la nueva normalidad lo mejor posible. Para ello, los centros educativos han puesto en marcha nuevas formas de aprendizaje. A partir de tercero de la ESO, se divide la clase en dos grupos, que van alternándose para ir un día un grupo al centro, y al siguiente día el otro. Además, el día no presencial los alumnos deben de estar conectados en videollamada mediante meet o haciendo las tareas que los docentes suben al aula XXI, una plataforma que permite a profesores colgar tareas y poder corregirlas sin el uso de papel, algo muy importante en estos tiempos. Por añadidura, los colegios e institutos han tomado una serie de medidas para que el riesgo de contagio sea el menor posible: el gel desinfectante en cada clase, el distanciamiento de seguridad y el uso obligatorio de mascarilla hacen que dar clase sea posible.



*Elena Fernández Morote
Marta Castrejón Fernández*

EL CAMBIO CLIMÁTICO Y LA POSIBLE ADAPTACIÓN DE ESPAÑA

¿Sabías que oficialmente España es uno de los países de la Unión Europea que peor lo va a pasar con el aumento del cambio climático? Y es que varios estudios afirman que dos tercios de nuestro país acabarán siendo desiertos, además de un aumento considerable en el nivel del Mar Mediterráneo, el cual afectaría gravemente a nuestras costas. Esta situación se convertiría en una realidad si no nos concienciamos sobre el problema climático actual y seguimos por este camino de desinformación, sin tomar medidas al respecto.

El detonante principal de este dilema es el hecho de que hemos pasado los últimos cien años emitiendo gases de efecto invernadero; principalmente, dióxido de carbono. Estos han sido provocados en gran medida por la quema de combustibles fósiles, como el petróleo.

Dichos gases están siendo los causantes de la subida gradual de temperaturas en todo el planeta, provocando así el deshielo de los polos, el aumento de las temporadas de verano, el desequilibrio en la agricultura, el aumento de precipitaciones y huracanes y el incremento de sequías y olas de calor. Por eso, esta realidad no abarca la posibilidad de hallar una solución, pues ya está aquí y ha venido para quedarse; por lo que debemos pasar al plan B: buscar la forma de adaptarnos a las nuevas medidas im-

puestas por un problema que nosotros mismos hemos provocado.

Sin embargo, ¿qué tiene que ver España en todo esto? Te preguntarás. Quizás lo que no sabías es que, si nuestro país finalmente se adaptara a esta situación, podríamos estar hablando de convertirnos en una de las principales superpotencias verdes del planeta.

Además, según las estadísticas, España ya da electricidad mediante energía eólica a tres de cada cuatro hogares, luego de haber superado en exportación de este tipo de maquinarias la venta de vino. Y es que, en estos momentos, el 39% de nuestra energía eólica procede de fuentes renovables obtenidas mediante aerogeneradores, más conocidos como "molinos de viento", y según las empresas involucradas en la producción de este tipo de máquinas, en aproximadamente 10 años podríamos producir el 84% de nuestra energía mediante estas fuentes.

Somos uno de los países de Europa que más depende de otros para producir energía, debido a que compramos grandes cantidades de petróleo, gas y carbón a diferentes países. Con dichas compras podemos llegar a gastar 25.132 millones de euros, lo que equivale al presupuesto de cinco ministerios juntos. No obstante, podríamos darle la vuelta a esta situación si empezáramos a vender electricidad limpia al resto de países, ya que somos uno de los territorios más soleados de la Unión Europea. Además, según los informes, podríamos ser junto a Bélgica una de las naciones que más empleo generase al adaptarse al cambio climático.

A pesar de todas las posibles ventajas de



este cambio, ¿qué nos impide avanzar? Podríamos pensar en un costo mayor que el que afrontamos en estos momentos, pero no es el caso, ya que estas energías limpias son más económicas que las actuales, además de tener un costo cada vez más bajo debido a las mejoras tecnológicas. También podemos creer que empleos como los generados por empresas mineras desaparecerían por culpa de estas nuevas tecnologías, las cuales producirían sin necesitar la misma cantidad de trabajadores. Sin embargo, por cada empleo suprimido para disminuir la producción de energías dañinas se generarían otros cuatro empleos destinados a la producción de energías limpias.

A pesar de esto, el verdadero problema reside en los costos económicos que habría que afrontar y en el abandono de las inversiones hechas en estas energías perjudiciales. Este concepto puede comprenderse mejor con el siguiente ejemplo: hace varios años la industria del hielo era en gran parte manual, por lo que los trabajadores debían extraer el hielo de zonas árticas tales como el norte de Noruega o los polos. Con la mejora tecnológica se descubrieron métodos más económicos y eficientes de producción; sin embargo, debido a la inversión que se hizo en barcos y maquinaria de extracción, no era rentable un cambio radical hacia nuevas formas de producción de hielo. Consecuentemente, esto provocó que las empresas más conservadoras se vieran obligadas a criticar y menospreciar las nuevas formas de negocio. Finalmente, las empresas decidieron mantener los métodos más anticuados.

Quizás todos hemos pensado en la posibilidad de que los gobiernos impongan en las empresas privadas la obligación de introducir nuevos métodos más sostenibles; sin embargo, se presenta una problemática ante esta circunstancia. A pesar de que la mayoría de gobiernos concuer-

dan en que es necesario un cambio, no consiguen entrar en claro acuerdo. Entonces, ¿qué podemos hacer antes dicha situación? Pues bien, es aquí donde nosotros, los ciudadanos, debemos intervenir solicitando a los políticos una ley que limite a las empresas, una ley de cambio climático. Este precepto debe ser instaurado por cada respectivo gobierno en un acuerdo internacional, además de estar respaldado por científicos y expertos en el campo de las energías renovables. Es de suma importancia que ninguna clase de empresa tenga participación en este proyecto, ya que esto podría provocar el lucro de alguna entidad privada.

En definitiva, el planeta azul más pronto que tarde dejará de ser un hogar habitable no sólo para nosotros, sino también para el resto de seres vivos. **Es nuestro deber como habitantes racionales de este mundo enmendar todo el daño que a lo largo de estos siglos y en especial estos últimos cien años hemos ocasionado.** Y es que no solo las empresas deben actuar ante el inminente cataclismo, sino que cada uno de nosotros debe tomar conciencia sobre la situación, empezando por cambiar nuestros hábitos diarios. Podemos comenzar por reciclar, movernos en transporte público para evitar así un aumento de la polución, consumir alimentos ecológicos o hacer uso de productos reutilizables, entre otras muchas posibles opciones. Por lo tanto, abramos los ojos y démonos cuenta de que no hay un planeta B, luchemos hoy por un mañana mejor.



OBSOLESCENCIA PROGRAMADA

Desde el siglo XX, la obsolescencia programada es una realidad, que utilizan las empresas y productores para sacar mucho más beneficio a sus productos. Esta es una estrategia que se lleva utilizando unos 50 años, que consiste en que se realizan los dispositivos de tal manera que las tecnologías no duren más de unos tres años aproximadamente, esto se hizo debido a que el número de dispositivos o de otros productos es mayor su venta que cuando esta estrategia no existía, esta táctica se creó a partir de la bombilla eléctrica. La obsolescencia programada es un beneficio para algunos, como ya hemos hablado y una desgracia para los consumidores, ya que la cantidad económica es muy superior.

A lo largo de nuestra investigación sobre la obsolescencia hemos podido observar, que es incluso defendida por los consumidores, que afirman que esta práctica es positiva en diferentes aspectos para la economía. Otros están en contra, diciendo que se sienten estafados, porque cuando ellos compran un producto confían en tener un producto de calidad y duradero. **Mucha gente no conoce la obsolescencia programada simplemente se limita a consumir cuando es necesario sin preguntarse por qué los productos tienen tan poca duración hoy en día.** Podemos decir que somos partícipes

de esta práctica porque con nuestro silencio damos paso a que los productores sigan haciendo este tipo de cosas.

Antes de nuestros abuelos, incluso de nuestros padres escuchábamos, que cuidando una cosa dura toda la vida. Pues, en la actualidad por mucho que cuides un objeto, en un año ya no va igual que cuando lo compraste, incluso el sistema va privando del uso de aplicaciones de las que anteriormente sí se podía hacer uso.



Uno de los problemas que causa esta práctica es la pérdida de una mayor cantidad de recursos naturales, y este problema da pie a la contaminación. En este caso hay que considerar que algunos de los recursos naturales que se utilizan para la

fabricación de algunos productos son muy escasos. Todos los productos que ya no se van a utilizar debido a este problema (obsolescencia programada) se desechan, y una mala gestión de sus desechos puede hacer que terminen en vertederos ilegales. Al tener elementos que pueden contaminar, es importante que su gestión se haga correctamente y que se alargue la vida útil de los dispositivos para así disminuir el número de residuos que se generan.

Otro problema que podemos encontrar es que hay un uso elevado de recursos na-

turales, ya que están constantemente produciendo artículos y algunos de los recursos naturales que son utilizados para la fabricación de nuevos productos son muy escasos, un ejemplo es el coltán.

Debido a esta escasez de productos se están dando también conflictos geopolíticos por su explotación.

Los países subdesarrollados están siendo los vertederos de los desarrollados, por ejemplo, algún país africano como Ghana recibe frecuentemente contenedores de residuos que los países desarrollados envían como productos de segunda mano pero realmente la mayoría de ellos están rotos y no pueden ser reutilizados.

La Unión Europea ha desarrollado un plan sobre economía circular que incluye, incrementar el reciclado y la reparación manteniendo el valor de los recursos, materiales y productos dentro del escenario económico el mayor tiempo posible.

El primer gran ejemplo en Europa y a nivel mundial lo tenemos en Francia, cuya Asamblea Nacional aprobó la Ley 2014-344 de 17 de marzo de 2014 (Ley Hamon) relativa al consumo, y también la Ley de Energía de Transición, relativa a la transición energética para el crecimiento verde, en febrero de 2015. Estas leyes impulsan la puesta en el mercado de productos duraderos y reparables y combaten directamente la obsolescencia programada con varios objetivos: reducir el uso y consumo de recursos naturales, disminuir la producción de residuos, impulsar el sector de la reparación y relocalizar en Francia la creación de empleo y la generación de riqueza.

El que incumpla esta norma puede ser castigado hasta con dos años de cárcel y multado con hasta 300.000 euros.

Las compañías infractoras pueden ser sancionadas con multas que podrían llegar al 5% del promedio de sus ingresos anuales en los últimos tres años. Sin ir más lejos, la fiscalía francesa va a abrir una investigación contra Apple por supuestas prácticas de esta obsolescencia programada.

También en España, la asociación Feniss (Fundación de energía e innovación sostenible sin obsolescencia programada), se ha anticipado a estos movimientos de la UE y el Congreso. Ha desarrollado el sello ISSOP (*Innovación sostenible sin obsolescencia programada*), que pueden suscribir las empresas que cumplan ciertos requisitos de producción e innovación dentro de unos parámetros objetivos de sostenibilidad, incluido el hecho de que ninguno de sus componentes electrónicos se haya diseñado con obsolescencia programada.

Hay 15 empresas que ya se han distinguido con este sello. No todas las que solicitaron el sello ISSOP lo consiguieron, pero a buen seguro que cada vez más empresas lo irán logrando. Es una alternativa ejemplar y muy necesaria para los tiempos de cambio que se avecinan.

En conclusión, podemos decir que esta obsolescencia programada va a ir reduciéndose ya sea por pena de cárcel, por multa o simplemente por reputación.



Adrián Herwás Cópez
Severiano Arias Vélez

ANOMALÍA

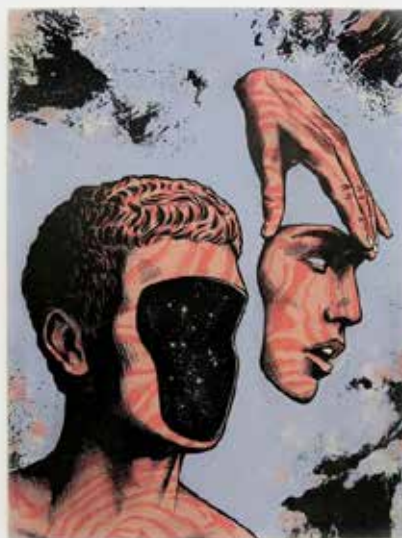
Resulta curioso que desde la Edad de Piedra el ser humano haya llevado a cabo la práctica del arte, ya fuese con objetivos mágicos propiciatorios para la caza, o una actividad continuada, en cualquier caso se inunda en la apreciación de la existencia, va impregnado en la naturaleza del hombre. Hasta el día de hoy en medio de la edad contemporánea, te podrían decir millones de definiciones de arte, "el arte es una expresión de los sentimientos", "el arte sirve para dar felicidad, educar, culturizar, profundizar o pensar" o, como decía John Keats, "una obra de arte es un gozo eterno". Otros pensadores griegos como Platón y Aristóteles decían que servía para mover al hombre y elaborar una creación con razón y belleza por lo que, según su visión, el arte nos manifiesta una actividad mental. En consonancia con todos los artistas, cabe resaltar que son seres peculiares, envueltos en una burbuja artística que hasta incluso parecen respirar otro aire, porque los artistas o principiantes vivimos enamorados de ello, solo hace falta ver el brillo de nuestros ojos al nombrarlo, sin ningún sentido ni razón, simplemente es el arte por el arte. Según estudios psicológicos un artista está lleno de patologías, son como la perla de las ostras, realmente son preciosas, pero al fin y al cabo anomalías, su sensibilidad especial es lo que les hace ser artistas. Dicho de mejor forma, en un fragmento del libro de rimas de Bécquer dice así: "Todo el

mundo siente, sólo a algunos les es dado el guardar, como un tesoro, la memoria viva de lo que han sentido, yo creo que éstos son los poetas. Es más, creo que únicamente por esto lo son".



No somos capaces de entenderlo, es una actividad extraña, el ser humano va buscando la utilidad de todo, es una necesidad psicológica y según ese criterio si no sirve es absurdo, pues el arte está bajo sospecha en esta sociedad pragmática,

cae en la categoría de lo inexplicable. Pongo por caso a cualquier niño de hoy en día que se pone a dibujar y le preguntas la razón, no sabe responderte, simplemente lo hacen al igual que los pájaros cantan. El arte realmente es útil, el arte existe porque la vida no es suficiente. El ser humano tiene como función mantener vivas las necesidades básicas de sentir, de saborear una explosión de emociones, de profundizar en nuestro yo interior, de pararnos a reflexionar que no todo se basa en la economía como nos están haciendo ver, creando una sociedad que carece de sentido y de amor por la verdadera belleza. El arte también es terapia, te enriqueces de conocimientos, y de vida, te sumerges en un mundo en busca de un crecimiento emocional fascinante; por estas razones, va más allá de las leyes artificiales, pero para que las personas puedan vivir de ello se ha establecido bajo la ley de la oferta, haciendo del arte una mercancía útil y mal valorada, al igual que el



interés ha ido en decadencia. Nos dedicamos a apreciar otras cosas, como las redes sociales, la angustia por el qué pasará mañana, el ser perfecto en una sociedad con un modelo marcado, y perdemos de vista que estamos hechos de instantes, se nos ha olvidado respirar y apreciar el poder hacerlo, ¿no te das cuenta de lo afortunados que somos? Por el simple hecho de despertarte un día y poder abrir los ojos, ver la luz, y un poquito más allá, ser conscientes de que estamos vivos, de que no necesitamos de una realidad perfecta para plasmar belleza en ella, como se refleja en movimientos del arte, como el Barroco, por ejemplo, que todo lo feo es bello, ¿por qué no? **Descubrimos, pues, que el arte entonces nos hace libres, que en una obra podemos vivir mil y una historias en cuanto sensaciones, interpretaciones o razonamientos.**

Un día en el que todo pare y te emociones viviendo un atardecer, oliendo las flores y dejando que los rayos de sol acaricien tu piel, y déjame decirte que son estas pequeñas cosas las que nos hacen ver que estamos vivos, no se someten a una ley de oferta y demanda, simplemente es comprender el arte de vivir. No ser personas pasivas a un mundo, sin criterio propio, sin aspiraciones y mucho menos sin sentido, porque somos más pobres de lo que pensamos por muchos billetes que guardes en tu banco.

Por lo tanto, también podemos entender el arte como un espejo, en el que no hay una realidad directa, es una transcendencia o construcción del "yo". Desde un principio nos enseñan qué mirar y hacia dónde. Quizá sea el momento de que comprendamos que todo es arte y empezó construyendo el mundo, incluso a nosotros, porque de una forma un otra lo llevamos dentro y no paramos de producirlo, crear para mostrarle a tu alma que estás escuchando, que estás entendiendo que vivir quizá va más allá que salir de fiesta un sábado. Por eso el arte

puede ser tu vía para producir paraísos en un día cualquiera, establecer un diálogo con tu propia mente, y darnos cuenta de que dentro de nosotros hay dos lobos, la sensibilidad y la apreciación o el ansía del mañana, ganará el que alimentos mejor. Para encontrar el sentido y la utilidad de las cosas, que como hemos visto no son absurdas, necesitamos una mentalidad correcta, vivir con los cinco sentidos a flor de piel hasta que se extingan en una caja de madera y decidir en qué momento vives. El arte va a ser la ventana de nuestra apreciación, perdemos la vida tontamente cuando dejamos de saborearla sin embargo, una vida empapada en arte no te deja ir en esa dirección, empezando por agradecer las pequeñas cosas, como el precioso suelo que pisamos. Ahí comprenderemos que el sentido y la felicidad no dependen del dinero, de nuestras carencias o talentos sino de amar hasta el aire que se respira y lanzarnos a pintar a todo color nuestra existencia. Y no solo el arcoíris, existen también días a escalas de grises.

Esto es el arte de vivir, y este profundo y bello enigma es el que se supone que no es útil, pero me atrevería a afirmar que es la razón por la que somos eternos.



Ana Corrales Molina

Y A TI, ¿QUÉ TE MOTIVA A HACER DEPORTE?

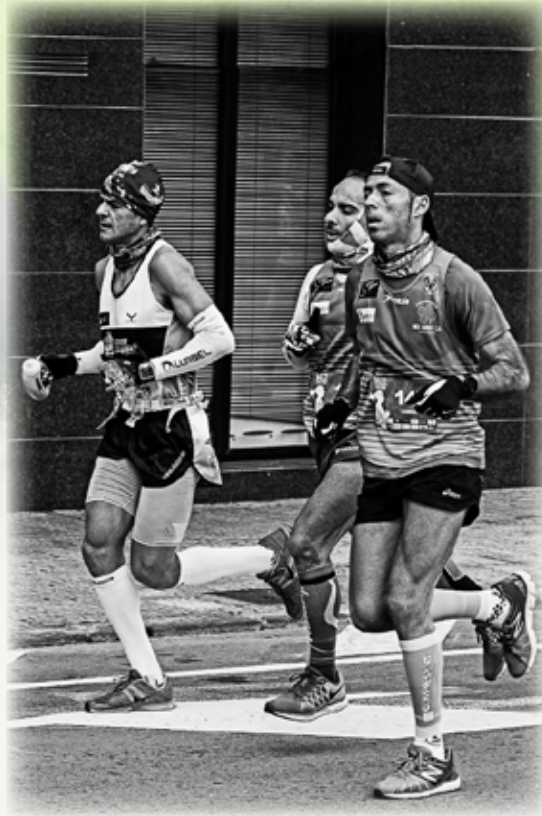
Lo que vais a leer a continuación son los resultados de la investigación llevada a cabo en el IES San Isidro, en Madrid, relacionada con la motivación que tienen los jóvenes para realizar una práctica deportiva, o qué es lo que les impide hacerla. Para ello, se ha realizado un cuestionario a aquellos alumnos que se han presentado voluntarios, de los cuales, 49 son varones, y 46, mujeres. La mayoría de respuestas relacionadas con la motivación que tienen para practicar deporte vienen dadas con un: "para mejorar mi aspecto físico", "para disfrutar y desconectar" o "para formar parte de un equipo y socializar". Por otro lado, la mayor causa que impide que los adolescentes hagan deporte es por no disponer de tiempo, o por motivos de salud. En resumen, la mayoría realiza actividades deportivas para desconectar, disfrutar, y sentirse parte de un grupo, preocupándose a su vez por su salud.

¿Qué nos lleva esto a pensar? A que, gracias a estos estudios, se pueden conocer numerosos motivos que van variando dependiendo de muchos factores, especialmente, de la edad. Es por ello que debemos considerar importantes las investigaciones en profundidad de los

motivos de la práctica deportiva en adolescentes, ya sean estos de inicio, de mantenimiento o de abandono.

Ahora, sin centrarnos tan solo en los adolescentes, es de relevancia decir que muchos estudios que pretenden buscar explicaciones acerca de diversas acciones y comportamientos en distintos contextos, tanto de niños (en la escuela), como de adultos (en el trabajo), han recomendado como solución a ello un comienzo de rutina deportiva, ya que esta práctica sirve para una mejora de vida en general, ya sea para mejorar problemas de salud, para socializar, desconectar, o por el simple hecho de diversión, además de que nos ayuda psicológicamente.

Desde hace tiempo, la tecnología ha ido avanzando poco a poco, lo que resulta beneficioso para la mayoría de actividades y sobre todo, para el gran desarrollo que han tenido todos los países gracias a ella. Aunque esto resulte útil y rentable, por ejemplo, para el trabajo, la escuela, los proyectos, avances... en el ámbito del deporte, puede que no sea algo tan ventajoso. Muchas veces, la gente no





vos, como en ámbitos sociales, laborales, educativos, etc.

Por otra parte, se podría decir que es un proceso que se va desarrollando conforme va pasando el tiempo, es decir, se va consolidando a partir de cero. Las personas siempre tienen alguna meta u objetivo que cumplir, o por lo menos intentarlo, y según se van consiguiendo esas metas, la motivación comienza a aumentar. Sin embargo, también es posible que el no alcanzar esas propuestas que cada persona tiene, del ámbito que sea, conlleve una disminución de la motivación para practicar deporte. Por ejemplo, quieres perder 2 kg en una semana, pero no lo consigues. Muchas personas, o la mayoría, se rinden tan solo en el comienzo, ya que empiezan con unas perspectivas muy altas, y no consiguen lo esperado.

Respecto a los resultados de las cuestiones de los motivos de abandono de la práctica del deporte, muestra que se desencadena generalmente por problemas de salud, ya sean daños internos o externos, que impiden la actividad de diversos ejercicios. Aunque a veces también se ocasiona por tener un mal horario, o muchas actividades extraescolares que te impidan coleccionar tiempo para el deporte, es decir, en muchas ocasiones, es algo secundario.

es consciente de ello, pero se va a adentrando en una vida sedentaria, un problema que viene dado, entre otras cosas, por las comodidades que nos han ido aportando las tecnologías. **Si nos paramos a pensar, ¿cuántas horas pasamos sentados frente al ordenador y mirando al teléfono móvil? Muchas, pero no nos damos cuenta de ello.** Pues verdaderamente, esto son horas perdidas en las que estamos inactivos, sin gastar energía y sin mover apenas los músculos de nuestro cuerpo. Cabría decir que este es el lado menos saludable de la tecnología.

No obstante, no en toda regla resulta inútil en el ámbito deportivo, ya que, gracias a Internet, mucha gente puede practicar deporte desde casa a través de videos, o aplicaciones que te explican diversas actividades para hacer individualmente. Pongamos de ejemplo la cuarentena. Yo diría que a todo o casi todo el mundo esta herramienta le fue útil durante los meses confinados. De hecho, incluso gente que antes de este suceso no realizaba actividades físicas ¡se puso manos a la obra!

Volviendo a la motivación que hace que los jóvenes practiquen deporte, o lo abandonen, cabe decir que no se considera un proceso simple, ya que hay numerosas variables que influyen en ella. La motivación es un desarrollo esencial para la formación de un individuo, tanto en ámbitos deporti-



En cuanto a los motivos de rendimiento de los jóvenes adolescentes, aunque en este caso los resultados sean de los cuestionarios realizados en el IES San Isidro, no quedan de lado las respuestas de otros alumnos de diferentes centros y ciudades, como, por ejemplo, los entrevistados de la Universidad Católica de Murcia o la de Salamanca, entre otras. En todas ellas los estudios hechos muestran la importancia positiva que se le otorga a la práctica del ejercicio físico como algo beneficioso para la salud, y, además, se muestran resultados similares a los de este cuestionario, o incluso con más respuestas, tanto de motivos de la práctica, como del abandono.

Por ejemplo, en Murcia, los resultados en cuanto a las causas de rendimiento incluyen frecuentemente motivos dirigidos a la estética especialmente, en vez de a la salud, como ocurre con los resultados de los estudiantes de Salamanca.

Generalmente, esto nos lleva a deducir que la mayoría de ellos tienen una preocupación mayor en cuanto a su físico, en cuanto adelgazar, y en cuanto a ligar o resultar atractivo/a a las demás personas, en vez de centrarse en lo importante que es el deporte para nuestra salud, tanto física, como psíquica. Por último, a diferencia de las respuestas de los



adolescentes madrileños respecto a los motivos del abandono del deporte, que suelen ser por motivos de salud o por horarios mal gestionados, las respuestas de las Universidades murciana y salamanquina destacan por ser generalmente por los estudios o problemas personales y económicos, o incluso “porque llega el verano”.

En conclusión, la motivación es el proceso más importante que lleva a una persona a hacer deporte, y cada uno con sus específicas y respectivas metas, que generalmente son: un buen aspecto físico, diversión y salud. La mayoría de estudios e investigaciones manifestados afirman que la actividad física ayuda en general a llevar una mejor vida, especialmente psíquica y físicamente.

Inés Pérez-Castejón Martínez
Javier de León Muñoz.

CÓMO LA MÚSICA NOS INFLUYE

¿Alguna vez te has preguntado cuánto poder puede llegar a tener la música? Pues hoy queremos hablar de ello.

Está claro que la música puede provocar un gran efecto en nosotros, pero realmente ¿qué efecto tiene en nuestro cerebro? ¿Por qué puede lograr cosas tan increíbles como hacernos llorar, reír o incluso que nos replanteemos el sentido de nuestra propia existencia? Todos hemos vivido esa experiencia de estar triste y querer escuchar música triste, para sentirte en sintonía con lo que escuchas o, por el caso contrario, escuchar una canción alegre cuando te sientes eufórico, pues te sientes identificado con lo que está sonando y te lleva a un estado de felicidad mayor.

Si lo pensamos con claridad, siempre elegirás un tipo de música para cada situación, nunca se te pasaría por la cabeza usar una sinfonía de Beethoven en una discoteca ni al revés, rara vez escucharás algo del tipo electrónico en una misa. Nosotros mismos hemos asignado cada tipo de melodía con cada tipo de momento y a la misma vez con cómo nos sentimos en ese momento.

Este arte que para algunos simplemente es un conjunto de sonidos para muchos otros puede suponer su vida entera, su pasión más querida, su trabajo o incluso, en abundantes casos, tu estado de ánimo

Cuando escuchas una melodía, esta te puede llegar a hacer sentir miles de cosas, inspirarte, relajarte, entristecerte, puede hacer que te sientas reflejado en la letra de la canción o incluso que te ayude a afrontar problemas serios, pero ¿por qué puede cambiar nuestro estado de ánimo e incluso nuestra forma de percibir el mundo?

Estudios neurocientíficos han descubierto mediante varios experimentos que la música sí puede cambiar tu estado sentimental. En el momento en que tú la escuchas se activan las áreas del cerebro que se encargan de la imitación y la empatía, las zonas donde se alojan las neuronas espejo. Es por esto, que al ser capaz de compartir emociones con el otro, podemos sentir lo que quieren transmitir mediante las canciones.

La música hace más fácil también poder expresar cómo te sientes, por eso se utiliza tanto en el cine por ejemplo. Quiere transmitir una emoción dependiendo de la situación, lo cual se logra mediante el sonido. Cuando la escena es emocionante, la melodía que suena va a ir acorde con la epicidad de ese momento, pudiéndote poner las pelos de punta incluso; si la escena que está apareciendo es melancólica o

triste, lo que empezará a sonar también lo será, llegando a hacer que te metas en el papel de los personajes y sentir esa melancolía.



colía.

Cuando lo que estamos escuchando nos gusta, se activa la misma zona del cerebro que cuando comes chocolate, produce dopamina (que participa en numerosas funciones como la motivación, está presente también cuando consumes drogas, etc), las endorfinas (que alivian el dolor como lo haría la morfina, pero sin esos efectos secundarios) y la oxitocina (que aparte de provocar las contracciones en el parto, nos ayuda a conectar con los demás; está presente en el amor). Todo esto junto desemboca en ese estado de alegría y optimismo, por eso puede ayudar a controlar inclusive la ansiedad.

Está claro que afecta a nuestra manera de comportarnos y relacionarnos, por la necesidad de exteriorizar lo que estamos escuchando. Al escuchar música, muchas emociones, impulsos y sentimientos se descargan, a veces hasta conflictos interiores o traumas se resuelven, pero no a todas las personas les afecta de igual manera ni a todos les ayuda la misma música, por eso es imposible decir qué melodías son buenas o malas, pues cada uno las interpretará de una manera y no en todos tendrán el mismo efecto.

Además, no solo afecta a nuestras emociones, puede afectar fisiológicamente en nuestra presión arterial, ritmo respiratorio y las funciones cognitivas tanto de manera positiva como negativa.

No solo tiene en cuenta a los humanos, sino que a los animales les puede ayudar a reducir el estrés, auxiliar en la ansiedad y reducir el apetito en aquellos que tienen por costumbre comer demasiado.

Por otra parte, la música tiene un elemento cultural, lo que hace que gente de las mismas creencias, o personas que compartan las mismas festividades (por ejemplo, las fiestas patronales de una localidad) se

sientan unidos por la misma causa.

Está siempre presente en nuestra vida y, aunque no nos hayamos dado cuenta, la música penetra en nuestro cerebro y nos afecta de unas maneras u otras. Tiene la capacidad de sacarnos de un pozo sin luz, de hacernos pensar en profundidad, es compañera y amiga, aunque a veces te pueda hacer sentir nostálgico o con una inmensa tristeza.

Para mí realmente es eso, un medio para evadirnos de la realidad en la que vivimos, que nos adormece el pensamiento y anestesia el corazón, aunque muchas veces se empeña en rompértelo. Una vía de escape, quizás, donde te puedes crear tu realidad paralela. Muchas veces lo que no se puede decir con palabras se expresa mediante esta forma, canciones dedicadas a viejos amores, afectos a seres queridos incapaces de ser demostrados de otra forma que no sea esta, la belleza del mundo traspasada a la voz de un cantante emocionado, o quizás la crueldad del mundo resumida en tres minutos de canción.

Para concluir, la música cumple un papel fundamental en la sociedad, influye en cosas que ni te imaginarías, no solo te hace sentir, sino que a muchas personas les sirve como terapia o para evadirse de la realidad, incluso para hacer que el mundo escuche ideas quizás revolucionarias. Puede ablandar a la persona más malvada e incluso dar fortaleza al más débil, es el lenguaje universal. En definitiva, es esencial.

Noemí Gómez Clamazares

HUELLAS

Desde que empecé a trabajar en el ámbito de la enseñanza, han pasado por mis clases cientos de alumnos. Cada uno tenía sus peculiaridades, sus gestos distintivos, y formaba parte de un grupo que también mostraba su propio carácter.

Curiosamente, a pesar de que con la mayoría de ellos solo he compartido unos pocos meses, siempre me ha quedado algún recuerdo suyo: una anécdota, una broma compartida, un proyecto que salía especialmente bien; en realidad, no en todas las ocasiones se trata de momentos agradables... Pero, en cualquier caso, han quedado en mi memoria huellas de esas personas que, unas veces con entusiasmo y otras con auténtica desgana, se han sentado frente a mí para convertirse en mis alumnos.

Y luego están aquellos grupos con los que todo es especial desde el principio.

Durante el curso pasado, tuve la ocasión de dar clase a 1º de Bachillerato de Investigación.

En todo momento me sentí muy cómoda con ellos. Eran alumnos inteligentes, participativos, con ganas de aprender, mucho talento y (en general) trabajadores; y, al mismo tiempo, no parecían obsesionados con las calificaciones, ni la presión de los exámenes les hacía perder la sonrisa. Lograr ese equilibrio es muy difícil.

En cualquier caso, lo que más me gustaba de ellos era su espontaneidad y su creatividad. Ante cualquier actividad que supusiera un reto para la imaginación, daban lo mejor de sí mismos.

Además, eran capaces de decorar su aula con una elegancia asombrosa, en función de la festividad que tocara...

Llegó la pandemia y la obligación de cerrar el centro y quedarse en casa.

En esa situación, también mis queridos alumnos me sorprendieron, con detalles totalmente inesperados que, por ejemplo, convirtieron mi Día del Libro del 2020 en uno de los más especiales.

Sinceramente, sentía rabia al pensar en esas clases que podríamos haber compartido y que ya nunca podrían ser.



Así que esto es lo menos que podía hacer para despedirme de vosotros y demostraros mi aprecio y agradecimiento.

Aún no me ha hecho falta abrir cierta caja de tila que guardo como recuerdo, pero sí que he pensando muchas veces, para animarme cuando las cosas se ponen demasiado grises en este trabajo, en lo satisfactorio que resultó ser vuestra profesora.

Creo que sois personas muy especiales, con un gran sentido del humor, creatividad y humanidad. Confío en que vuestro camino esté lleno de momentos de alegría.

Gracias por todo.

En serio.

Paqui Prieto

AGRADECIMIENTOS

En la realización de este número de Palabras en el aire han participado diversos alumnos de 1º de Bachillerato, cuyo nombre aparece indicado en cada artículo, excepto cuando han deseado permanecer en el anonimato.

Además, los siguientes estudiantes del grupo de investigación han colaborado de forma especialmente activa:

Corrección ortotipográfica: Celia Martínez Martínez y Carmen Sánchez Álvarez

Portada y fotografías: Pablo Sala Abenza y Sebastián Moreno Sánchez

La coordinadora de la revista desea agradecer al equipo directivo del IES San Juan de la Cruz que siga apoyando este proyecto y haya confiado en ella para dirigirlo también este curso.

Asimismo, agradece a Pedro Alfonso Moya que haya escrito un artículo para este número.