

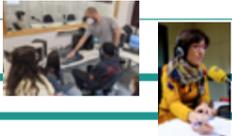
Nº 29  
CURSO 20/21

INSTITUTO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA  
LA VAGUADA ZAMORA

# EL CABÁS



# Índice

CAZDORES DE MITOS CITAMIN THEORY	MARTA FOLGADO		PAG 4
EMOCIONES ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN? RECETAS	MARÍA PILAR BERNARDO		PAG 6
EXPERIENCIAS DEL CICLO DE AUDIOVISUALES ENTREVISTAS	ROCÍO SASTRE		PAG 9
SALVAR UN REINO MUJERES Y LITERATURA	BERTA CARRASCO		PAG 11
ARTÍCULOS CON CHEMA LÓPEZ CORRALES DE COMEDIA	ALBA CALVO		PAG 14
TINDER BARROCO	CLAUDIA JULIÁN		PAG 15
CONSEJOS DE NUTRICIÓN TRABAJO EN EL AULA	SONIA ALEJO		PAG 16
INFOGRAFÍA	RAQUEL CALVO		PAG 18
MENÚ SEMANAL	VARIOS ALUMNOS		PAG 20
LA RADIO ENTREVISTA A PABLO SALVADOR	ELIA RODRÍGUEZ		PAG 34
TALLER DE RADIO PROYECTO AULA EMPRESA	VÍCTOR GONZÁLEZ		PAG 36
ENTREVISTA A MARICHU GARCÍA ( CADENA SER)	CARMELA GARCÍA DE PABLOS		PAG 37
CENCELLADA EN ZAMORA POR MÍ Y POR TODAS MIS COMPAÑERAS	ANA RGUEZ MELGOSA		PAG 39
MUJERES VS DEPORTE DESIGUALDAD DE LA MUJER EN EL DEPORTE	JORGE PANIAGUA		PAG 42
NOTAS PARA UN USO DIDÁCTICO DEL PORTFOLIO PROPUESTA DE PORTFOLIO	FRANCISCO J. GARCÍA CABRERA		PAG 44

47 PAG		EMILIA RODRIGO FERNÁNDEZ	ENTREVISTA PARA EL CABÁS ENTREVISTA A PABLO ANDRÉS PAREDES
49 PAG		MANUEL OSORIO CHANA	ERASMUS EL AGUA PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA ESPAÑOL/ENGLISH/DEUTSCHE
53 PAG		JOSÉ LUIS CAMPANO	CARTA ERASMUS CARTA ERASMUS DE EDUCACIÓN SUPERIOR
54 PAG		JOSÉ MANUEL GARCÍA	ERASMUS UN AÑO RARO PROYECTO ERASMUS+
56 PAG		JOSÉ MANUEL GARCÍA	ZAMORA LA OPORTUNIDAD PERDIDA DESPOBLACIÓN EN LA PROVINCIA DE ZAMORA
60 PAG		JOSÉ LUIS CAMPANO	REACTIVAFP VOY A LA OFICINA SIMULACIÓN DE EMPRESA

## colaboradores

MARÍA PILAR BERNARDO GARCÍA  
 JOSÉ MANUEL GARCÍA LORENZO  
 JOSÉ MARÍA LÓPEZ FERRERO  
 MANUEL OSORIO CHANA  
 M. DEL AVISO VICENTE CABRERO  
 FRANCISCO J. GARCÍA CABRERA  
 ANA RODRÍGUEZ MELGOSA

## coordinador

FRANCISCO J. GARCÍA CABRERA

## diseño

ANA RODRÍGUEZ MELGOSA — PORTADA Y CONTRAPORTADA  
 ANA RODRÍGUEZ MELGOSA — MAQUETACIÓN Y DISEÑO

# CAZADORES DE MITOS

¡tómate rápido el zumo, que se le van las vitaminas!

**C**itamin Theory. ¡Qué curso tan complicado! ¡Qué cantidad de dudas teníamos todos al principio! No parecía el más adecuado para “liarse la manta a la cabeza” con una actividad extra, pero... a mediados del primer trimestre, la gente de la FECYT (Federación Española de Ciencia y Tecnología), que debía estar pensando lo mismo, se animaron y publicaron las bases de un nuevo proyecto, llamado CAZADORES DE MITOS. Una actividad dedicada a 2º y 3º de la ESO, y que consistía en intentar desbancar un mito, a elegir entre una serie de ellos, usando el método científico. Si alguno recuerda, había un programa de la televisión llamado igual, muy entretenido, y que seguramente fue inspiración para el título.

Y claro, era un proyecto muy chulo, y con un premio interesante para los equipos ganadores. Total que, después de hablarlo con Adela, la compañera profesora

de Física y Química en los terceros, monté un pequeño equipo. Únicamente tres alumnas, pues había que usar el Laboratorio, y, ya sabéis, ¡HAY COVID! Se trata de Ainhoa Pérez de 3ºC, Carla Santos, de 3ºB e Isabel Corrales de 3ºC.

Justamente acabábamos de dar el tema de la Alimentación en la asignatura de Biología y Geología, así que elegimos el reto llamado “Tómame rápido el zumo, que se le van las vitaminas”, que nos venía como anillo al dedo. Seguro que habéis oído esa frase alguna vez, o incluso la habéis pronunciado. Bien, pues teníamos que demostrar si es verdad que el contenido en vitamina C de un zumo se va con el tiempo, o el dicho es únicamente una excusa de madre o padre para que no nos entretengamos desayunando.

Empezamos a juntarnos por las tardes, en el instituto, con una primera reunión antes de las vacaciones de

**MARTA PÉREZ FOLGADO**



Navidad, para inscribirnos, y muy importante, ¡elegir un nombre para el equipo! Finalmente se decidieron por **CITAMIN THEORY**. La mayoría de las reuniones fueron en el segundo trimestre, cada martes, y a veces cada jueves.

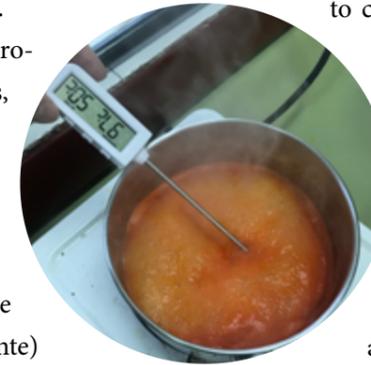
No os quiero enrollar con los detalles, pero había que investigar sobre la vitamina C, y luego diseñar (y llevar a cabo, que fue lo más interesante)

un experimento para poder apuntar si el tiempo y la temperatura afectaba a la vitamina C de los zumos. Para ampliar horizontes, usamos zumo de naranja envasado, zumo de naranja natural, zumo de

limón, y zumo de pimiento rojo, puesto que los cítricos no son los únicos que son abundantes en esta vitamina. Usamos povidona yodada, AKA Betadine, que reacciona y se pone blanco al entrar en contac-

to con la vitamina C. Y, además de dejarlos hasta 24 horas a ver qué pasaba, los calentamos hasta llevarlos a hervir, para ver si la temperatura afectaba. En las fotos de esta noticia podéis ver los resultados.

¿Podéis deducir de las cartulinas cuál fue el resultado? ¿Os parece que el color cambia con el paso del tiempo o de la temperatura? A



nosotras nos parecía que no, así que cuando redactamos los resultados para mandarlos a la FECYT, nuestra conclusión fue que los zumos no habían perdido el contenido de la vitamina C, pese a que lo habíamos intentado. Por tanto, la próxima vez que vuestra familia os meta prisa para tomaros el zumo, decidles que eso es un mito, que se pondrá malo por otras cosas si dejas 24 horas un zumo fuera de la nevera sin proteger, pero vitaminas seguirá teniendo.

Una vez redactados los resultados, se los mandamos a la FECYT y solo quedaba esperar. Por fin, a finales de mayo publicaron los resultados... y ¡¡resulta que **CITAMIN THEORY** han quedado finalistas en su reto!! En este enlace web podéis ver todos los finalistas en todos los retos:

<https://cazadoresdemitos.fecyt.es/mejores-retos-y-finalistas-cazadores-de-mitos>

La intención de la FECYT era organizar un pequeño congreso en el que se presentarían los resultados de los finalistas, pero se debieron olvidar de que ¡HAY COVID! Así que, de momento, no lo van a hacer. Para compensar, enviaron material didáctico para las tres participantes de **CITAMIN THEORY**, además de unos diplomas.

Enhorabuena, chicas, y **que la Ciencia os acompañe.**

# EMOCIONARIO

## ¿qué es una emoción?

**P**odemos responder que se trata de un patrón neuronal y químico distintivo que se activa, sin que medie nuestra voluntad, ante un estímulo competente para desencadenar tal reacción. Pero las emociones también son estados subjetivos, vivencias experimentadas por cada uno de nosotros, de forma única y singular, que tiñen nuestro día a día, desvelan u ocultan nuestro pasado y despejan o se ciernen sobre nuestro futuro.

En el marco de la materia Valores éticos de 2º E.S.O. y en relación con el BLOQUE I de contenidos (La dignidad de la persona) hemos reflexionado sobre el papel de las emociones en la configuración de nuestra personalidad, así como sobre su funcionalidad y su influencia en las acciones. En este contexto, decidimos proponer una actividad de escritura creativa que nos permitiera comprender mejor nuestras emociones. Se

trataba de elaborar recetas, como si de un libro de cocina se tratara, que especificaran los ingredientes y el proceso de preparación necesarios para generar, entre otras, emociones como la alegría, la ira, el miedo..., o sentimientos como el amor, el agradecimiento o la esperanza.

La creación de estas recetas ha exigido, en primer lugar, reflexionar sobre las causas de nuestras emociones e identificar los estímulos y pensamientos que dan lugar a los estados anímicos. Ha resultado sorprendente descubrir cómo el recuerdo y la anticipación son fundamentales en la generación de la tristeza o el miedo. Se ha desvelado la importancia capital de nuestras relaciones personales y, también, de nuestras lecturas y de la música que escuchamos en el nacimiento de algo tan difuso y real como la melancolía o la esperanza.

Una vez llevada a cabo de manera conjunta, en el

aula, esta búsqueda de los orígenes e ingredientes de nuestra vida emocional, de forma individual cada alumno ha elaborado sus propias recetas, aderezándolas con imágenes. Finalmente, una vez revisados, los textos creados se han publicado en el aula virtual de la asignatura haciendo uso de la herramienta “Diccionario” si bien se trata, en realidad, de un “Emocionario” o “Recetario de emociones” que incluye, también, remedios contra las afecciones más molestas del ánimo.

Mediante esta actividad no sólo hemos logrado divertirnos y sorprendernos sino favorecer el desarrollo de las competencias clave y la consecución de los objetivos de la asignatura.

En primer lugar, hemos trabajado la competencia lingüística mediante una actividad centrada en la escritura creativa, articulando gracias al lenguaje la lógica de las emociones o, siguiendo a Gianni Rodari, descubriendo la gramática de la fantasía.

En segundo lugar, hemos contribuido al desarrollo de la competencia “Conciencia y expresiones culturales” abriendo un espacio para la libertad de expresión y la comunicación de nuestras ideas y emociones con sentido artístico.

En tercer lugar, contribuimos al desarrollo de las competencias sociales y cívicas favoreciendo la reflexión sobre uno mismo, la personalidad y la conducta.

Finalmente, hemos trabajado la competencia digital gracias a la herramienta “Diccionario” del aula virtual.

Os dejamos con dos de nuestras **recetas**. Si quieres descubrirlas todas, sigue este enlace

<https://aulavirtual.educa.jcyl.es/ieslavaguada/mod/glossary/view.php?id=12254>

recetas

## ESPERANZA



## INGREDIENTES

Confianza en uno mismo.

El pequeño brote que surge de donde antes no hubo nada.

Un poema de Machado.

El agua que inunda las cataratas Victoria.

Los ancianos que han vencido al COVID.

Los voluntarios que prestan su ayuda en las catástrofes medioambientales y humanitarias.

## PREPARACIÓN

Cada noche, antes de irte a dormir, reflexiona sobre todos y cada uno de los detalles que te hayan hecho sentir bien a pesar de que hayas tenido un mal día. Así, al día siguiente, cuando te levantes, tendrás la esperanza de que por muy mal que te vaya la jornada habrá algo bueno, aunque sea una mínima cosa; por ejemplo, que

una anciana de 94 años superó el Covid o que a miles de kilómetros de ti hay gente que se ha ofrecido voluntaria para arreglar los daños causados por un huracán. Eso te dará la confianza en la bondad del ser humano y, sobre todo, la esperanza de que a pesar de las dificultades nosotros podemos.

## MIEDO



## INGREDIENTES

El muñeco de un ventrílocuo.

Un examen suspenso que no se puede aprobar.

La película "El exorcista".

Un lugar que no está bañado por la luz.

Cualquier cosa desconocida, ya sea una persona, un sentimiento o un simple objeto.

Estar viendo Cuarto Milenio y tener que dirigirte solo a una habitación.

## PREPARACIÓN

Estar solo, de noche, en una casa que no es la tuya, viendo Cuar-

to Milenio. En la publicidad te levantas y vas a la cocina a beber agua y escuchas un extraño sonido, te asustas y enciendes la luz, pero no ves nada raro así que continúas viendo Cuarto Milenio. Se acaba el programa y te diriges a la habitación del fondo del pasillo para dormir. Vas muy asustado, no paras de pensar en lo que acabas de ver en la televisión, experimentas mucha inquietud pero lo piensas bien y te das cuenta de que es imposible que lo que has visto en el programa sea real, así que te metes en la cama e intentas dormirte, pero te acuerdas de que mañana tienes un examen muy importante y no has estudiado. **Tienes miedo, pero ahora de verdad.**

# EXPERIENCIAS CICLO DE AUDIOVISUALES

experiencias diversas Ciclo Formativo Realización de Proyectos Audiovisuales y Espectáculos

—ROCÍO SASTRE—

**E**n el mes de septiembre el comienzo de curso era un reto. Siempre lo es, pero este año las circunstancias pandémicas no tenían precedentes. Por ese motivo, los alumnos del Ciclo Formativo Realización de Proyectos Audiovisuales y Espectáculos, para una práctica vinculada a la realización de informativos, hicieron una entrevista al director, Ezequiel Álvarez. En ella nos habla de las dificultades y los recursos que ha habido que combinar para que, a día de hoy, podamos decir que estamos acabando el curso con éxito.

Todos hemos echado de menos las salidas del centro, las conferencias, las excursiones. Todas esas actividades que erróneamente asociamos más al ocio que a la formación, pero que, cuando nos hemos visto obligados a prescindir de ellas, nos hemos dado cuenta de la

carga didáctica que conllevan. La Formación Profesional, por su naturaleza, ha sido especialmente sensible a la ausencia de prácticas y actividades fuera del centro. Así nos lo contaban en el mes de septiembre. Afortunadamente, este año, nuestros alumnos han podido realizar sus prácticas en empresas sin restricciones.

Después de 17 años saliendo a la luz, este año la revista El Cabás, vio en peligro su publicación por las restricciones que afectaban a su distribución. Inmersos en la vorágine virtual que arrastró a toda la comunidad educativa en el mes de marzo de 2020, la alternativa estaba clara. El Cabás, la revista cuyo nombre homenajea a la escuela del pasado, encontraba su futuro en la publicación on line. Así lo contaba su director, Francisco J. García, a principio de curso. Este año, más que nunca, es un placer que estés ahí leyendo estas líneas.

## ENTREVISTAMOS A LUÍS

[https://educajcyl-my.sharepoint.com/:v:/r/personal/mrocio\\_sascam\\_educa\\_jcyl\\_es/Documents/SERVIDOR%20BUENO%20INFORMATIVO/Cola%20Revista%20El%20Cab%C3%A1s/Entrevista%20Luis.avi?csf=1&web=1&e=2KJKpC](https://educajcyl-my.sharepoint.com/:v:/r/personal/mrocio_sascam_educa_jcyl_es/Documents/SERVIDOR%20BUENO%20INFORMATIVO/Cola%20Revista%20El%20Cab%C3%A1s/Entrevista%20Luis.avi?csf=1&web=1&e=2KJKpC)

## ENTREVISTAMOS A EZEQUIEL

[https://educajcyl-my.sharepoint.com/:v:/r/personal/mrocio\\_sascam\\_educa\\_jcyl\\_es/Documents/SERVIDOR%20BUENO%20INFORMATIVO/Cola%20Revista%20El%20Cab%C3%A1s/Entrevista%20Ezequiel.avi?csf=1&web=1&e=90UrU8](https://educajcyl-my.sharepoint.com/:v:/r/personal/mrocio_sascam_educa_jcyl_es/Documents/SERVIDOR%20BUENO%20INFORMATIVO/Cola%20Revista%20El%20Cab%C3%A1s/Entrevista%20Ezequiel.avi?csf=1&web=1&e=90UrU8)

## ENTREVISTAMOS A FRANCISCO

[https://educajcyl-my.sharepoint.com/:v:/r/personal/mrocio\\_sascam\\_educa\\_jcyl\\_es/Documents/SERVIDOR%20BUENO%20INFORMATIVO/Cola%20Revista%20El%20Cab%C3%A1s/BREVE%20REVISTA%20EL%20CAB%C3%81S.avi?csf=1&web=1&e=Ilsdb](https://educajcyl-my.sharepoint.com/:v:/r/personal/mrocio_sascam_educa_jcyl_es/Documents/SERVIDOR%20BUENO%20INFORMATIVO/Cola%20Revista%20El%20Cab%C3%A1s/BREVE%20REVISTA%20EL%20CAB%C3%81S.avi?csf=1&web=1&e=Ilsdb)



# SALVAR UN REINO

### Mujeres y Literatura

~~BERTA CARRASCO DE 4ºESO C~~

Lo sabemos, es un rollo. Pero tranquilo lector, no vamos a hablar de escritoras de hace varios siglos. A día de hoy, la gente cada vez lee menos. Quizá porque existen otros métodos para entretenernos, pero lo cierto es que la lectura es una de las mejores formas que tenemos las personas para obtener conocimientos. Que esto no te dé miedo, pues el “saber” es súper útil para las personas y algo que al igual que los libros perdura en el tiempo.

Todos sabemos los beneficios que tiene la lectura, bien sea porque los has experimentado, los han recordado –puede que demasiadas veces en clase- o porque el área del cerebro y su funcionamiento te interesa. De cualquier forma, nos alegramos, y vamos a repasar algunas: mejora tu expresión oral y escrita, te ayuda a pensar (y con más facilidad), potencia tu capacidad observadora y de concentración, te entretiene, no tiene límites de

ningún tipo, permite el desarrollo de la imaginación y la creatividad,... (Podría seguir, pero entonces esto no sería un artículo para la revista del instituto sino un libro).

Como has podido comprobar, acabamos de desmentir una creencia cada vez más popular entre la juventud: ¡leer no es perder el tiempo, es invertirlo!

Y a veces no nos damos cuenta, pero la literatura juvenil nos ha dado joyitas, siendo así que podemos encontrar a personajes como Nora de Hush Hush, que cada vez que hace algo te dan ganas de lanzar el libro contra la pared – en verdad no lo hagáis chicos-, pero también a tantos otros como Viana de Rocagrís (Laura Gallego es de las mejores cosas que han podido pasar, es cierto); Jude Derry de Perfectos Mentirosos, alguien inesperada (pero oye, así es Wattpad); Jude Duarte de El príncipe cruel, o Eirene de Secretos de la Luna Llena.



Ilustración: Jude Derry por Mónica Borg

Inciso: aunque no os lo parezca, el mundo literario está lleno de nombres muy diferentes.

Vale. ¿Y qué tienen en común estos cuatro personajes?

Bien. Lo que hacen continuamente es salvar no solo a su gente, sino también a su reino. Que sí, que es un poco surrealista, no vamos a negarlo.

Viana salva Nortia, deja a su prometido (gracias a Dios) y expulsa a los bárbaros, no sin antes matar al jefe, que manejaba el cotarro gracias a un elixir que lo hacía inmortal. En fin, el poder de Laura Gallego, que no escribe un libro malo.

Luego, Jude Duarte se convierte en reina siendo humana en un país lleno de elfos y criaturas mágicas que ¡sorpresa!, lo que más odian son los humanos.

Continuemos con Jude Derry, una joven que acaba con el elitismo del campus y todo lo que se creía una constante de las vidas de mucha gente.

Y finalmente Eirene. Básicamente se monta una buena para terminar reconstruyendo todo un mundo.

Una vez que lees estos libros llegas a una conclusión: esas chicas son irresistibles, le pese a quien le pese. Y no nos gustan porque saben hacer muchos trucos, sino porque se parecen a nosotras más de lo que pensamos. La moraleja de las historias no es mata a quien debas para acabar con una corona en la cabeza; lo que nos enseñan es a defender lo que queremos, que nada es imposible si le pones ganas.

Es por eso que damos las gracias a los autores que



Jennifer Lawrence : interpretando a Katniss Everdeen en Los Juegos del Hambre

han optado por romper con la estética propia del siglo XV y se han decantado por un personaje femenino reivindicativo que nos muestra cómo muchas nos desenvolvemos en situaciones parecidas a las que ellas mismas experimentan entre las páginas. Sirven de inspiración para mujeres que piensan que no son capaces de poder lograr grandes cosas, y que las animan a matar al dragón de la torre y no esperar a que venga nadie, que la victoria depende de quien empuñe la espada. Para concluir, nos gustaría decir que estamos muy contentas de haber participado en este proyecto y de poder dar más visibilidad a estos personajes femeninos y a grandes autoras que durante muchos años firmaban como anónimo. Así que dadle una oportunidad a ese libro que tenéis en la estantería, en el suelo o al lado de la cama, que hay costumbres que no deben abandonarse y que se siga disfrutando del placer de la lectura.

# ARTÍCULOS CON CHEMA LÓPEZ FERRERO

## Corrales de Comedia

~~ALBA CALVO FERNÁNDEZ DEL CAMPO~~ 1º ESO A

A lo largo de la Edad Media, en Zamora era habitual ver calles, conventos, palacios o iglesias convertidos en escenarios de obras de teatro improvisados. Es a partir de 1526 cuando empieza a utilizarse un único lugar de forma estable: el Hospital del Comendador de Don Alonso Sotelo. Este patio cumplió su función hasta el siglo XVI, cuando la ciudad se plantea utilizar un corral de comedias como lugar de representación de obras de teatro.

La ciudad de Zamora, encarga a varios regidores, entre los que encontramos a Diego Vázquez de Miranda, que busquen un lugar adecuado para las representaciones. En 1606 se firma un contrato para la construcción del Teatro Principal de Zamora en el lugar del antiguo corral de comedias.

Sucede que el entonces, regidor de la ciudad Diego Vázquez de Miranda compra el antiguo convento y los corralones que lo rodeaban. Sorprendentemente, todo se escritura a nombre de un hermano. Él simplemente

actúa como su testaferro por lo que es fácil suponer que firmando la operación buscaba algún beneficio en razón al cargo que ostentaba. Posteriormente, este sería el lugar elegido para el nuevo corral de comedias.

Con esta maniobra, el corregidor beneficiaba a su familia asegurándole el monopolio de cuantas representaciones se escenificasen en la ciudad.

Aparentaba arriesgar su dinero por el bien común cuando lo cierto es que la operación estaba planeada para que, si algo salía mal, el Ayuntamiento se hiciera cargo de las pérdidas. Pero esto no es todo. Hay más. En aquella época los Corrales de Comedias tenían un fin asistencial. Dependían de cofradías y hospitales y con sus recaudaciones se atendían enfermos, viudas, huérfanos y menesterosos de todo tipo. En este caso, siendo el dueño un particular, no había obligación benéfica alguna por lo que recaudaciones y limosnas eran íntegras para su propietario. Casualmente, el hermano del corregidor.

## Tinder Barroco

~~CLAUDIA JULIÁN MANSO~~  
1º BCH

**Francisco de Quevedo, 440 años**  
♍ Virgo  
♥ Vacunado  
♥ Borde, pero romántico  
♥ Busca a una dama bizca y hermosa  
♥ A favor de las rinoplastias  
♥ Le gusta tener la última palabra

**Catalina de la Cerda, 471 años**  
♥ Duquesa de Lerma  
♥ Se codea con la realeza, pero para ella no hay nada más real que el amor de Quevedo ;)  
♥ Le gustan las relaciones abiertas  
♥ Vacunada también por edad

**It's a Match!**  
QUEVEDO and CATALINA se han gustado

Quevedo y Catalina tuvieron varias citas y... ¡surgió el amor!  
En la primera cita, Quevedo confesó a Catalina su odio hacia las mujeres, y a día de hoy Catalina sigue sin creerlo...

CONTINUE

# CONSEJOS DE NUTRICIÓN

justificación, trabajo en el aula, infografías y recetas

—SONIA ALEJO—

La sociedad en la que vivimos tiene una relación paradójica con nuestra salud. Si bien es cierto que el progreso tecnológico ha conseguido (y sigue consiguiendo) doblegar los grandes enemigos de la humanidad en forma de plagas y hambrunas, la civilización tiene también su lado oscuro. A medida que el progreso elimina viejos enemigos introduce otros nuevos: obesidad, diabetes, hipertensión, depresión, cáncer, insomnio, son algunos ejemplos.

El aumento de estas patologías se debe en cierta manera a una mayor esperanza de vida, aunque es preocupante ver cómo algunas de ellas (sobrepeso, hipertensión) comienzan a aparecer cada vez en edades más tempranas. Lo sorprendente es que en ocasiones, estas patologías son el resultado de una gran cantidad de pequeños atentados diarios contra nuestra salud, la mayoría de las veces autoinflingidos y lo que es más terrible, que

desconocemos.

Es ahí donde juega un papel crucial la educación nutricional en las escuelas e institutos. No olvidemos que nuestros niños adolescentes y jóvenes van a ser el futuro próximo de la sociedad, y necesitan tener espíritu crítico y conocimiento suficiente para liderar sus hábitos y fomentar su salud.

Durante tres sesiones, se trabajaron los principios básicos de la nutrición, se les explicó a los alumnos los principales macro y micronutrientes, en qué alimentos encontrarlos y cómo lograr combinarlos para acercarnos a el “plato de Harvard”. Se habló de la importancia de las vitaminas y ácidos grasos esenciales, los requerimientos nutricionales en los distintos momentos de la vida, y en especial en la adolescencia.

Se les alertó de la inutilidad y peligrosidad de las dietas de moda, muchas tan accesibles como ridículas, expli-

cándoles por qué no deberíamos recurrir a ellas y algunas de las terribles consecuencias de tener una mala relación con la comida, los llamados trastornos de la conducta alimentaria.

Más que indicarles qué comer o no comer, se trató de que los alumnos adquirieran conciencia crítica para que ellos mismos pudieran seleccionar entre todo lo que les ofrece el supermercado qué es lo adecuado para ellos y por qué, pues muchos de los productos que tenemos en los supermercados, si bien son comestibles, no son comida.

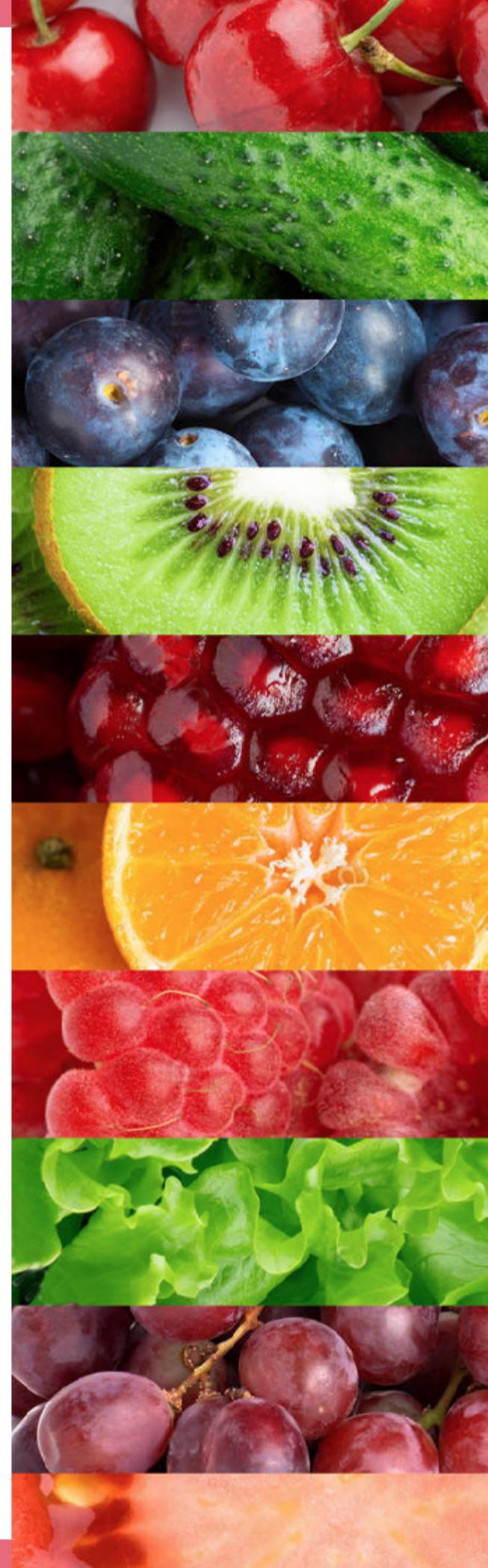
Para adquirir este objetivo se visionó el documental “más allá del peso” (su título original “Muito Allém do peso”), una producción brasileña que se aproxima al problema de la obesidad infantil de una manera clara, dejando una visión más completa de por qué cada vez hay más niños y adultos obesos en el mundo y haciéndonos reflexionar. Y mucho. En este documental pudimos hallar las causas de esta epidemia que involucran a la industria, el gobierno, los padres, las escuelas y la sociedad, y sobretodo cómo a nivel individual podemos combatirla, y la respuesta es clara: el conocimiento.

Una vez establecidos los pilares de qué es una buena alimentación y por qué llevarla a cabo, se propuso a los alumnos que realizaran un menú semanal sencillo, elaborado con alimentos reales, que ellos mismos pudieran cocinar. Está claro que hacer partícipes a los jóvenes en la compra y en la cocina aumenta las probabilidades de que este mantenga en la edad adulta esta conducta, y es sin duda, una muy buena herramienta de prevención de trastornos y enfermedades. Para aumentar la motivación los alumnos elaboraron un vídeo de alguna receta que pudieron compartir en sus redes sociales.

Finalmente, y a modo de guinda del pastel, tuvimos la suerte de contar con la nutricionista Toñi Gato Pérez, titulada en nutrición profesional y nutrición integral, quien compartió su experiencia profesional con nosotros, nos dio pautas para mejorar nuestra dieta, aclaró mitos nutricionales y resolvió todas las dudas que los alumnos tenían con respecto a aspectos de su dieta y ejercicio del día a día.

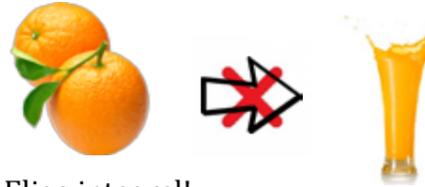
Los alumnos contribuyeron realizando una breve infografía, donde recogerían cuales para ellos han sido los consejos más enriquecedores.

Esperemos que tras esta unidad didáctica hayamos logrado que los alumnos instauren unos hábitos dietéticos correctos, y por qué no, que actúen como vehículo de educación nutricional en sus hogares.



# CONSEJOS DE NUTRICIÓN

① Es preferible tomar la fruta entera en lugar de zumo.



② ¡Elige integral!



③ ¡¡Bebe mucha agua!! Deja a un lado zumos y refrescos, sobre todo mientras comes.



④ Evita los procesados, ¡¡hazte todo un chef!!



⑤ Reduce el azúcar, no seas goloso.



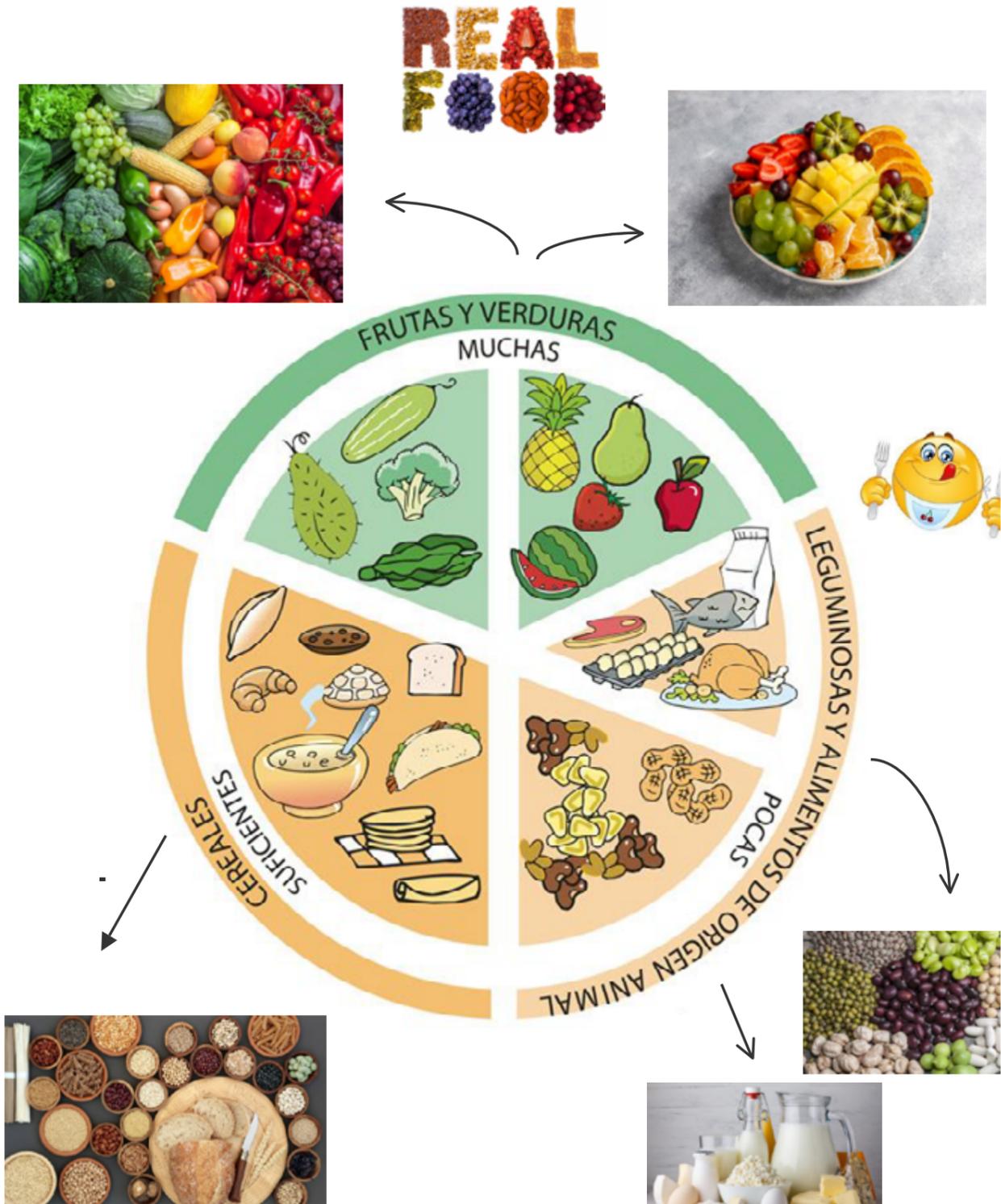
<https://www.sinazucar.org/>

¡¡Recuerda mantenerte activo



# EL PLATO DEL BUEN COMER

¿Cuáles son las cantidades necesarias de cada tipo de alimento?



## INGREDIENTES

- Una rebanada de pan integral.
- AOVE
- Fruta entera
- Leche

## PREPARACIÓN

- Cortar un trozo de pan
- Pelar la fruta

## EQUIPO Y UTENSILIOS

- Sartén



## TOSTADAS CON ACEITE

—JAIME ANDRÉS ALVES—

ELABORACIÓN

- Añadir un poco de aceite en una sartén.
- Cuando el aceite esté caliente poner el pan integral para tostarlo por las dos caras



## INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa
- 2 cebollas frescas
- 150 g de perejil
- Hierbabuena
- ½ pepino
- 500 g de tomate
- Limón
- Sal (al gusto)
- Pimienta (al gusto)
- Aceite de oliva virgen extra (al gusto)

## PREPARACIÓN

- Cortar la cebolla en rodajas o cubos.
- Picar el perejil.
- Picar la hierbabuena.
- Cortar el pepino en rodajas o cubos.
- Cortar los tomates.
- Exprimir el zumo de limón

## EQUIPO Y UTENSILIOS

- Cuchillo
- Exprimidor
- Bol o plato



## TABULÉ DE VERDURAS

—RAQUEL CALVO—

ELABORACIÓN

- Cocinamos la quinoa siguiendo las instrucciones del fabricante.
- La ponemos en un bol y la mezclamos con las verduras picadas previamente.
- Regamos con aceite de oliva y salpimentamos.
- Añadir una fuente de proteínas como: unas gambas o pechuga de pollo, por ejemplo, las puedes añadir a la misma ensalada o a parte. Come con agua y no con refrescos (ya que estos suelen tener un alto contenido en azúcar)
- Al final de la comida toma una pieza de fruta, ¡cualquiera que te guste!



## INGREDIENTES

- SOPA DE VERDURAS:
- 20 g de arroz crudo.
- 20 g de brócoli.
- 20 g de zanahoria picada.
- 20 g de judía verde escasa.
- 20 g de puerro picado.
- 20 g de acelga picada.
- 20 g de patata.
- 150 g de hueso de jamón.
- BACALAO AL HORNO CON ENSALADA:
- 100 g de bacalao fresco.
- 30 g de cebolla picada.
- 3 g de diente de ajo.
- 35 g de lechuga.
- 1 cucharada de aceite de oliva

## PREPARACIÓN

- SOPA DE VERDURAS:
- Cortar los vegetales en dados menudos.
- BACALAO AL HORNO CON ENSALADA:
- Cortar la lechuga.
- Trocear la cebolla y el ajo en láminas finas

## EQUIPO Y UTENSILIOS

- SOPA DE VERDURAS:
- Cazuela.
- Sartén.
- Cuchillo.
- BACALAO AL HORNO CON ENSALADA:
- Cuchillo.
- Bandeja de horno



## SOPA DE VERDURAS Y BACALAO AL HORNO CON ENSALADA

—JUAN RÍGUEZ REGUILÓN—

ELABORACIÓN

- SOPA DE VERDURAS:
- 1. Cocer un litro de agua con el hueso del jamón por espacio de 30 minutos. Reservar el caldo.
- 2. Espumar.
- 3. Sofreír los vegetales hasta que estén blandos. Verter el caldo y el arroz, dejándolo cocer a fuego mínimo por espacio de 20 minutos.
- 4. Servir.
- BACALAO AL HORNO CON ENSALADA:
- 1. Aliñar y reservar la lechuga.
- 2. Extender cebolla y ajo sobre una placa de horno formando una base.
- 3. Colocar encima de la base de vegetales el bacalao y hornear.
- 4. Sacar del horno y servir acompañado de todos los vegetales y la ensalada



## INGREDIENTES

- Dos huevos
- Queso
- salchichón
- Una manzana

## PREPARACIÓN

- Batir los huevos
- Cortar el salchichón
- Pelar la manzana.

## EQUIPO Y UTENSILIOS

- Una sartén
- Cuchara de madera



## TOSTADAS DE TORTILLA

—MIGUEL GALENDE—

ELABORACIÓN

- Ponemos la sartén con una cucharada de aceite a fuego medio-bajo.
- Añadimos los huevos y el queso y damos vueltas con una cuchara de madera.
- Emplatamos y servimos



## INGREDIENTES

- Chicharros
- 4 Patatas
- 1 Cebolla
- 1 diente de ajo
- Perejil
- Pimentón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Vino blanco

## PREPARACIÓN

- Cortar las patatas en rodajas
- Cortar la cebolla

## EQUIPO Y UTENSILIOS

- Horno
- 1 fuente
- Mortero



## CHICHARRO AL HORNO CON ENSALADA VERDE

—JARA MACÍA FRANCO—

ELABORACIÓN

- Precalentar el horno a 200 grados. En una fuente colocar las patatas y la cebolla ya cortadas, con un poco de sal y aceite, dejarlo 30 minutos.
- Se ponen los chicharros por encima.
- Mientras se va haciendo en un mortero machacar el diente de ajo con un poco de aceite, una pizca de pimentón, perejil y un poco de vino blanco.
- Cuando esté todo bien homogéneo lo echamos encima del pescado.
- Se deja otros 10 minutos al horno y listo
- Para la ensalada
- Para añadir fuente de fibra, mezcla en un bowl un poco de lechuga, pepino, tomate. Salpimentalo y ¡listo!



## INGREDIENTES

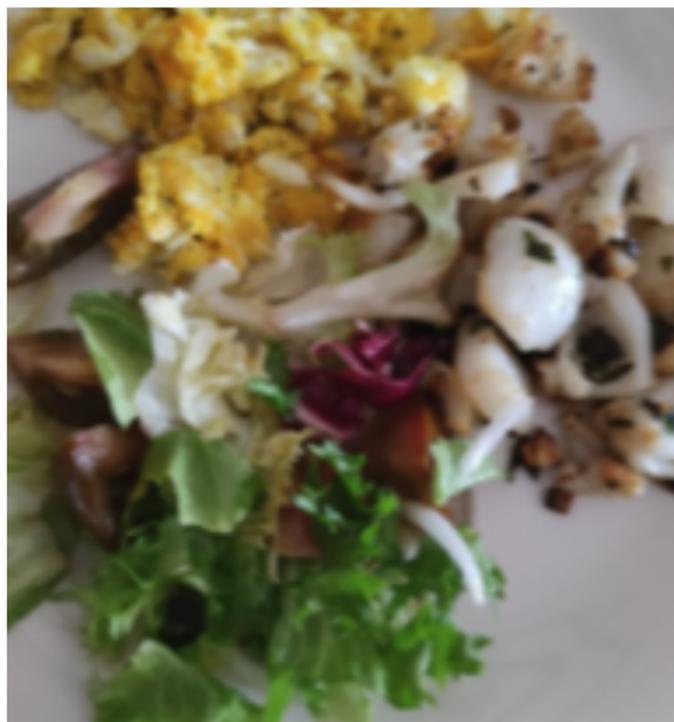
- 200 gramos de sepia
- 2 huevos
- Lechuga, tomate, cebolla y lechuga roja.
- Aceite, vinagre y sal
- 2 ajos
- Perejil
- Pimienta

## PREPARACIÓN

- Lavar sepia y cortarla en trozos pequeños.
- Picar los ajos.
- Lavar verdura y tomate y cortarlo, y cortar también la cebolla para la ensalada.
- Calentar 2 sartenes con aceite para la sepia y los huevos revueltos.

## EQUIPO Y UTENSILIOS

- 2 sartenes, una para los huevos revueltos y otra para la sepia
- Cuchillo



## SEPIA A LA PLANCHA CON HUEVOS REVUELTOS Y ENSALADA

—MARCO MARTÍN GATO—

ELABORACIÓN

- SOPA DE VERDURAS:
- 1. Cocer un litro de agua con el hueso del jamón por espacio de 30 minutos. Reservar el caldo.
- 2. Espumar.
- 3. Sofreír los vegetales hasta que estén blandos. Verter el caldo y el arroz, dejándolo cocer a fuego mínimo por espacio de 20 minutos.
- 4. Servir.
- BACALAO AL HORNO CON ENSALADA:
- 1. Aliñar y reservar la lechuga.
- 2. Extender cebolla y ajo sobre una placa de horno formando una base.
- 3. Colocar encima de la base de vegetales el bacalao y hornear.
- 4. Sacar del horno y servir acompañado de todos los vegetales y la ensalada



## INGREDIENTES

- 1 Dátil
- 100g de frutos del bosque
- ½ plátano
- 30mL de leche de coco
- 30mL de agua
- ¼ de taza de hielo
- 1 cucharadita de pipas

## PREPARACIÓN

- lavar y escurrir los frutos del bosque

## EQUIPO Y UTENSILIOS

- Batidora
- 1 bol
- 1 taza

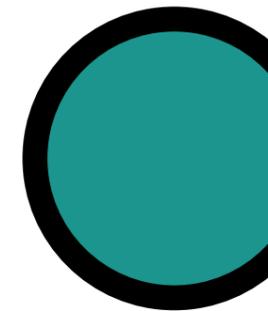


## BATIDO DE FRUTOS DEL BOSQUE

-PATRICIA HERNÁNDEZ-

## ELABORACIÓN

- Pon el dátil en un bol pequeño y cúbrelo con agua hirviendo. (déjalo reposar 10 minutos)
- Pon el dátil en la batidora junto con la mayoría de frutos rojos, el plátano, el agua, y la leche de coco. Bate, y cuando tengas una mezcla sin grumos añade el hielo y vuelve a batir.
- Sirve el batido en una taza y decóralo con los frutos rojos que separaste y las pipas.



## INGREDIENTES

- 1kg de carne de ternera
- 1 cebolla
- 3 zanahorias
- 250g de guisantes
- 250g de champiñones
- 2 patatas
- Aceite de oliva virgen
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN

- Pelar y limpiar los champiñones, la cebolla y la zanahoria.
- Trocear la carne
- Pelar y trocear las patatas.

## EQUIPO Y UTENSILIOS

- Olla grande
- Plato
- Cuchillo
- Cuchara para emplatar



## TERNERA GUISADA CON VERDURAS

-NOELIA MARTÍN RAFAEL-

## ELABORACIÓN

- Poner en la olla aceite de oliva y echar la carne
- Una vez hecha, la retiramos a una fuente
- Añadimos en la olla la zanahoria, la cebolla y los champiñones y una pizca de sal
- Cuando esté rehogado, añadimos la carne previamente conservada
- Tapamos la olla y dejamos que se cocine
- Mientras tanto, ponemos las patatas en una fuente con un poco de aceite, medio vaso de agua y una pizca de sal y las metemos en el horno a 180 grados durante 20 minutos aprox.
- Una vez pasado el tiempo abrimos la olla y añadimos los guisantes
- Una vez rehogado, la emplatamos junto a las patatas.



## INGREDIENTES

- 75g de tomate
- 50g de cerezas
- 10g pimiento verde
- 10g cebolla
- 25ml aceite de oliva virgen extra
- 5ml vinagre
- 25ml Agua
- Pan del día anterior

## PREPARACIÓN

- Para el gazpacho:
- Deshuesar las cerezas
- Mojar el pan
- Para el Salmón:
- Pelamos las patatas, zanahorias y las cebollas
- Picamos el ajo
- Cortamos los pimientos en cuadrados grandes
- Cotamos la cebolla en finas tiras
- Precalear el horno a 200°C
- Cortar en rodajas el salmón

## EQUIPO Y UTENSILIOS

- Para el gazpacho:
- Batidora
- Colador fino
- Para el Salmón:
- Cuchillo
- Horno
- Mortero



## GAZPACHO DE CEREZAS Y SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS

-LAURA POYO MAÍLLO-

## ELABORACIÓN

- ELABORACIÓN GAZPACHO
- Ponemos todos los ingredientes en la batidora y trituramos hasta obtener una crema.
- Echamos el gazpacho en un colador fino.
- Dejamos reposar en la nevera 30 minutos.
- ELABORACIÓN SALMÓN
- Disponemos todo en una bandeja de horno y lo extendemos por toda la superficie.
- Regamos con 1/2 vaso de agua. Echamos una pizca de sal y pimienta, un chorrito de aceite y lo metemos en el horno previamente calentado a 200°C durante 30 minutos.
- Salpimentamos los lomos del salmón y los ponemos en la fuente, sobre la verdura, con la parte de la piel mirando hacia arriba.
- Volvemos a meter en el horno unos 20 minutos más.



## INGREDIENTES

- 200-250 ml de leche (de vaca o vegetal) o agua.
- 4 cucharadas de copos de avena.
- Arándanos.
- Nueces.

## PREPARACIÓN

- lavar y escurrir los arándanos
- Pelar las nueces

## EQUIPO Y UTENSILIOS

- Un cazo.
- Un tazón.
- Una cuchara normal.
- Una cuchara de madera.



## ELABORACIÓN

### ELABORACIÓN

- ### ELABORACIÓN
- 1. Ponemos a calentar la leche o agua en un cazo.
  - 2. Cuando comience a hervir, añadimos los copos de avena y cocinamos a fuego muy lento durante 2 minutos, removiendo siempre.
  - 3. Cuando tengamos una papilla algo gruesa, apagamos el fuego y dejamos reposar 1 minuto.
  - 4. Añadimos los arándanos y las nueces y servimos.



## INGREDIENTES

- Para la crema de calabaza
- 60gr calabaza
- 10 gr cebolla
- 60gr patata
- 30gr de zanahoria
- 10ml leche evaporada.
- 3gr de sal.
- 10 ml de aceite
- 200ml de agua
- 100 gr filete de ternera
- 3 gr sal
- especias (perejil ,ajo)

## PREPARACIÓN

- Pelar y cortar las verduras
- Salpimentar la carnes.

## EQUIPO Y UTENSILIOS

- Para la crema de calabaza
- Vitroceramica o cocina
- Batidora
- Para el filete
- Sarten formato plancha



## ELABORACIÓN

### ELABORACIÓN

- ### ELABORACIÓN
- Pelamos la calabaza, patata, zanahoria y cebolla.
  - Troceamos toda la verdura.
  - La introducimos en una cazuela con 200 ml de agua.
  - Ponemos todo a cocer a fuego lento durante 20 -25 minutos.
  - Una vez terminado el tiempo comprobamos que la cocción ha sido la adecuada.
  - Retiramos el agua añadimos la leche evaporada, sal y aceite .
  - Por ultimo lo batimos a nuestro gusto de textura.
  - Sazonamos el filete y le añadimos las especias.
  - Calentamos la plancha.
  - Colocamos el filete y lo hacemos hasta el punto que nos guste dándole vuelta y vuelta.



## INGREDIENTES

- Un cuarto de coliflor
- 200 gramos de tofu firme
- 100 gramos de maíz triturado
- Sal en escamas

## PREPARACIÓN

- Trituramos la coliflor y el tofu

## EQUIPO Y UTENSILIOS

- Licuadora
- Sartén
- Espátula



## ELABORACIÓN

### ELABORACIÓN

- ### ELABORACIÓN
- Calentamos un poco de AOVE en la sartén y ponemos la coliflor y el tofu para que se doren
  - Una vez la coliflor y el tofu están durados, añadimos el maíz triturado
  - Servimos y añadimos sal al gusto



## INGREDIENTES

- Plátano maduro
- 500 ml de leche (la de tu preferencia)
- 2 cucharadas de cacao puro
- 5 avellanas
- Canela al gusto

## PREPARACIÓN

- Pelar el plátano y cortarlo en rodajas más pequeñas.
- Triturar las avellanas (facilita la elaboración)

## EQUIPO Y UTENSILIOS

- Cuchillo
- Licuadora/Batidora
- Vaso o taza



## BATIDO DE PLÁTANO

—RAQUEL CALVO—

ELABORACIÓN

- Pon el plátano en la batidora de vaso, junto con el cacao, la canela y las avellanas.
- Vierte la leche por encima.
- Tritúralo hasta que la mezcla sea homogénea, (entre 30 segundos y un minuto normalmente).
- Pruébalo y rectifícalo de cualquier cosa: si necesita más cacao para más intensidad de sabor, si te gusta más líquido añade leche...



## INGREDIENTES

- Para la crema
- 500 gr de brócoli.
- Media cebolla.
- 1 patata.
- 250 mL de leche
- Agua ( cantidad necesaria para que las verduras estén sumergidas )
- Sal y pimienta al gusto.
- Media cebolla.
- 1 patata
- Para el pavo
- 2 filetes de pechuga de pavo.
- AOVE.
- Una pizca de sal y mezcla de pimientas recién molidas.

## PREPARACIÓN

- Pelar y trocear la patata y la cebolla.
- Trocear el brócoli.
- Cocer en la olla el brócoli con la cebolla y la patata ( Durante 25 o 30 minutos con agua ) y echar una pizca de sal.

## EQUIPO Y UTENSILIOS

- Olla.
- Batidora.
- Plancha.
- Espátula.



## CREMA DE BRÓCOLI Y PAVO A LA PLANCHA

—AINOA RICO RODRIGUEZ—

ELABORACIÓN

- crema de brócoli
- Trituramos el brócoli, la cebolla y la patata previamente cocidos ( una vez cocidos podemos quitar agua si nos gusta más espeso )
- Añadimos la leche y pimienta (al gusto ), mezclamos bien y dejamos cocer durante 5 minutos más.
- Servimos en un bol y listo.
- Recuerda beber agua durante la comida.
- pavo a la plancha
- Cuando el AOVE esté muy caliente ponemos los filetes de pavo.
- Deja que sellen, cuando estén doradas por abajo dales la vuelta y espera a que se dore de nuevo. ( Todo esto a fuego fuerte, durante unos 2 minutos )



## INGREDIENTES

- Para el revuelto
- 30 gr cebolla
- 100 gr bacalao
- 5 gr sal
- 5 ml de aceite
- 1 huevo
- Para la ensalada
- 60 gr lechuga
- 50 gr tomate
- 5 gr sal
- Aceite
- Vinagre

## PREPARACIÓN

- lavar y cortar la verdura
- batir el huevo

## EQUIPO Y UTENSILIOS

- Cocina o Vitroceramica.
- Batidor de huevo
- Sartén
- Centrifugadora de verduras.
- Vinagras



## REVUELTO DE BACALAO Y ENSALADA VERDE

—JAIME QUEIPO HERNANDEZ—

ELABORACIÓN

- ELABORACIÓN REVUELTO
- Cortamos la cebolla en trozos pequeños.
- Echamos el aceite y la cebolla a la sartén y la dejamos pochar a fuego lento.
- Mientras cortamos el bacalao en trozos pequeños.
- Cuando este dorada la cebolla, echamos el bacalao y lo dejamos cocinar unos minutos.
- A la vez vamos batiendo los huevos.
- Por ultimo echamos los huevos en la sartén y los mezclamos con lo que hay en ella, lo dejamos hacer hasta que el huevo cuaje a nuestro gusto.
- ELABORACION ENSALADA
- Lavamos la lechuga y el tomate.
- Metemos la verdura en la centrifugador a para eliminar agua.
- Aliñamos a nuestro gusto con sal aceite y vinagre.



## INGREDIENTES

- 250g de fresas
- 200mL de leche
- 2 rebanadas de pan integral tostado
- Un tomate natural pequeño rallado
- Aceite de oliva virgen extra

## PREPARACIÓN

- Rallar el tomate
- Cortar y lavar las fresas

## EQUIPO Y UTENSILIOS

- Batidora de vaso
- Cuchillo de untar
- Vaso
- Cuchara
- Rallador



## BATIDO DE DE FRESA CON TOSTAS DE TOMATE

—EVA MACHICADO SALAZAR—

### ELABORACIÓN

- Meter en la batidora la leche y las fresas y batirlo a máxima potencia.
- Echar el resultado en un vaso grande.
- Echar unas gotitas de aceite en las tostadas.
- Echar en las tostadas el tomate rallado y una pizca de sal.



## INGREDIENTES

- 400 gramos de carrilleras de cerdo
- Ajo, cebolla, zanahoria
- Vino blanco, aceite, agua
- Sal, pimienta negra y romero.
- 4-5 Patatas
- Perejil
- Ensalada: canónigo, rúcula, lechuga, tomate cherry, vinagre.

## PREPARACIÓN

- Limpiar carrilleras, picar ajo y cebolla y cortar patatas y zanahoria
- Poner aceite en la olla y calentar a fuego alto y calentar en horno a 200°
- Lavar las verduras para la ensalada

## EQUIPO Y UTENSILIOS

- Olla exprés
- Horno
- Cuchillo
- Fuente para servir las patatas



## CARRILLERAS CON PATATS Y ENSALADA

—MARCO MARTÍN GATO—

### ELABORACIÓN

- Sellamos las carrilleras a fuego alto y se retiran, posteriormente se sofríe ajo, cebolla y zanahoria. Después añadimos las carrilleras de nuevo y añadir un vaso de vino blanco, dejamos que se evapore unos dos minutos y cubrimos con agua con más o menos 1 vaso y medio. Cerramos olla y cuando sale vapor se reduce el fuego a fuego medio/lento durante unos 20 min. Sacamos las carrilleras y estarían listas.
- Ponemos las patatas cortados en una fuente con pimienta, ajo, perejil y sal. Metemos en el horno durante 30 min. Y ya estarían preparadas.
- Una vez lavada se colocan las verduras de la ensalada en una ensaladera y se aliñan con aceite, vinagre y sal.
- Emplatamos nuestro plato con 2 carrilleras de cerdo, 150 gramos de patata aprox. y 150 gramos de ensalada aprox



## INGREDIENTES

- 5 huevos
- 1 calabacín
- Media cebolla
- Un diente de ajo
- Aceite
- Sal

## PREPARACIÓN

- Cortar el calabacín en dados
- Cortar la cebolla
- Batir los huevos en un bol

## EQUIPO Y UTENSILIOS

- Sartén
- 1 bol



## RTORTILLA DE CALABACÍN

—JARA MACIA FRANCO—

### ELABORACIÓN

- Echamos 3 cucharadas de aceite en una sartén, echamos la cebolla y se deja 5 minutos.
- Se añade el calabacín, cuando esté ya dorado, mezclamos todo eso con los huevos ya batidos en el bol y se añade un poco de sal.
- Se echa en la sartén un chorro de aceite y añadimos lo del bol a la sartén, le vamos dando vueltas para que se cuaje por los dos lados.



## INGREDIENTES

- 250g de fresas
- 200mL de leche
- 2 rebanadas de pan integral tostado
- Un tomate natural pequeño rallado
- Aceite de oliva virgen extra

## PREPARACIÓN

- Descongelar los frutos rojos.
- Trocear y pelar el plátano.

## EQUIPO Y UTENSILIOS

- Licuadora
- Bowl
- Cuchara
- Cuchillo



## BOWL AFRUTADO

—NOELIA MARTÍN RAFAEL—

ELABORACIÓN

- 1. Ponemos en el bowl los frutos rojos y el yogurt.
- 2. Batimos con la licuadora.
- 3. Echamos encima el plátano, los frutos secos y el coco rallado.



## INGREDIENTES

- 100g de espaguetis
- 100g de setas
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- 250mL de nata para cocinar
- Sal y pimienta
- Aceite

## PREPARACIÓN

- 1 vaso de vino blanco preparado
- Picar dientes de ajo y cebolla
- Cortar las setas en trozos grandes

## EQUIPO Y UTENSILIOS

- Olla
- Tenedor de madera
- Escurridor
- Sartén



## ESPAGUETIS CON SETAS

—LAURA POYO MAÍLLO—

ELABORACIÓN

- En una sartén, a fuego suave, ponemos la cebolla y los dientes de ajo picados. Le echamos sal y removemos unos 5 minutos.
- Añadimos las setas. Echamos su parte de sal y dejamos cocinar 5 minutos más, mientras removemos.
- Cuando hayan pasado esos 5 minutos, añadimos un vaso de vino blanco y subimos la potencia del fuego, lo dejamos otros 5 minutos.
- Cuando ya casi no quede vino, añadimos la nata de montar, bajamos el fuego para que esté suave y lo dejamos 10 minutos
- Mientras se cocina la salsa de setas, en una olla ponemos agua con un poco de sal y cuando empiece a cocer echamos los espaguetis.
- Cuando los espaguetis estén listos, reservamos un vaso de agua de la cocción. Escurrimos la pasta y la añadimos a la salsa de setas y le añadimos el caldo de la cocción y por último le añadimos un poco de pimienta.



## INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 coliflor
- Queso rallado
- Verdura, bacon, tomate y lo que quieras para el topping
- Sal

## PREPARACIÓN

- Picar la coliflor
- Batir los huevos
- Preparar el topping

## EQUIPO Y UTENSILIOS

- Horno
- 1 bol



## COLIPIZZA

—JARA MACIA FRANCO—

ELABORACIÓN

- Precalentamos el horno a 180°
- Mezclamos la coliflor picada con los huevos y el queso, haciendo una masa. La estiramos y la ponemos en el horno durante unos 15'.
- Cuando la masa esté cocinada, la sacamos, echamos un poco de tomate natural por encima, y lo que queramos de topping: champiñones, bacon, pimienta...
- Un poquito de queso por encima para que se funda
- 10 minutos más al horno y ¡a disfrutar!



# LA RADIO YA ESTÁ ADAPTADA A LOS NUEVOS TIEMPOS

entrevista a Pablo Salvador Hernández, técnico de sonido de Onda Cero Radio y ponente en el taller Producción y Realización de un Programa Radiofónico II del IES La Vaguada.

—ELIA RGUEZ SALINAS—  
Alumna de RAEI

**P**ablo Salvador Hernández de 40 años vive en Zamora y es técnico de sonido en Onda Cero Radio de Zamora. Nos habla de cómo llegó a ser técnico de radio, que es lo que significa para él trabajar en la radio y del futuro de ésta.

*“Estudí un ciclo superior de Imagen y Sonido, y que principalmente no tenía mucha idea de sonido, pero entre lo que ya sabía y la formación que aprendía en la empresa supe adaptarme cómodamente.” Aunque también nos cuenta que aque-*

*llo que más le costó al principio era “trabajar en directo. Por eso que se dice de “los nervios del directo”. Con la experiencia, al final aprendí a solucionar los problemas del directo en la radio con música.”*

Pablo, también nos confiesa que:

*“a pesar de estar trabajando en la radio, si me surge cualquier otro proyecto relacionado con imagen y sonido seguramente sí lo haría.”*



Nos hemos atrevido a preguntar a Pablo sobre el futuro de la radio debido al gran avance de internet y nos aclara contundentemente:

*“no creo que desaparezca la radio debido a que se suele utilizar en momentos en casa, o coche; y además la radio ya está adaptada a los nuevos medios gracias a los podcasts.”*

# TALLER DE RADIO

alumnas y alumnos de imagen y sonido participan en un taller de radio en el marco de un proyecto aula-empresa

**C** Durante el último trimestre de curso, los alumnos y alumnas de RAE1 (Realización de Audiovisuales y Espectáculos) han participado en el taller Producción y realización de un programa radiofónico II desarrollado dentro de un proyecto Aula-Empresa, cofinanciado por el Fondo Social Europeo y en el marco del Programa Operativo FSE de Castilla y León 2014-2020

Durante el mes en que se ha desarrollado el proyecto la periodista Marichu García y el técnico de sonido Pablo Salvador han sido los encargados de guiar a los alum-



nos y alumnas de Imagen y Sonido en esta experiencia radiofónica, que ha sido muy enriquecedora.

Los alumnos han producido dos programas de radio con contenidos sobre igualdad de género, han formado parte tanto de la función periodística creando diferentes secciones de la radio clásica, como pueden ser noticias, reportajes, entrevistas así como otros tantos.

También todos ellos se han puesto en el papel del técnico de sonido, grabando las secciones en el estudio de radio del propio instituto y viendo la importancia de esta figura en la producción de los programas de radio.

Hablando con los alumnos que han participado en este taller todos coinciden en lo interesante que ha sido esta actividad, sobre todo por conocer un mundo como es el de la radio; este mundo que aunque parece que poco a poco esta desapareciendo, con la llegada de internet y la creación de los llamados "Podcast" parece que vuelven a crear un interés al público más joven, resultando una salida para un futuro totalmente razonable para las nuevas generaciones.

—VÍCTOR GONZÁLEZ—

entrevista a Marichu García, periodista de la Cadena SER y ponente en el taller Producción y Realización de un Programa Radiofónico II del IES La Vaguada

—CARMELA GARCÍA DE PABLOS—  
ALUMNA DE RAE1

**C** omenzamos el taller de radio. Doce alumnos ocupan escalonadamente las mesas, y van entrando por la puerta. Jóvenes, menos jóvenes; más interesados, menos interesados. Pero todos ellos estudiantes del grado, Realización de Proyectos y Espectáculos, en el IES La Vaguada.

Algunos de ellos, más bien pocos, tienen conocimientos sobre la radio. Otros, su gran mayoría, ninguno. Yo misma me incluyo en esta segunda categoría.

Cuando llego, Marichu y Pablo - los ponentes - ya están en la clase. Me siento silenciosamente, para no molestar, puesto que llego tarde, como de costumbre. Entonces, Marichu - periodista y locutora de la SER Radio Zamora - comienza a preguntar. Parece muy interesada, pregunta por nuestros nombres y se queda con ellos fácilmente. Me sorprende. Qué agilidad, pienso. Qué vitalidad desprende, le apasiona su trabajo. Eso me llama la atención.

Esa es mi primera impresión. A lo largo de los días puedo comprobar que mi premonición es cierta. Marichu escucha con verdadero interés lo que le decimos. Y sigue sorprendiéndome. Creo que no mucha gente suele hacerlo.

Y van sucediendo los días de taller. Un mes completo. Nos piden que hagamos un programa de radio; que redactemos nuestras propias noticias y que luego, más tarde, con ellas montadas, las locutemos y seamos nuestros propios técnicos en el programa. Y por último, como añadido, que entrevistemos a uno de los dos ponentes.

Escojo a Marichu, porque me ha llamado el interés el tema de la locución. Y porque la parte técnica se me da estrepitosamente mal, sintiéndolo mucho por Pablo, el otro ponente, quien pone mucho empeño en que aprendamos.

Y así, comienza esta entrevista.  
¿Cuándo descubre que lo suyo es el periodismo?

*Siempre he sido una persona muy curiosa. Desde niña ya tenía la necesidad de saber. De cuestionarme las cosas, conocer e interesarme por lo que me rodeaba. Además, en mi casa siempre se ha*

*comprado el periódico El País. Y ya más tarde, con dieciocho, entré en la carrera de periodismo en Salamanca.*

Y la radio, ¿Cuándo llega su interés por la radio?

*Pues fue totalmente de rebote. Yo nunca me planteé trabajar en la radio. Siempre he sido muy tímida. Y no consideraba si quiera que tuviese una buena voz para ello, nunca había recibido nociones de dicción. Pero durante el verano de 2º de carrera, buscando trabajo, encontré un puesto de becaria en la Antena 3 Radio, que un año más tarde cerraría.*

*Al año siguiente, volví a trabajar como becaria en la radio. Esta vez, para Onda Zamora, una cadena emergente.*

*Después de esos dos veranos, comencé mi tercer año en la universidad. Y fui recomendada por mis profesores para realizar prácticas en la Radio Madrid - Cadena SER. Tras unas pruebas intensivas, que duraron todo el día, acabaron aceptándome. Pase todo un verano en Madrid. Aprendí mucho y disfruté enormemente de la ciudad.*

**ME ALEGRA SABER QUE HAY JÓVENES CONCIENCIADOS Y CON GANAS DE SEGUIR APRENDIENDO**



Después de su bagaje y haber realizado prácticas en Radio Madrid – Cadena SER ¿Por qué motivo decide volverá Zamora, su ciudad natal?

*Madrid es divertida, supongo que tan bien era más joven y tenía menos responsabilidades que ahora. Pero la realidad es que, también, es una ciudad muy hostil. En Zamora el periodismo es de tan buena calidad como en Madrid. Y tras terminar mis estudios universitarios, encontré trabajo en Onda Cero Radio. Más tarde, recibí una oferta laboral de Cadena SER, mi trabajo actual. Como digo, Zamora tiene una gran calidad de vida y aquí estoy cerca de mi núcleo familiar.*

Se pronostica que en un futuro Zamora será una de las ciudades europeas con la población más envejecida. ¿Qué solución propone?

*Es necesario ampliar la red de extensión en la provincia. Esencial que no se cierren los servicios sanitarios en las zonas rurales zamoranas. Y también, que exista una oferta laboral para los jóvenes castellanos, quienes tienen que marcharse a buscar todo esto fuera.*

Sabemos que ama su profesión, pero también que es sufrida. ¿Si no fuese locutora a que se dedicaría?

*Mi padre, siempre insistía en que estudiase Magisterio, por la comodidad de la profesión. Yo creo que me dedicaría a algo de no pensar; algo manual, mecánico [risas].*

*Mi trabajo puede llegar a ser agotador, cuando has terminado la redacción de las noticias del día debes comenzar a redactar las del siguiente. En muchas ocasiones llevas el trabajo a casa, e implica estar siempre pendiente de los posibles nuevos sucesos. Es sufrido, sí, pero también gratificante. Y eso, vale mucho más que el resto. Es satisfactorio ver el resultado final después de una larga jornada de trabajo. El noventa por ciento de las ocasiones disfruto mucho de él y salgo pensando “joder, como me gusta”. La radio acompaña a muchas personas en su día a día. Y yo no dejo de aprender gracias ella.*

*En el fondo sé que no podría dedicarme a un trabajo manual de los que antes hablaba.*

A lo largo de este taller creo que todos hemos aprendido del resto. Nos hemos retroalimentado. Los jóvenes de los más adultos y los adultos de los más jóvenes ¿Usted personalmente que se lleva?

*Lo cierto, es que ha ido mucho mejor de lo que esperaba. El primer día pensé que encontraría a un puñado de jóvenes desganados. Pero no ha sido así. Me sorprende las ganas que traéis de trabajar. Lo mucho que os habéis implicado. Me alegra saber que hay jóvenes concienciados y con ganas de seguir aprendiendo. Quiero pensar que este es el futuro.*

Muchas gracias por la entrevista Marichu. Ha sido todo un placer. Y por el taller de radio, ha sido verdaderamente enriquecedor. Para despedirnos había preparado una última pregunta, al más puro estilo de La Tuerka, un programa que nos gusta mucho. Y que creo, sirve al menos para profundizar un poco en la personalidad del entrevistado. ¿Nos recomendarías una canción y un libro?

*El olvido que seremos, de Héctor Abad Faciolince, es una novela entrañable. Justo ahora va a ser llevada a los cines por el director Fernando Trueba.*



Marichu entrevista a Fernando Trueba, director de cine

*Y de música, me quedo con Jorge Drexler y Pedro Guerra. En especial con Pedro Guerra y el álbum que contiene los poemas del poeta Ángel González. Tiene mucho significado para mí. Recuerdo un viaje con mi hija escuchando el disco. Recuerdo terminar llorando de la emoción tras escucharlo.*



Marichu entrevista a Francisco Guarido, Alcalde de Zamora

# CENCELLADA EN ZAMORA

por mí y por todas mis compañeras

ANA ARGÜEZ MELGOSA Y MÁS

Extremadamente bonito. Un manto blanco de vidrio craquelado, lleno de cristales puntiagudos y tejido por agujas de hielo, cubrió Zamora algo más de una semana encantada. Quizá los duendes de la noche paralizaban las horas para tallar este escenario de cuento que perdurará en el tiempo gracias a esas imágenes retratadas. Posiblemente nadie se resistió a la llamada mágica de poder “congelar” lo congelado.

Cencellada : es un hidrometeoro consistente en la formación de hielo sobre una superficie sólida por el congelamiento de las gotículas de agua subfundidas de un banco de niebla.

La belleza extrema, preciosa y dura de estas imágenes, ha conseguido que para mí la palabra *cencellada* roce lo sinestésico y pase a mi lista de palabras mágicas como *libélula*, *macadamia*, *ajonjolí* y *mandarina*.

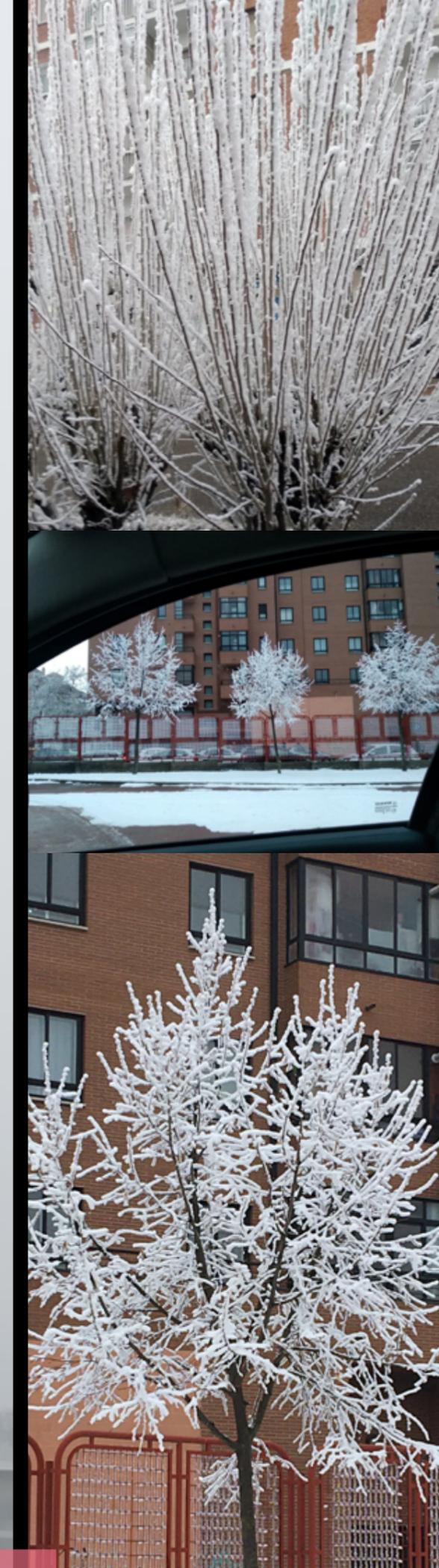
Agradezco a mis compañeras, que han compartido

estas fotos conmigo para que pasen a formar parte de la historia de esta revista, ¡gracias chicas, vuestro homenaje va en portada!, mi recuerdo de un fugaz paseo por La Vaguada.

No dejéis de leer lo que explica José Miguel Viñas en su aula abierta, [www.divulgameteo.es](http://www.divulgameteo.es)

<https://www.divulgameteo.es/ampliab/5/41/La-cencellada.html>





# MUJERES VS DEPORTE

desigualdad de la mujer en el deporte, una realidad todavía vigente

Siempre que pensamos en algo relacionado con el mundo del deporte nos suele venir a la mente la imagen de un hombre haciendo ejercicio.

Esto puede deberse a que a lo largo de la historia ha existido un ideal masculino asociado a la fuerza, la potencia, la agresividad... mientras que las características que mejor representaban a las mujeres eran la delicadeza, la fragilidad, la dependencia incluso. Estas percepciones existen a día de hoy, y en algunos casos están más arraigadas de lo que deberían.

Puede que las diferencias entre ambos géneros existan desde la Prehistoria, pero en la actualidad deberíamos ser conscientes de ellas. Es por eso que los alumnos de 4ºESO C hemos hecho trabajos de investigación sobre

diversos temas relacionados con la mujer y el deporte.

Lo que hemos descubierto es que hoy en día solo el 54% de las mujeres realiza alguna actividad deportiva, porcentaje que asciende al 70% en el caso de los hombres. Y lo gracioso es que esto no está relacionado con una razón biológica, sino educacional.

Afortunadamente, vivimos en una sociedad en la que las cosas están cambiando (aunque no siempre para bien). La adolescencia es un periodo en el que estamos preocupados constantemente por la opinión ajena y nuestras inseguridades, y una parte se ve influida por las creencias sociales sobre qué es lo correcto o no. Hasta no hace mucho las muñecas tenían género, al igual que los colores, la ropa, y un largo etcétera.

~~JORGE PANIAGUA~~



Quizá debido a ello es tan importante que encontremos referentes en el cine, la literatura, el deporte o Internet. Quizá la igualdad sea una quimera, una ilusión. Quizá siempre existan diferencias. Pero esperemos que no dependan de nuestro género, sino de nuestras cualidades como personas. Ni más ni menos.

Por ello hemos desarrollado un proyecto en el seno de la asignatura de Educación Física para intentar visibilizar las desigualdades existentes en el ámbito deportivo, buscando contrarrestar la invisibilización mediática, poniendo en foco aquello que hacen las mujeres deportistas, así como las formas más sutiles de relegar-

las a un segundo plano. Solo buscamos contribuir a un acercamiento en igualdad de derechos y oportunidades, a una práctica equitativa, y a un reconocimiento equilibrado que no diferencie e valore social atendiendo a condicionantes de género o de sexo.

Lo hemos hecho a través de las redes sociales, buscando el uso de las mismas para influenciar de manera positiva en la sociedad, aprovechando el día de la mujer trabajadora, el 8 de marzo, para dar nombre a las que no lo tienen.

Como dijo Frances Wright: *“La libertad es el alma de la libertad, de hecho, no hay libertad sin ella”*

Adjuntamos a continuación algunos de los productos de visibilización desarrollados:

Podcast:

<https://anchor.fm/berta84/episodes/Captulo-3-e114omf>  
<https://open.spotify.com/show/7k4l6GXUBqRdVKmLlBdVrC>

Instagram:

[https://instagram.com/mujer\\_enedeporte?utm\\_medium=copy\\_link](https://instagram.com/mujer_enedeporte?utm_medium=copy_link)

Twitter:

<https://twitter.com/deportemachismo?s=11>



# NOTAS PARA UN USO DIDÁCTICO DEL PORTFOLIO

propuesta de portfolio desde  
el Departamento de Lengua  
Castellana y Literatura

FRANCISCO J. GARCÍA CABRERA

**E**n nuestra propuesta de portfolio nos vamos a decantar por la elaboración de un modelo centrado en la perspectiva del alumno siguiendo las pautas configuradoras que en los referentes bibliográficos se establecen, es decir, como un elemento cuyo principal cometido es “evidenciar qué es lo que el alumno ha aprendido” incidiendo de una manera muy determinante en la reflexión en torno al proceso de aprendizaje y a la muestra de aprendizajes o logros alcanzados (Prendes Espinosa y Sánchez Vera, 2008, p. 27). En este sentido, nuestra proyecto reflejará, en mayor o menor medida, las pautas de organización que, genéricamente admitidas para

el portfolio del alumno, dan cumplida respuesta a las cuestiones básicas (Depresbiteris, 2000 cito por Prendes Espinosa y Sánchez Vera, 2008, p. 28) : ¿Qué actividades del curso influyeron más en mi aprendizaje? ¿Dónde estoy en ese momento? ¿Dónde quiero ir a partir de ahora?

En cuanto a la configuración estructural de nuestro proyecto, se seguirá a grandes rasgos la propuesta establecida Barberá (Barberá Gregori, 2005; Barberá Gregori y de Martín Rojo, 2011): 1. Una guía o un índice de contenidos; 2. Un apartado introductorio al portfolio que detalle las intencio-



nes, creencias y punto de partida inicial de un tema o área determinada; 3. Unos temas centrales que conforman el cuerpo del portafolio y que contienen la documentación que muestra el aprendizaje conseguido; y 4. Un apartado de clausura como síntesis del aprendizaje con relación a los contenidos impartidos.

Nuestra propuesta de portfolio habrá de contemplar la plasmación de aspectos importantes de la transformación operada, en los últimos tiempos, del proceso de enseñanza-aprendizaje en el ámbito tanto universitario como de enseñanzas medias. Así, en mayor o menor medida, siguiendo las pautas establecidas por Martínez De Miguel López (2007 de manera particular pp. 127-128) se debe contemplar: el cambio de unos objetivos de enseñanza a unos objetivos de aprendizaje; la adquisición de unas competencias en lugar de unos únicos contenidos; la con-

cepción de un alumno activo – frente a la pasividad de la escuela tradicional- que es protagonista y constructor de su propio aprendizaje, y, finalmente, la reformulación del concepto de evaluación donde se contemple más el aspecto formativo que el sumativo.

Es quizá este último aspecto de la evaluación el que más se ha visto transformado –y, a mi juicio, enriquecido- con la incorporación del portfolio como instrumento del proceso evaluativo. En efecto, como indica Martínez De Miguel López (2007, pp. 131-132) son diversos los aspectos y los cambios que se vienen introduciendo, de manera particular en el escenario universitario, en cuanto a la evaluación. Así, se pasa de la doble dimensión originaria -evaluación formativa y acreditativa- a la concepción como un proceso sistemático de obtención de información con la finalidad de tomar decisiones que mejoren el elemento evalua-

do; en este sentido, el proceso de evaluación se ve beneficiado al incorporarse distintos elementos integradores -evaluación inicial, final y procesual- que, en última instancia, proponen la evaluación como un proceso continuo e ininterrumpido.

Siendo todo lo anteriormente indicado importante, es más importante aún la necesidad de un replanteamiento de la práctica docente en un doble sentido; de una parte, praxis centrada únicamente en la actuación del estudiante frente a los exámenes y, por otra parte, la necesidad de diferenciar la evaluación –o mejor aún, el proceso evaluativo- de la calificación y la acreditación. Es aquí donde el portfolio se incorpora como un instrumento evaluador de los aprendizajes en calidad de complemento del resto de elementos evaluadores. En efecto, contemplamos, pues, el portfolio como un instrumento de evaluación interactivo (alum-

confeccionados por el alumno, en el que se ofrecen dos aspectos no contemplados con anterioridad en la evaluación: a) la posibilidad de reflexionar sobre el progreso alcanzado y b) la posibilidad de introducir cambios para reconstruir y reelaborar el proceso de aprendizaje.

Llegados a este punto, podría resultar contradictoria la afirmación siguiente: no existe un criterio unánime para formalizar o estructurar un portfolio y, particularmente, el del alumno. Dado que el presente proyecto constituye un ejemplo de portfolio de alumno y en la propia formulación de nuestro propósito inicial se ofrece cierto margen de libertad en la confección del mismo,

consideramos, siguiendo el criterio de Caro Valverde y González García (2009) que nuestro diseño habrá de con-

templar unos elementos estructurales básicos con el propósito de facilitar la localización de la información. Tales elementos son: índice, información del estudiante, elementos constitutivos de la materia o asignatura. No obstante, coincidimos con las autoras al afirmar que “lo importante es que demuestre el progreso del alumno a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje” (Caro Valverde y González García, 2009, p. 2). En definitiva, debe ofrecer un proceso de reflexión del alumno que es el primer propósito que nos proponíamos al iniciar estas líneas.

Facilitamos las muestras creadas por los alumnos de 4º de ESO que, amablemente, me han permitido incorporar sus creaciones digitales al presente artículo. A todos ellos: muchas gracias por la colaboración prestada.

Aitana Blanco Morales: <https://app.emaze.com/@AOQRILIZ/mi-experiencia-en-4-eso>

Berta Carrasco Martínez: <https://redes-eyes.weebly.com/>

Andrea Montes Blanco: <https://app.emaze.com/@AOQRFWRWO/literatura>

Nerea Santiago Andrés: <https://app.emaze.com/@AOTQRWRWO/se-basab-en-un-ideal-estetico-basado-en-la-razn>

Rubén Pérez del Río: <https://709074946730227405.weebly.com/>



#### Referencias bibliográficas

Barberá Gregori, E. (2005). *Evaluación de competencias complejas: la práctica del portafolio*. *Educere*, 9(031).

Barberá Gregori, E., y de Martín Rojo, E. (2011). *Portfolio electrónico: aprender a evaluar el aprendizaje* (Vol. 169): Editorial UOC.

Caro Valverde, M. T., y González García, M. (2009). *El portafolio de Lengua castellana y Literatura para el nivel de Educación Secundaria*.

Depresbiteris, L. (2000). *Instrumentos y técnicas de evaluación en la educación media técnico-profesional: la necesidad de una visión más diversificada*. Centro Internacional para el desarrollo del potencial de aprendizaje. São José dos Campos. Dirección: [www.chilecalifica.cl/pr/no-instrumentos](http://www.chilecalifica.cl/pr/no-instrumentos). doc.

Martínez De Miguel López, S. (2007). *Una experiencia de innovación del portafolio del alumno, en la diplomatura de educación social, desde el marco de la educación superior en Europa*. *Educatio Siglo XXI*, 25, 125-144.

Prendes Espinosa, M. P., y Sánchez Vera, M. d. M. (2008). *Portafolio electrónico: posibilidades para los docentes*. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 2008,(32): 21-34.

# ENTREVISTA PARA EL CABÁS

## entrevista a Pablo Andrés Paredes Revelo

—EMILIA RODRIGO FERNÁNDEZ—

**P**ablo Andrés Paredes Revelo, natural de Pasto (Colombia), en el mes de abril del presente curso académico 2021, nos sorprendió - muy gratamente - con la publicación de un poemario:

### ” ONÉTICA

*crónicas del amor en el reflejo de los versos”.*

(La Editorial Círculo Rojo apoyó la creación artística del prometedor escritor).

En la actualidad está cursando el ciclo formativo de “Administración y Finanzas” (Grado Superior) - no es su única formación académica -.

El protagonismo corresponde a Pablo, por tanto, será mejor que el autor nos informe sobre su trayectoria creativa y formativa:

¿Cuándo descubres esa inquietud personal por el mundo de las letras?, o, tal vez, ¿deberíamos hablar de esa “Inefabilidad del métrico latido del corazón”? (Primer verso en el romance XX).

*Pienso que, desde la etapa de bachiller, aproximadamente en el 2007, la inquietud por la lectura de la poesía, y la sensibilidad de la música, despertó en mí, el deseo de querer transmitir por medio de las letras aquello que sentía o experimentaba, en cierta manera quería recorrer las mismas pisadas literarias de grandes autores. Sentir qué tan inefable es la sensibilidad humana.*

Dotan de naturalidad y musicalidad a tus versos:



la proporción y armonía, las pausas puntuadas o la prolongación más allá del mismo verso, la combinación estrófica...etc. No parecen fruto de la casualidad, más bien, es técnica, ¿Cómo has obtenido todos esos conocimientos?

*Siempre la experiencia y las vivencias que trae la vida, serán un motivo de inspiración para escribir, desde un atardecer, hasta el romance más pasional existente, y desde la parte académica, la formación que recibí en la Universidad de Nariño, en el Grado de literatura.*

¿Por qué convertir la inspiración en poesía? ¿Has encontrado sentido a la actualidad en el imaginario emocional?

*Todo acto artístico primero se desarrolla en el imaginario del artista, y al materializarlo da vida en emoción y sensibilidad, la poesía tiene la capacidad de exaltar lo más efímero y convertirlo en trascendental para aquellos que lo acogen en su lectura.*

*El imaginario emocional de la actualidad se enfrenta a un reto, para prevalecer y seguir dando dignidad al hombre como criatura artística. Pienso que deberíamos entregar a la actualidad más demostraciones de amor a través de las artes, darle al mundo una alternativa de vida.*

La elección de la temática amorosa y su disposición

en los versos, responde a ....

*Me apasiona las demostraciones de amor del ser humano, y pienso que es algo que nos convierte en seres sensibles y artísticos, la temática del amor está presente en todo, no solo en los hechos de romance sino también en el vértigo y aventura de los desamores.*

¿Qué lecturas te han marcado de forma especial?

*Aurelio Arturo será un referente claro, por su forma de expresar sus emociones a través de las letras, en relacionar el amor con la naturaleza en su máxima sensibilidad, como en Morada al Sur:*

“He escrito un viento, un sople vivo

del viento entre fragancias, entre hierbas

mágicas; he narrado

el viento; sólo un poco de viento.”

¿Cuándo toca corregir las galeradas de un nuevo poemario?

*Con alegría de tener mi primer poemario y poder otorgar un pequeño impacto de romance, pero con la intención de que vengan más proyectos literarios que puedan abarcar otras temáticas.*

Gracias Pablo por tus palabras y mucho ánimo, para una nueva publicación.

# ERASMUS

—MANUEL OSORIO—

el agua puede marcar la diferencia - nosotros podemos marcar la diferencia

**E**n este bienio la asociación está compuesta por cuatro centros de secundaria de Italia, España, Eslovaquia y Alemania.

Uno de los asuntos candentes en las sociedades occidentales de mercado pletórico es, sin duda, el tema del cambio climático, que va asociado a los valores democráticos, a la isovalencia de todas las culturas, lenguas e identidades, al respeto de los derechos humanos, a la solidaridad, a la igualdad, a la destrucción de barreras, al fomento de una instrucción que promueva viajes culturales y turísticos entre los distintos estados de Occidente, al intercambio de modelos educativos entre los mismos y a la utilización de inglés como lengua vehicular predominante en el seno de esa macroentidad, entre otros.

El cambio climático lo enfocamos desde la perspecti-

va del agua: en algunos países escasa, como en España, en otros con efectos devastadores, como inundaciones y aguaceros (Italia), en Eslovaquia con inundaciones y sequías de larga duración y en Alemania con efectos extremos en el clima.

En primer lugar, se trataría de hacer conscientes a los alumnos de dicho cambio y enseñarles a combatirlo. De hacer visible su impacto y de aprender a planear un futuro sostenible visualizando y creando ciudades futuras.

El modo de hacerlo es un MOOC. Un curso online abierto a todo el mundo para concienciar a otros jóvenes de la situación y fomentar su implicación en la lucha activa contra ella.

Primer año: examinar efectos del cambio climático en cada país.

Segundo año: construcción de escenarios futuros sostenibles: a mano o con programas informáticos. Usar el agua de forma racional.

Producto final. Curso online, creado por alumnos para otros compañeros de primaria y para profesores de esa etapa. También para instituciones municipales y de protección del medio ambiente



## New Application 2020 – Project Summary

Our partnership consists of 4 secondary schools from Italy, Spain, Slovakia and Germany. In all countries the impact of climate change has recently gained broad attention when young adults, especially students, started to demand urgent political action to combat climate change, through organizing and carrying out 'Friday for Future' demonstrations in many European cities. All participating countries have been hit by different effects of climate change. Spain faces the problem of water shortage, whereas Italy experiences heavy rainfalls and flooding. Slovakia notices an increase of floods and long-term droughts and a decrease in water resources and Germany has to deal with weather extremes, and also struggles to meet the European climate goals.

Therefore the main goal of our project "Water can make a difference – we can make a difference" is to raise awareness among the students, the next generation, and to stimulate active participation in fighting climate change and its' impacts. In the project, the students learn how important water is for life, by first looking at and examining visible impacts of climate change today e.g. floods, dry soil, pollution and then starting to think about planning their future in a more sustainable way, e.g. by creating future visions of cities and by designing and performing lessons for other students via MOOC (Massive Online Open Education Course). In this way, the participants of the project try to convince more

students to actively support a more sustainable lifestyle.

In every country about 20 students (13-15 years) per project year will participate and become aware of the challenges of environmental protection and climate change. Every year different students and teachers will work on the impact of climate change and ways to meet this challenge. The necessary mobilities will be used to bring students and teachers from our schools together, to work collaboratively in international teams on the various aspects of climate change (floods, pollution), and possible solutions (e.g. sustainable future cities) as we strongly believe that this problem can only be solved together, the way it has just been suggested by the European Union and their "Green Deal" plan.

In this way, a large number of students will have the chance to stay with a host family, in a foreign European country and experience its' culture.

During the first year of the project, the students will examine aspects of climate change in their own countries and thus analyse the current problems they have to face. By comparing correlated cases of flooding, droughts or pollution, the students may find similarities and differences in causes of these problems with water and realize how it is connected to climate change. By also exploring how their own cities have used water in the past, and how it has changed until today, they understand what water means with regard to their

environment and life in general. This will motivate them to find sustainable ways of using water and working with water. Possible solutions thought up by local associations and institutions will be included, but they will also create own ideas how to deal with the problems. All these issues will be used for lessons which the participants will design for the MOOC. By designing the MOOC the students will improve their IT- skills and by preparing the lessons, they will use motivating methods mainly based on cooperative learning.

In the second year of the project the students will work in a more practical way, by creating future scenarios or future cities that are sustainable, demonstrating how problems of climate change can be overcome. These future cities/scenarios can be built by hand or can be designed at the computer. The participants learn how water can be used in a more sustainable way in the future and will create new lessons for the MOOC.

The idea of the project is to use the final product, the MOOC, to teach students at primary schools about the importance of climate change. Because the lessons are created by students, we expect the younger children to respond to them easily. As the lessons will contain for example videos and quizzes, the younger children will learn in a playful, motivating way about serious issues. Thus, they will not only become aware of the impact of climate change, but also want to save their own future through the use of more sustainable resources.

Summing up, the participants of the project will go into primary schools and teach younger children, but we would also like to encourage other teachers to use the lessons or to let their students create new lessons on climate change aspects.

The project will also serve as an important part of a more intensive collaboration with local institutions such as institutions which protect nature and the environment (e.g. Station Natur und Umwelt in Wuppertal).

## Neue Anwendung 2020 - Projektzusammenfassung

Unsere Partnerschaft besteht aus 4 weiterführenden Schulen aus Italien, Spanien, der Slowakei und Deutschland. In allen Ländern haben die Auswirkungen des Klimawandels in jüngster Zeit breite Beachtung gefunden als junge Erwachsene und insbesondere Schüler dringende politische Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels forderten, indem sie in vielen europäischen Städten Demonstrationen für „Fridays for Future“ organisierten und durchführten. Alle teilnehmenden Länder sind von unterschiedlichen Auswirkungen des Klimawandels betroffen. Spanien ist mit dem Problem der Wasserknappheit konfrontiert, während Italien starken Regenfällen und Überschwemmungen ausgesetzt ist. Die Slowakei bemerkt eine Zunahme von Überschwemmungen und langfristigen Dürreperioden sowie eine Abnahme der Wasserressourcen und Deutschland muss sich mit Wetterextremen auseinandersetzen und kämpft auch darum, die europäischen Klimaziele zu erreichen.

Daher ist das Hauptziel unseres Projekts „Wasser kann etwas bewirken - wir können etwas bewirken“, das Bewusstsein der Schüler und der neuen zukünftigen Generation zu schärfen und die aktive Teilnahme an der Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen zu fördern. Bei diesem Projekt lernen die Schüler, wie wichtig Wasser für das Leben ist, indem sie zunächst die sichtbaren Auswirkungen des Klimawandels heute betrachten und untersuchen, z. B. Überschwemmungen, trockener Boden, Umweltverschmutzung und dann denken Sie darüber nach, die Zukunft auf nachhaltigere Weise zu planen, z. B. durch die Schaffung von Zukunftsvisionen von Städten und durch die Gestaltung und Durchführung von Unterrichtsstunden für andere Schüler über MOOC (Massive Online Open Education Course). Auf diese Weise versuchen die Teilnehmer des Projekts,

Schüler davon zu überzeugen, einen nachhaltigeren Lebensstil aktiv zu unterstützen.

Aus jedem Land werden etwa 20 Schüler (13-15 Jahre) pro Projektjahr teilnehmen und sich der Herausforderungen des Umweltschutzes und des Klimawandels bewusst werden. Jedes Jahr werden andere Schüler und Lehrer an den Auswirkungen des Klimawandels und Möglichkeiten zur Bewältigung dieser Herausforderung arbeiten. Die notwendigen Mobilitäten werden genutzt, um Schüler und Lehrer unserer Schulen zusammenzubringen, um gemeinsam in internationalen Teams an den verschiedenen Aspekten des Klimawandels (Überschwemmungen, Umweltverschmutzung) und möglichen Lösungen (z. B. nachhaltige zukünftige Städte) zu arbeiten, da wir fest davon überzeugt sind, dass dieses Problem nur gemeinsam gelöst werden kann, wie es gerade von der Europäischen Union und ihrem „Green Deal“-Plan vorgeschlagen wurde.

Auf diese Weise haben viele Schüler die Möglichkeit, bei einer Gastfamilie in einem fremden europäischen Land zu wohnen und deren Kultur kennenzulernen.

Im ersten Projektjahr untersuchen die Teilnehmer Aspekte des Klimawandels in ihren eigenen Ländern und analysieren so die aktuellen Probleme, mit denen sie konfrontiert sind. Durch den Vergleich korrelierter Fälle von Überschwemmungen, Dürren oder Umweltverschmutzung finden die Schüler Ähnlichkeiten und Unterschiede in den Ursachen dieser Probleme mit Wasser und erkennen, wie es mit dem Klimawandel zusammenhängt. Indem sie auch untersuchen, wie ihre eigenen Städte Wasser in der Vergangenheit genutzt haben und wie es sich bis heute verändert hat, verstehen sie die Bedeutung von Wasser für ihre Umwelt und ihr Leben im Allgemeinen. Dies wird sie motivieren, nachhaltige Wege zu finden, um Wasser zu nutzen und mit Wasser zu arbeiten. Mögliche Lösungen, die von lokalen Verbänden und Institutionen erarbeitet wurden, werden einbezogen, aber sie sollen auch eigene Ideen für den Umgang mit den Problemen entwickeln. Alle diese Themen werden für Lektionen verwendet, die die Teilnehmer für das MOOC entwerfen. Durch die Gestaltung des MOOC verbessern die Schüler ihre IT-Kenntnisse und durch die Vorbereitung des



Unterrichts wenden sie motivierende Methoden an, die hauptsächlich auf kooperativem Lernen basieren.

Im zweiten Jahr des Projekts werden die Schüler praktischer arbeiten, indem sie zukünftige Szenarien oder zukünftige Städte entwerfen, die nachhaltig sind und zeigen, wie Probleme des Klimawandels überwunden werden können. Diese zukünftigen Städte / Szenarien können von Hand erstellt oder am Computer entworfen werden. Die Teilnehmer lernen, wie Wasser in Zukunft nachhaltiger genutzt werden kann, und werden neue Lehren für das MOOC ziehen.

Die Idee des Projekts ist, das Endprodukt, das MOOC, zu verwenden, um Schüler an Grundschulen über die Bedeutung des Klimawandels zu unterrichten. Da der Unterricht von Schülern gestaltet wird, erwarten wir, dass die jüngeren Kinder einen leichteren Zugang zu diesem Thema haben werden. Da die Lektionen zum Beispiel Videos und Quiz enthalten, lernen die jüngeren Kinder auf spielerische und motivierende Weise etwas über ernsthafte Probleme. So werden sie sich nicht nur der Auswirkungen des Klimawandels bewusst, sondern wollen auch ihre eigene Zukunft retten, indem sie nachhaltigere Ressourcen einsetzen. Daher werden die Teilnehmer des Projekts in Grundschulen gehen und jüngere Kinder unterrichten. Wir möchten jedoch auch andere Lehrer ermutigen, den Unterricht zu nutzen oder ihre Schüler neue Unterrichtseinheiten zu Aspekten des Klimawandels erstellen zu lassen.

Das Projekt wird auch als wichtiger Bestandteil einer intensiveren Zusammenarbeit mit lokalen Institutionen wie Institutionen zum Schutz von Natur und Umwelt (z. B. Station Natur und Umwelt in Wuppertal) dienen.



#### CONCESIÓN DE LA CARTA ERASMUS DE EDUCACIÓN SUPERIOR 2021-2027

Erasmus Charter for Higher Education (ECHE 2021-2027)  
Este año, a nuestro instituto le ha sido concedida por la Comisión Europea la Carta Erasmus de Educación Superior para el periodo 2021 a 2027.

Que el instituto tenga otorgada esta Carta Erasmus, permite que nuestro alumnado de Formación Profesional de Grado Superior pueda realizar prácticas Erasmus+ en cualquier país de la Unión Europea.

Actualmente el IES LA VAGUADA está asociado a dos consorcios para la realización de movilidades Erasmus+ de Formación Profesional de Grado Superior:

- Consortio ERASMUSFCYL (<http://erasmusfpcyl.com/>)
- Consortio ERASMUS-SEFED (<https://inform.es/es/proyectos/erasmus-movilidad-alumnado-y-docentes>)

Todos los cursos varios de nuestros estudiantes realizan prácticas Erasmus+ en el extranjero. Si eres alumno de FP de Grado Superior, ámate a realizar una movilidad Erasmus+ y no te arrepentirás.

Y si eres alumno de FP de Grado Medio, el instituto también está asociado a consorcios para poder realizar prácticas



Erasmus+ para alumnos de Ciclos Formativos de Grado Medio. No lo dudes, es una buena oportunidad de mejorar tus competencias profesionales y en idiomas, conocer otras culturas, viajar, ampliar conocimientos y aumentar las posibilidades de encontrar trabajo en el futuro.

Los consorcios para FP de Grado Medio a los que el instituto está asociado son:

- Consortio ERASMUSFCYL (<http://erasmusfpcyl.com/>)
- Consortio EUROJOVENCASTILLAYLEON (<https://eurojoventcastillayleon.wordpress.com/>)

Para más información puedes acceder a la web del instituto, en la sección Erasmus:

[https://www.ieslavaguada.com/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=10051&Itemid=533](https://www.ieslavaguada.com/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=10051&Itemid=533)

También puedes ponerte en contacto con el Coordinador Erasmus+ del instituto.

J. Luis Campano

Coordinador Erasmus+

IES LA VAGUADA



# ERASMUS EN UN AÑO RARO

## proyecto Erasmus+ sobre el tema del agua

**E**rasmus Plus es un proyecto financiado con fondos europeos en el cual varios centros asociados de distintas nacionalidades trabajan de manera conjunta.

El proyecto E+ en el que el IES La Vaguada estamos embarcados actualmente tiene un carácter bienal, y ha dado comienzo durante el curso 20-21 teniendo como participantes al alumnado de 2ºESO en su sección bilingüe. Su título es: Water can make a difference – We can make a difference.

Los otros tres centros asociados al proyecto proceden de Michalovce (Eslovaquia), Wuppertal (Alemania) y Sassuolo (Italia); con este último centro deberíamos haber realizado el intercambio real de no ser por la situación de pandemia que padecemos. La pandemia ha condicionado el desarrollo del programa, y el equipo de profesores involucrados tuvimos que

adaptarnos a las restricciones y a la situación si queríamos aprovechar la oportunidad de formar parte de él. El proyecto tendrá continuidad durante el próximo curso – con los mismos alumnos – y esperamos que en mejores condiciones.

Originalmente, el intercambio iba a tener lugar de manera exclusivamente telemática; pero el caos generado por la situación de la pandemia nos hizo desistir en la realización de algunas de las actividades que tendríamos que realizar de manera simultánea. Se daba la circunstancia de que las situaciones epidemiológicas de unos y otros países eran a veces muy distintas, y mientras en unos gozábamos de una relativa o aparente normalidad, otros estaban confinados en casa y con desiguales posibilidades para la realización del trabajo online.

Los profesores de Inglés Begoña Lorenzo y José Ma-

nuel García coordinamos a los dos grupos en la realización de algunas actividades y los profesores Alberto Novoa (Ciencias), Esperanza Suárez (Música) y Luis Prieto (Educación Física) incorporaron talleres y contenidos a sus sesiones lectivas ordinarias. Todas ellas tuvieron el agua como eje central.

Coincidiendo con la relajación de las restricciones y también con los últimos días del calendario lectivo, pudimos realizar tres actividades fuera del centro que resultaron muy del agrado del alumnado participante.

## 21 de junio de 2021. Ruta de observación de fauna piscícola

En dos grupos de unos doce alumnos, realizamos una ruta a pie por las márgenes del río Duero en las cuales pudimos disfrutar de su rico ecosistema de aves. Esta actividad fue llevada a cabo junto a la Concejalía de Medioambiente del Ayuntamiento de Zamora e impartida por los prestigiosos biólogos José Alfredo Hernández (Zamora BioDiversa) y Cristian Osorio (Saliegos Birding). Ellos nos proporcionaron el material (catalejos) con el que pudimos observar diferentes especies que pueblan el ecosistema fluvial de Zamora capital. La climatología durante aquella mañana fue bastante adversa, gracias a lo cual pudimos contemplar un entretenido ir y venir de especies que se mostraban inquietas. Desde el agradable escenario de El Puente de Los Poetas, tuvimos la suerte de observar garzas, garcillas, martinets, cigüeñas; así como sus respectivos nidos y polluelos. Incluso pudimos observar tortugas de florida, especie reptil invasora cada vez más frecuente por culpa del abandono de ejemplares domésticos en ríos y humedales..

Ambos especialistas mostraron su satisfacción por la actitud, el comportamiento y el interés mostrados por los dos grupos; lo mismo que nosotros hacia ellos.

## 22 de junio de 2021. Kayaking.

Otro de los aspectos del agua que queríamos resaltar es su carácter recreativo. Entre las muchas posibilidades de esparcimiento a realizar en las zonas fluviales, elegimos el piragüismo por ser la más accesible en el entorno del cauce urbano del río Duero.

Nuestro centro organizó esta actividad con la colaboración de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Zamora, y a través de la aplicación Deba de Juegos Escolares.

A pesar de que la meteorología no fue la más apropiada, esta fue la actividad que más aceptación tuvo y la que el alumnado disfrutó más; sin desmerecer nada las anteriores, por supuesto.

Nuestro espacio eTwinning <https://twinspace.etwinning.net/138077/pages/page/1654577> refleja el material audiovisual generado durante la realización de las actividades aquí comentadas, y también del resto desarrolladas en el centro durante los periodos lectivos.

También cabe destacar el trabajo en otros espacios eTwinning realizados a modo de presentación de Zamora capital y alrededores para estudiantes y profesores de los centros asociados extranjeros, así como lugares de interés relacionados con el agua que hubiésemos visitado en el caso de haber llevado a cabo un intercambio real:

Our town: <https://twinspace.etwinning.net/138077/pages/page/1581106>

Our area: <https://twinspace.etwinning.net/138077/pages/page/1581195>

How to take advantage of water: Dentro del enfoque del aprovechamiento del agua desde la escasez, pusimos en marcha esta especie de espacio tipo 'blog' donde se trata la importancia de distintos elementos de nuestra vida cotidiana que tienen que ver con el aprovechamiento del agua: <https://twinspace.etwinning.net/138077/pages/page/1590784> Tan solo se llevaron a cabo tres 'entradas', ni el tiempo ni las condiciones dieron para más.

# ZAMORA, LA OPORTUNIDAD PERDIDA

La provincia de Zamora es de las más despobladas de España

— JOSÉ MANUEL GARCÍA —

**D**urante la pandemia, algunas zonas rurales de España han aumentado población. Pero en Zamora, la falta de servicios ha impedido el retorno a los pueblos.

La provincia de Zamora es de las más despobladas de España. Por culpa de la falta de inversión e industrias, casi un tercio de la población ha abandonado la provincia durante el último siglo. Las duras restricciones que hemos sufrido durante la pandemia se hicieron bastante más llevaderas en las zonas rurales que en las grandes zonas urbanas, por eso la pandemia se presentaba como una nueva oportunidad de futuro para territorios como el nuestro. En el caso de la provincia de Zamora,

ha sido una oportunidad perdida debido a la escasez y baja calidad de los servicios mínimos necesarios para satisfacer a todas las familias que quisieron intentar volver a las zonas que las generaciones anteriores tuvieron que abandonar.

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), actualmente la provincia de Zamora cuenta con 171.630 habitantes; desde el año 2000, la provincia ha perdido 30.000 habitantes. Se prevé que el futuro no será mejor. A finales del siglo XIX, unos 40.000 zamoranos emigraron a Argentina y Cuba, empujados por las precarias condiciones del campo y la falta de industria en los

mayores núcleos urbanos. Las políticas del franquismo no ayudaron al desarrollo económico de las provincias rurales. Entre los años 1940 y 1970, determinadas zonas de España atrajeron mucha población rural hacia los nuevos núcleos industriales; mayormente Madrid, Cataluña y Euskadi.

A mediados del siglo XX, la provincia tenía 316.000 habitantes y 16 municipios que superaban los 2.000 habitantes. Ahora solo quedan cuatro: Toro, Benavente, Morales del Vino y Zamora. Se han multiplicado los que no llegan a 100 habitantes tras perder la mitad del censo en las últimas décadas.

Hay pueblos de la provincia sin cobertura telefónica ni de internet; en pleno siglo XXI incluso hay pueblos sin televisión. En la capital el servicio de internet a veces es pésimo. En plena pandemia, muchos zamoranos residentes en otras provincias se plantearon volver a nuestros pueblos para tele-trabajar desde ellos, pero las propias circunstancias en cuanto a cobertura de internet, servicios médicos y educativos se lo impidieron.

Es raro encontrar gente joven en zonas rurales, abandonan sus lugares de origen a falta de oportunidades de futuro. No es cuestión de envejecimiento, sino de falta de igualdad en cuanto al acceso a servicios públicos necesarios; tales como los sanitarios, educativos, de comunicación, culturales y posibilidades laborales.

Se ha dado la circunstancia de numerosas personas que volvieron a los pueblos de la provincia para tele-trabajar durante el confinamiento, y no solo se encontra-

ron con la falta de servicios necesarios, sino también con problemas de abastecimiento de productos básicos. Eso les hizo recordar por qué se fueron de aquí.

Durante el siglo XX, las comunicaciones se desarrollaron y mejoraron en las áreas más industrializadas de España; con lo cual, otras zonas menos desarrolladas y más apartadas – como Zamora - cayeron en el olvido de las administraciones del Estado. La zona oeste de España quedó incomunicada durante muchos años cuando se suspendió el servicio ferroviario que la unía de norte a sur, por el deterioro de las carreteras existentes, y por el largo retraso en la construcción de autovías.

Los alumnos que hemos realizado este trabajo hemos destacado los movimientos demográficos - desde principios del siglo XX - de los principales municipios de la provincia de Zamora, y de otros municipios con los que tenemos relación familiar.

Las distintas fases de los movimientos migratorios de la población española tienen su claro reflejo en la población de la provincia de Zamora.

Como ya expusimos, desde finales del siglo XIX hasta casi mediados del siglo XX se produjo una gran cantidad de migración exterior, principalmente a países del centro de Europa (Francia y Alemania) y a Latinoamérica (Argentina y Cuba). Durante el mismo período, se produjo un éxodo rural hacia las poblaciones más grandes que sobre todo afectó a las localidades más pequeñas, exclusivamente agrícolas. Se destacan en negrita los picos de población

Localidad / Año	1900	1940	1960	1991	2011	2020
Villanueva de Campeán	530	505	439	219	141	119
Villalpando	<b>3.160</b>	2.811	2.654	1.880	1.601	1.457
Fermoselle	<b>4.838</b>	4.429	4.015	1.981	1.431	1.164
Palacios del Pan	311	<b>455</b>	403	285	277	259
San Miguel de la Ribera	<b>1.244</b>	1.059	958	473	335	290
Pajares de la Lampreana	1192	<b>1371</b>	1233	556	423	306

A partir de la década de los 50 del siglo XX, se empiezan a desarrollar en España grandes núcleos industriales que dan lugar a grandes movimientos migratorios interiores. El éxodo rural de la población de la provin-

cia de Zamora se dirige más a las grandes ciudades españolas y menos a otros países. Empieza el declive de las mayores poblaciones de nuestra provincia

Localidad / Año	1900	1940	1960	1991	2011	2020
<b>Toro</b>	8.187	8.260	<b>10.457</b>	9.254	9.588	8.665
<b>Puebla de Sanabria</b>	1.141	1.297	1.347	<b>1.668</b>	1.535	1.356
<b>Zamora (provincia)</b>	280.434	302.861	<b>309.142</b>	213.668	191.613	179.588

A partir del año 2000 se produce una combinación de fenómenos migratorios complejos que hacen que la población emigre tanto internamente como externamente. Se producen migraciones a núcleos industriales cercanos – Valladolid o Madrid – y también al extranjero (sobre todo población muy joven). Aparte de esto, las localidades más grandes de la provincia experimen-

tan un aumento de población significativo, absorbido mayormente del resto de la provincia. Aumenta la población de municipios cercanos a la capital como alternativa habitacional. A partir de ahí, la crisis de 2008 supone el espaldarazo final a la provincia, cuya tendencia en pérdida de población es mucho más acelerada:

Localidad / Año	1900	1940	1960	1991	2011	2020
<b>Morales del Vino</b>	1.670	1.068	990	1.192	<b>2.854</b>	1.732
<b>Monfarracinos</b>	677	747	813	554	921	<b>951</b>
<b>Benavente</b>	4.757	7.654	10.868	14.424	<b>19.186</b>	17.787
<b>Zamora (capital)</b>	16.417	28.238	42.040	64.476	<b>65.417</b>	60.988

\*ESTADÍSTICAS. Población de derecho (personas empadronadas en el momento del estudio poblacional). Se destacan en negrita los picos máximos de población. Fuente INE (Instituto Nacional de Estadística).

Aparte de la disminución de la frecuencia de horarios de los servicios públicos de autobús – y eso si existen – se presentan nuevos problemas en los pueblos más pequeños como son la desaparición de sucursales bancarias, cajeros automáticos y farmacias.

Algunos(as) de nosotros(as) residimos en pueblos y consideramos injusta la falta de servicios y la pérdida de derechos con respecto a las personas que residen en poblaciones más grandes. Creemos que necesitamos ayuda para que no se nos niegue el derecho a vivir en el lugar que queremos, y que se nos facilite el acceso a unos servicios básicos que sí hubo en otros tiempos.

## SOLUCIONES

Para que esta situación no vaya a más, hemos discutido algunas soluciones que mejorarían la vida en nuestros pueblos.

La primera y principal sería garantizar los servicios y derechos básicos para poder disfrutar de una mínima calidad de vida: establecer centros de salud, escuelas, transporte público, tiendas para el abastecimiento alimenticio; y que no solo den servicio sino también trabajo a la población residente y que atraiga a más gente.

Ayudas a la rehabilitación y adaptación de viviendas para el establecimiento de nuevos residentes.

En cuanto a los recursos económicos, se debería de favorecer el mantenimiento de la agricultura y la ganadería. La mayor parte de la población rural se dedica a dichas actividades, pero de ellos muy pocas heredarán el trabajo de sus padres; si no se dedican a estas labores, tarde o temprano se van a acabar yendo del pueblo.

Fomento de una tarifa única para emprendedores y autónomos que fijen su sede de trabajo en los pueblos. Esto facilitará una llamada a crear empleo y en especial el autoempleo. Descuentos fiscales para el emprendimiento en sectores productivos prioritarios o industrias como la turística y la de negocios a través de internet.

Mejorar el acceso a internet. Mejora de banda ancha y fibra óptica que permitan estar conectado e informado, pero al mismo tiempo capacidad para poder tele-trabajar

en las mejores condiciones. Fomento del teletrabajo; hoy no es necesario estar en la oficina para trabajar en algunas profesiones. Puedes reunirte con los clientes, proveedores o compañeros por videoconferencia. Cualquier desplazamiento en una gran ciudad es tan costoso en tiempo como desplazarse del pueblo a la ciudad.

Muchos de nuestros pueblos tienen gran patrimonio histórico muy antiguo que debería ser mejor conservado para promocionar las diferentes zonas y fomentar el turismo.

A su vez, los municipios tienen que responsabilizarse sobre la limpieza y su propia imagen, con el objetivo de atraer visitantes y para hacer la vida más llevadera a los habitantes habituales.

Fomento de un programa permanente de actividades culturales, que favorezca la participación activa de la gente del pueblo y que atraiga a gente de otras localidades. Organización de eventos que sirvan para favorecer el turismo y que los pueblos sean más conocidos, y más atractivos para atraer nueva población.

Sería buena idea que las distintas instituciones locales – escuelas, ayuntamiento, asociaciones, parroquia – se apoyaran entre sí y dinamizaran el pueblo.



# REACTIVAFP VOY A LA OFICINA

## simulación de la gestión administrativa de empresas

El proyecto “SIMULACIÓN DE LA GESTIÓN ADMINISTRATIVA DE EMPRESAS” desarrollado por el departamento de Administración y Gestión ha sido seleccionado y dotado económicamente dentro del Programa de Cooperación Territorial REACTIVAFP 20.21, financiado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional.

Este proyecto se ha desarrollado durante el presente curso en los Ciclos Formativos “GESTIÓN ADMINISTRATIVA” de Grado Medio y “ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS” de Grado Superior de la Familia Profesional de ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN.

La finalidad del proyecto es capacitar al alumnado en el campo de la administración y la gestión empresarial

mediante la metodología de la simulación de empresas basada en “aprender trabajando”. Hemos transformado un aula en una oficina administrativa organizada en 4 departamentos (CONTABILIDAD, COMERCIAL, RRHH y RRPP), lo que llamamos Empresa Simulada. Esta empresa simulada mantiene relaciones comerciales con otras empresas simuladas, vendiendo sus productos o servicios. Todas las empresas simuladas forman una extensa red comercial a nivel del Estado español: el Mercado SEFED (Simulación de Empresas con Fines Educativos). Existe también la posibilidad de tener relaciones comerciales con empresas de otros países (Red Internacional de Empresas Simuladas).

Las relaciones comerciales entre empresas simuladas

—JOSÉ LUIS CAMPANO—

utilizan los mismos documentos y canales de comunicación que una empresa real y el alumnado ejecuta los procedimientos tal y como lo haría un administrativo profesional en una empresa real. El aprendizaje se realiza en un contexto que crea un ambiente laboral propicio para las relaciones del trabajo administrativo.

En la empresa simulada, el alumnado podrá finalizar su periodo de formación con una concepción global de la actividad de una oficina administrativa, conociendo la diversidad de tareas que se realizan y manejando las aplicaciones informáticas de gestión habituales en las empresas reales, con una práctica equiparable a la experiencia laboral real que le facilitará su futura incorporación al mundo del trabajo o su reciclaje.

La simulación permite que los conocimientos se puedan trabajar de forma práctica e integrada para obtener el conjunto de competencias profesionales, técnicas y transversales necesarias para la práctica profesional.

La organización del proyecto permite también que, si en un momento dado los alumnos no pudieran asistir presencialmente al aula, la clase se podría llevar a cabo de forma online.

Este proyecto de simulación de la gestión administrativa de empresas seguirá desarrollándose a lo largo de los próximos cursos.

Para más información visitar los siguientes enlaces:

Enlaces a nuestras empresas simuladas:

[www.ofivaguada.com](http://www.ofivaguada.com)

[www.impredipa.com](http://www.impredipa.com)

[www.mobizamatica.com](http://www.mobizamatica.com)

<https://impredipasefed.wixsite.com/misitio>

<https://ofivaguadasefed.wixsite.com/misitio>

<https://inform.es/es>

<https://n9.cl/2p5cd>

Enlaces a información REACTIVAFP 20.21:

<https://www.educa.jcyl.es/fp/es/programas-mefp-pct/pct-clasicos/programa-reactivafp>

<https://www.educacionyfp.gob.es/prensa/actualidad/2020/11/20201103-programacooperacionfp.htm>

