

# BIBLIOTEK@

- Revista de la Biblioteca escolar "Dulce Chacón" del IES CRISTO DEL ROSARIO (Zafra). Nº 9. Diciembre de 2022.-

## Miro la vida pasar

### ENTREVISTAS

Carlos TAIBO  
Trinidad GAN  
Elisa VICTORIA

## Perlas ensangrentadas

Relatos mayores  
Mujeres científicas

## Retorciendo palabras

### POESÍA

Trinidad GAN

## Descongélate

La Kepler  
FanCineGay  
Aula invertida  
Mapa sonoro  
Atlas ilustrado

## Punto y final

Pasatiempos  
Si me queréis, irse



# Tabla de contenidos



## MIRO LA VIDA PASAR

### ENTREVISTAS

Carlos TAIBO 6

Trinidad GAN 18

Elisa VICTORIA 48

## PERLAS ENSANGRENTADAS

Relatos mayores 26

Mujeres científicas 56



14

## RETORCIENDO PALABRAS

Trinidad GAN



4 Hola y bienvenidos

54 La importancia del autocuidado

63 Descongélate

77 Pasatiempos

79 Si me queréis, irse



# C y Hola bienvenidos

Comenzamos el cuarto curso escolar en la vida de esta revista publicando el número NUEVE.

Tengo que agradecer a quienes nos han regalado su tiempo para las entrevistas: a Carlos Taibo, a Trinidad Gan y a Elisa Victoria. Y a Trinidad, Premio Internacional de Poesía "Generación del 27", por permitirnos publicar algunos de sus poemas. Quiero destacar, muy especialmente, el trabajo realizado por el alumnado del Taller de diseño gráfico del Aula del Futuro, coordinados por Lluvia Buijs Martín (del Departamento de Educación Plástica y Visual). Las ilustraciones y fotografías originales que veréis en estas páginas son maravillosas e implican un salto de calidad para esta publicación. Admiro vuestra creatividad y sensibilidad. Sólo la belleza puede salvarnos.

Estrenamos también dos nuevas secciones. "Relatos mayores" es el resultado de una actividad interdepartamental que marida, a su vez, los dos proyectos de prensa que existen en nuestro centro (Radio Corsario y Bibliotek@). Tiene por objetivo bucear en el pasado, recuperando la memoria de los testigos más cercanos del alumnado. "Mujeres científicas" es un proyecto de investigación sobre mujeres matemáticas y biólogas que han hecho historia con su trabajo y sus descubrimientos. Se trata de poner en valor el papel de la mujer en la ciencia, en el marco de nuestra apuesta por el feminismo y de nuestra lucha por la igualdad.

Finalmente, quiero agradecer nuevamente al Museo Nacional Thyssen de Madrid por prestarnos por unos meses su proyecto itinerante "La Kepler": una mochila viajera con la que trabajaremos de manera transversal el diálogo existente entre el arte y el sonido.

A todas y a todos los que han colaborado en este número NUEVE (que es en realidad el número DIEZ), muchas gracias.

¡A leer!

El editor

Acuarela de Diego Montaña Baltasar. Taller de Diseño Gráfico (AdF)

Si vivimos en un planeta con recursos limitados, no parece que tenga mucho sentido que aspiremos a seguir creciendo **ilimitadamente.**

CARLOS TAIBO



# ENTREVISTA A

## Carlos **TAIBO**

Nacido en Madrid, es escritor y editor, profesor jubilado de Ciencia Política y de la Administración en la Universidad Autónoma de Madrid.

Es firme defensor del anarquismo, del movimiento antiglobalización, del decrecimiento, de la democracia directa y de la autogestión. Ha criticado duramente la lógica capitalista que impone un crecimiento económico indefinido y salvaje en tanto que imposible materialmente y dado que afecta negativamente a todas las esferas de la vida social, económica, política y personal.

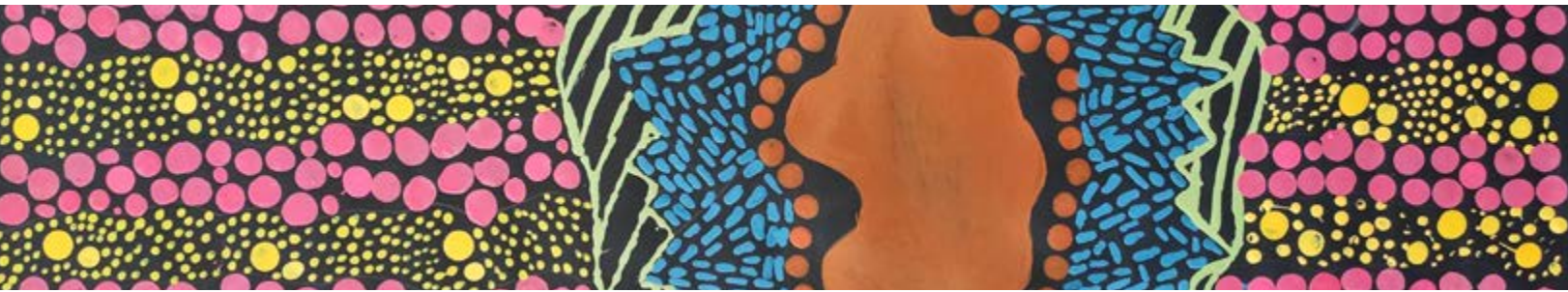
Es miembro del consejo editorial de Sin Permiso desde su fundación en 2006 y ha publicado artículos en diferentes periódicos nacionales. Es autor de más de treinta libros, en su mayoría relativos a las transiciones en la Europa central y oriental contemporánea, a la teoría del decrecimiento y a temas geopolíticos de interés general.

**¿Cuáles son para usted las ideas fundamentales de la teoría del decrecimiento?**

La teoría del decrecimiento parte de la certeza de que si vivimos en un planeta con recursos limitados, no parece que tenga mucho sentido que

aspiremos a seguir creciendo ilimitadamente, tanto más cuanto que sobran los motivos para concluir que hemos dejado muy atrás las posibilidades medioambientales y de recursos que la Tierra nos ofrece. Según una estimación, la huella ecológica española es hoy de





Tiempo de sueño (detalle). Ilustración de Julia González Cordero. Taller de Diseño Gráfico (AdF).

3,0. ¿Qué significa esto? Pues significa que para mantener las actividades económicas hoy existentes en España precisamos tres veces el territorio español. ¿Cómo se “mal resuelve” este problema? Pues a través de una presión inaudita ejercida sobre los derechos de los integrantes de las generaciones venideras, de muchos de los habitantes de los países del sur y de los miembros de las demás especies con las que, sobre el papel, compartimos el planeta. En este orden de cosas, lo que la perspectiva del decrecimiento nos dice es que en los países ricos tenemos inexorablemente que reducir los niveles de producción y de consumo, pero tenemos que hacer otras muchas cosas, por ejemplo, recuperar la vida social, apostar por fórmulas de ocio creativo, repartir el

trabajo, reducir las dimensiones de muchas infraestructuras, restaurar el vigor de la vida local o en el terreno individual y, por dejarlo ahí, apostar por la sobriedad y por la sencillez voluntarias.

**¿Cómo y cuándo comienza a pensar que esta teoría es un diagnóstico convincente y una solución para la realidad del mundo actual?**

Bueno, yo empecé a trabajar sobre decrecimiento hace algo así como 15 años, pero es verdad que antes muchas de las ideas correspondientes ya andaban rondándome la cabeza. Allá por el año 2008, cayó en mis manos un libro del principal teórico del decrecimiento, un francés llamado Serge Latouche, y me

pareció que era un compendio muy convincente de este tipo de ideas que ya tenía dentro de la cabeza. Al mismo tiempo, claro, los procesos se iban acelerando y nos van conduciendo a un escenario cada vez más delicado y probablemente desastroso. Lo he dicho muchas veces, muchos pronósticos que apuntaban a la manifestación de datos negativos y que la volcaban en el año 2100, empiezan a anticipar esa manifestación y hablan del año 2060, del 2040 o del año en el que estamos, algo que ha contribuido a acrecentar mi interés por la perspectiva del decrecimiento.

**¿Qué propone para reducir la explotación de los recursos finitos como el petróleo y el carbón?**

Bueno, en el norte rico he dicho antes que tenemos que reducir los niveles de producción y de consumo. Este es el dato fundamental. Tenemos que apostar por una vida más austera que implique, por ejemplo, reducir sensiblemente

los desplazamientos. Sabéis que durante años se ha intentado aplicar lo que se llamaba el “Protocolo de Kyoto”, por el nombre de una ciudad japonesa. Bueno, pues alguien dijo con ironía que lo que tendríamos que aplicar era más bien el “Protocolo de Quieto”: estarnos quietecitos o viajar mucho menos. El panorama, de todas maneras, es distinto en los países del Sur del planeta. Yo no estoy pidiendo para ellos que



Tiempo de sueño. Ilustración de Marina Martín Ramírez. Taller de Diseño Gráfico (AdF).

decrezcan, estoy pidiendo que crezcan de una manera distinta y que no imiten los malos hábitos que en el Norte rico hemos desarrollado en los últimos años. Una palabra muy castigada y que yo creo que merecería mejor suerte es la palabra “austeridad”; creo que está en el centro de cualquier respuesta a la pregunta que planteas.

### ¿Son las energías llamadas “verdes” una solución?

No. Son un remedio parcial, porque el despliegue de esas energías reclaman a su vez de otro tipo de energías que no son verdes. En este terreno, me parece que esa solución sólo merece ser considerada si al mismo tiempo asumimos un ejercicio de reducción de la producción y de consumo. Y al mismo tiempo, y por supuesto, un ejercicio paralelo de redistribución radical de la riqueza. Lo he dicho muchas veces, el decrecimiento sólo tiene sentido si hay una transformación social radical en

sentido igualitario.

### ¿Qué críticas se han formulado contra los argumentos a favor del decrecimiento?

Bueno, una de las críticas señala con razón que determinadas corrientes del decrecimiento parecen entender esto como un proyecto meramente individual de transformación en nuestra vida cotidiana. O si tengo que retratarlo con un poco de ironía, de reparto razonable de las basuras entre tres o cuatro cubos de colores diferentes. El decrecimiento sólo tiene sentido si hay al mismo tiempo, claro que ese cambio en la vida cotidiana de cada cual, una transformación colectiva. De lo contrario, me parece que estaríamos equivocados. Hay otras críticas que parten de la presunción de que no hay problemas mayores en lo que respecta al agotamiento de recursos; pero me parece que los datos se van acumulando de

La ventana. Fotografía de Francisco Rodríguez Moreno; Marcos Martín Ramírez y Raúl Rosa Lanzo. Taller de Diseño Gráfico (AdF).



manera muy terca para invitar a concluir que el planeta se nos está yendo de las manos, de tal forma que tenemos que actuar con urgencia y probablemente estamos llegando ya tarde.

### ¿Qué supondría el decrecimiento para las sociedades opulentas?

Bueno, supondría, en primer lugar, un ejercicio de redistribución de la riqueza y, en segundo término, la asunción de que tenemos que llevar un estilo

de vida mucho más austero que el que desarrollamos ahora. Esto pudiera parecer que es una tragedia, pero yo creo que no lo es. Una vez satisfechas las necesidades básicas sobran las razones para concluir que nuestra calidad de vida, nuestro bienestar, nuestra felicidad tienen mucho más que ver con las relaciones entre las personas que con la búsqueda de la acumulación material de bienes. Con lo cual ese lema que dice que podemos vivir mejor con menos, me parece que retrata bien uno de los elementos





Tiempo de sueño. Ilustración de Julia González Cordero. Taller de Diseño Gráfico (AdF).

fundamentales de la propuesta del decrecimiento.

**¿Cree que también deben decrecer los países pobres?**

No, ya lo he dicho antes; los países pobres tienen que crecer de manera distinta, deben abstenerse de imitar lo que hemos hecho mal en los países ricos del Norte. Y esto es, me temo, lo que infelizmente está sucediendo en países como China o la India, que están reproduciendo miméticamente el sinfín de errores que hemos cometido en los países ricos del norte. Pero yo no estoy pidiendo para Burkina Faso,

para Níger o para Mali, que tienen rentas per cápitas que acaso son 30 veces inferior a la nuestra, que decrezcan. Esto sería un absurdo. Creo que en términos generales del Planeta el decrecimiento implicaría, paradójicamente, un crecimiento de los niveles de vida de los países pobres.

**¿Cuál es la actitud que, ante la teoría del decrecimiento, tienen nuestros dirigentes políticos en España y en Europa?**

Bueno, incipientemente parece que hay un debate que empieza a alcanzar los

estamentos de poder, aunque lo haga de una manera muy liviana. Pero la discusión está ahí. Ciertamente es que está más presente en unos países que en otros. Por ejemplo, está más presente en Francia que en España. Pero si mis cálculos son correctos al menos dos ministros del actual gabinete de Pedro Sánchez se han inclinado por abrir este debate relativo al decrecimiento e intuyo que, tal y como van las cosas, la discusión irá a más.

**Hemos debatido en clase sobre las 8 R de Serge Latouche: reevaluar, reestructurar, redistribuir, relocalizar, reconceptualizar, reciclar, reutilizar y reducir. ¿Cuál de todas estas “R” consideras más importante?**

Todas ellas. No creo que haya que establecer una prelación. Yo, de todas maneras, prefiero hacer uso de otros verbos: los verbos decrecer, desurbanizar, destecnologizar, despatriarcalizar, desmilitarizar, descolonizar y descomplejizar. Es la misma perspectiva expresada con otras palabras

y, tal vez, con una evaluación diferente de las urgencias. Pero, en cualquier caso, respondo a vuestra pregunta, todos esos verbos son importantes.

*Preguntas elaboradas por el alumnado de 4º ESO en la asignatura “Filosofía”, por Lola García Sampil y Guillermo Mendoza Gutiérrez.*

Coordinación de aula: Lola García Sampil.

Corrección: Guadalupe Fernández Izquierdo.

Entrevista telefónica realizada el 14 de noviembre de 2022.

Puede escucharla en Radio Corsario: <https://radioeducarex.es/radiocorsario/2022/11/17/diade-la-filosofia-con-carlos-taibo/>





## ELOGIO DE LO IMPERFECTO

Espero lo imperfecto  
al acercar mis manos hacia el mundo,  
cuando toco los bordes del alféizar  
que se abre agrietado a otra mañana  
y se cuela en el cuarto el disonante  
voltar de campanas y sus ecos  
de metal y de viento fundidos en la altura.

Espero lo imperfecto  
si giro la cabeza para mirar tu rostro,  
surco limpio en las sábanas, amor aún dormido,  
y siento ese tumulto de palabras escritas  
que nos dejó la noche en los estantes.  
También en esos gajos de naranja  
que dispongo a la mesa de nuestro desayuno,  
y en la ropa arrugada, de verano,  
que viste ahora mi prisa  
al bajar la escalera que me aleja de ti.  
Mientras buscan mis ojos  
en los árboles quietos algún brillo de aurora  
o cuando trato en vano de distinguir las voces  
que aceleran mis pasos por la calle,  
y sobre todo al verme ya vuelta multitud  
entre los que caminan,  
tan manchada como ellos de miedo y de esperanza,  
espero simplemente lo imperfecto:  
que una vez más me roce su trazo de belleza,  
irremediablemente humano.

© TRINIDAD GAN. "El tiempo es un león de montaña", Visor, 2018.

# RETORCIENDO PALABRAS



## INVENTARIO DE AVES

Acaba el día.

Un hombre en la trastienda del negocio  
hace inventario de aves.

Calcula el gasto en jaulas y alimento.

En columnas registra alas rotas  
y cuerpos de los pájaros

que, cruzando el océano, vinieron  
a morir en la arena de sus puertas.

Cerrada la estadística,  
anota finalmente su margen de ganancia  
y, tras el parapeto del cristal,  
contempla ensimismado el cielo,  
las bandadas ruidosas que lo cruzan.

Dulcemente atardecen las calles europeas.

Pero, ¿y si enmudecieran los pájaros del golpe,  
si caen al asfalto ya cansados

de sus audaces fintas en el aire,

hartos de poner gritos al ocaso extranjero,  
de rastrillar las nubes en busca de esperanza?

Una sombra oscurece la ventana.

Se ha levantado un viento de tormenta.

Brillan sobre la acera pájaros fulminados  
por la última luz del paraíso,  
ahogados con la cuerda de campanas  
que mentían la costa entre la niebla,  
mordidos por las fauces que anticipan  
la noche y su silencio.

Tras apagar las luces de la tienda  
y arrojar -humo negro- los despojos  
al vertedero frío de un libro de balances,  
el hombre, escapando de la lluvia,  
camina hacia su casa  
y, al doblar una esquina,  
con gesto distraído sacude de sus manos  
un polvo de cadáveres.







# Entrevista a TRINIDAD GAN

## ¿De dónde nace la poesía de Trinidad Gan?

Nace casi siempre más que de una idea, de una serie de esbozos muy visuales. Me asaltan imágenes en cascada que conectan con recuerdos o sensaciones. Luego, al ir trabajando el poema, es cuando pienso en la futura escucha o mirada del lector (y hablo de escucha porque la oralidad del poema, el peso de la palabra en al aire, su musicalidad, me parecen muy importantes). Entonces intento que esas imágenes sean nítidas, cercanas para él, que no tengan más oscuridad dentro que la precisa para sumergirlo en algún momento en un espacio sugerente o incluso onírico, que siempre puedan ser respiradas por el que las lee.

Es un proceso de búsqueda en el que las palabras se vuelven cazadoras, están siempre al acecho de lo que hay detrás de la realidad, de lo que ella nos oculta. Trato de que las palabras conformen, más que una voz, una mirada que sirva para llegar a otro nivel de conocimiento, que intente nombrar el mundo y así hacernos cuerpo en él.

## ¿Cómo fueron sus comienzos literarios?

Mi primera relación con la palabra (aparte de la lectura y de algunos poemas adolescentes que escribía con temática amorosa y que guardaba como algo privado) fue a través del teatro. De hecho, pensé que quería ser actriz hasta que mi costumbre de guardar instantáneas de lo vivido con papel y bolígrafo se



convirtió en una especie de adicción.

Con “Las señas del pirata”, mi primer libro de 1999, comencé a hacer lecturas en vivo y comprendí entonces que la poesía tiene una esencia comunicativa, que la palabra puede ser como esa piedra que dejas caer en el centro del agua para luego ver que crea círculos concéntricos que se extienden más allá de ti mismo.

Y luego, a raíz de un recital en noviembre de 2006 junto a Ramón Repiso, al que fui invitada por la Revista Letra Clara de la Universidad de Granada, me sorprendí al ver cómo esos versos que había escrito durante años calaban en los que me oían...y eso me animó a reunirlos en un libro y tratar de publicarlos. Aunque he sido una poeta de publicación algo tardía (cumplidos ya los 30 años), esto quizá ha logrado que hubiera una mayor decantación en los textos que seleccioné para publicar y que los siguientes libros fueran señalando un proceso coherente de escritura.

**Le proponemos una reflexión sobre una cita: “Que otros se jacten de las páginas que han escrito; a mí me enorgullecen las que he leído.” (Jorge Luis Borges) ¿Cómo han influido en su obra sus lecturas?**

Afortunadamente pasé mi niñez y adolescencia en una casa con muchos libros. Mi padre era un gran lector y un amante de las librerías de viejo. Aún rastreo, emocionada, la huella de sus dedos, su caligrafía diminuta en los volúmenes que llenan su despacho en la casa familiar. Él hizo que yo amara leer, que los libros se volvieran indeleblemente para mí un paisaje propio y personal, un territorio amado donde ser un yo-otro, donde rebosar mis límites y mediante la imaginación vivir otras vidas.

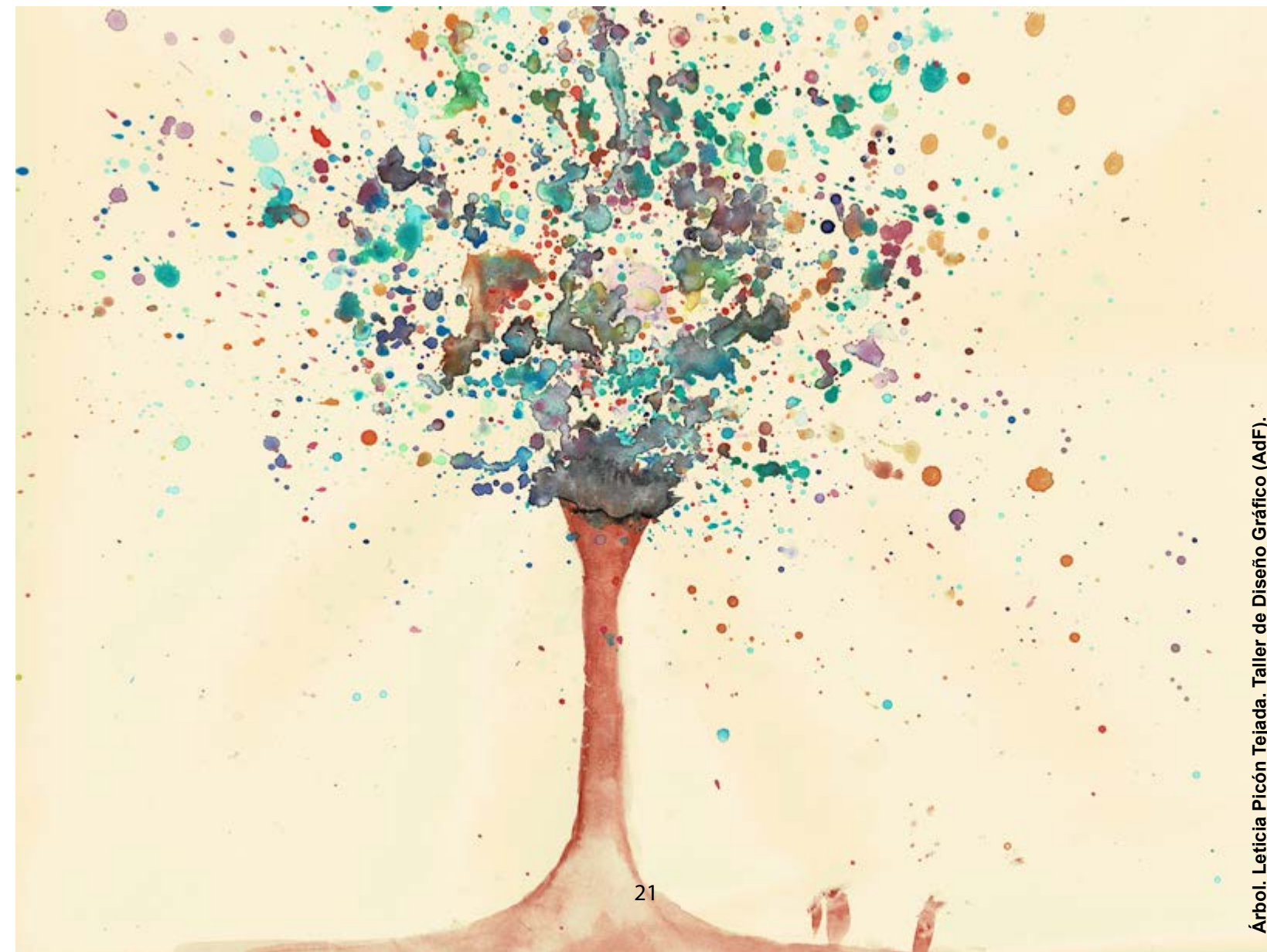
He de confesar que soy una lectora infiel y, salvo los clásicos (Garcilaso, San Juan de la Cruz, Quevedo, los sonetos de Shakespeare) a los que vuelvo y vuelvo siempre, soy más propensa a mezclar lecturas o a tener rachas de apasionamiento con autores concretos; así en mis primeros poemas de “Caja de fotos” está la huella de la poesía de la Generación del 27, de Lorca y de Cernuda, o Jaime Gil de Biedma. Luego en “Las señas del pirata” o en “Fin de fuga”, aparecen ecos de mi época Baudelaire, en mi “Papel ceniza” han quedado (supongo) los de Leopoldo M<sup>a</sup> Panero o José Ángel Valente. Y finalmente en “El tiempo es un león de montaña” están Raymond Carver, los haikines japoneses, Antonio Jiménez Millán y Cernuda.

Ahora siempre tengo autores de cabecera, a los que me siento muy próxima, como sería la palabra viva de Javier Egea (muy presente en mi último libro “La nave roja”) o la poesía de Luis García Montero, Joan Margarit, Chantal Maillard, Eduardo

García y Ángeles Mora, así como algunos poetas hispanoamericanos que han sido claves en mi inspiración: Eduardo Chirinos, Rafael Cadenas, Rosario Castellanos y Piedad Bonnett.

**¿Quiénes han sido, en la literatura o en su vida, sus personajes esenciales?**

Hay personas que para mí han sido una guía (“centinelas”, los llamaba en un poema de mi libro “Fin de fuga”) pues me han inspirado a ser mejor persona, como mi padre y algunos amigos que perdí y añoro, como mi hija Teresa, que es siempre mi mayor fortaleza, o como, afortunadamente, bastantes amigos. Suelen estar todos ellos en lo que escribo, pero también están las voces de los escritores que amo (citaré de nuevo a Cernuda, o a Javier Egea, a Borges, Valente o Chantal Maillard) y que son como mis compañeros de viaje.





Guardo en la memoria muchos versos de estos poetas que me han impactado y algunos poemas que siempre conversan conmigo y con mi escritura. De otro lado, si tuviera que destacar una presencia esencial para mí, destacaría a la que considero mi maestra en vida y poesía, la poeta Ángeles Mora, a la que admiro y quiero. Ella, con su claridad y hondura y usando las palabras justas y más luminosas, me recuerda siempre hacia dónde debería apuntar un poema verdadero.

**¿Podríamos afirmar que el tiempo es una de las obsesiones de su obra?**

Aunque no es nada nuevo que el tiempo entendido como “vida” junto con el amor y la muerte (las tres heridas que cantaba Miguel Hernández) sean los temas sobre los que se alzan los poemas, me temo que sí es cierto que en mi obra la reflexión sobre el tiempo ha tenido un peso muy grande. He escrito muchos poemas de amor también, pero siempre han estado presentes en mis libros aquellos poemas que tratan de desentrañar qué sea el recuerdo y la memoria (mirada al tiempo pasado), qué es este viaje nuestro de la vida rodeados de las cosas cotidianas y del ruido y la injusticia del mundo (la caricia y la cuchilla del tiempo presente) y qué/cómo podrá ser nuestro futuro si conservamos la capacidad de soñar, de contar siempre con el otro, de sabernos sujetos responsables de la Tierra y del momento histórico que nos ha tocado (la esperanza irrenunciable de otro futuro).

**Las mujeres han conquistado un espacio poético que tradicionalmente ha estado silenciado. ¿Su poesía es un ejercicio de insumisión?**

No creo que la escritura de las mujeres (ni mucho menos su persona y sus derechos) esté todavía situada en el mismo espacio de visibilidad que ocupaban los hombres. Es cierto que se ha avanzado un poco en el terreno social con movimientos ciudadanos femeninos.

En el ámbito de lo literario aún estamos en ello: yo de joven tuve que rastrear las voces de las escritoras que me precedieron (las olvidadas de la Generación del 27, las ocultadas de la Generación del 50) fuera de los libros de textos, donde incluso las pocas clásicas que aparecían estaban mínimamente representadas y con una mirada muy sesgada que las encuadraba en una literatura menor y sensiblera. Luego, con las antologías “Ellas tienen la palabra” de Noni Benegas o “Peces de plata” de Pepa Merlo y el trabajo de Tania Batlló y Jairo García Jaramillo (que os recomendaría), pude descubrir las voces de otras muchas mujeres poetas en toda su diversidad y riqueza.

Creo que mi escritura ha crecido desde ese legado (un rico mestizaje de formas y estéticas), que me he vuelto más consciente de las anclas ideológicas que lastraban mi condición de individuo y, sobre todo, de mujer. Mis poemas cada vez más (y esto puede verse en mi último libro “Puzles líquidos”) buscan desentrañar mi identidad y hacerlo desde el marco histórico y social que me ha tocado vivir, buscando hallar un equilibrio aún inestable para habitar esta realidad de hoy tan fragmentada, tan líquida, tan injusta para el ser humano.

**“¿Y para qué poetas en tiempos de penuria?”, preguntaba la elegía de Hölderlin sobre la que Heidegger impartirá una conferencia. ¿Cree que vivimos en un tiempo de penuria? ¿En qué sentido? ¿Para qué poetas en una sociedad como la nuestra?**

No creo que la poesía tenga el poder de cambiar la dura situación de nuestro mundo actual, pero sí me reafirmo en la necesidad de que el escritor muestre su mirada de compromiso con la sociedad en la que vive, que su escritura sea testigo de las realidades incómodas que el mercantilismo trata de ocultar y germen de las preguntas necesarias para que, como individuos y con el cambio de nuestra actitud y comportamientos, todos aportemos



Mandala. José Luis. Taller de Diseño Gráfico (AdF).



Jana Barros Montaña. Taller de Diseño Gráfico (AdF).



fuerzas para ir hacia un mundo más justo, solidario, sostenible y, en definitiva, de nuevo habitable para el ser humano.

Por ello pienso que la poesía debe contribuir a plantearse muchas preguntas, a mostrar las grietas de la sociedad (más en estos momentos tan inciertos y dolorosos) y que su tarea es el rescate de todo aquello que resulta esencial para el ser humano, lo que parece que estamos tan a punto de perder: la libertad compartida, la convivencia en justicia e igualdad, el cuidado cercano del otro, los afectos por encima de las diferencias.

**En relación con la educación ¿cómo cree que tendría que abordarse la enseñanza de la literatura y de la poesía?**

Los maestros con que, afortunadamente, me encontré en el instituto (especialmente recuerdo a uno, Fernando) me llevaron a muchas lecturas. Conocí a través de ellos distintas poéticas en castellano, como las de Bécquer, Machado, Cernuda, Lorca, Hierro, Gil de Biedma, Neruda, Vallejo, Storni o Borges, y la obra traducida de Shakespeare, Brecht, Pessoa, Baudelaire o los dadaístas. Pero sobre todo me transmitieron su pasión por la palabra escrita, por la comunicación de pensamiento y sentimientos. Creo que es desde ahí desde donde se puede contagiar la magia de la literatura a los jóvenes y enseñar a amar las voces de otros siempre en su diversidad, mestizaje y riqueza: desde la pasión vivida con los libros, desde la propia experiencia personal de vida y de lecturas como compañía y refugio.

Preguntas de Gerardo Venteo, Félix José Ortiz y  
Guillermo Mendoza Gutiérrez.





# RELATOS MAYORES



Calle Sevilla (Zafra).  
 PASSAPORTE, ANTÓNIO (1901-1983). Archivo Loty (1927-1936)  
 © Instituto del Patrimonio Cultural de España, Ministerio de Cultura y Deporte.

Publicamos una selección de textos redactados por alumnas y alumnos del centro, realizados en una actividad de aula a la que hemos llamado "RELATOS MAYORES".

Consistía en realizar y grabar una entrevista a alguna persona mayor de su entorno familiar para indagar sobre tres temáticas: la infancia, la emigración o la vida de sus antepasados.

A partir de ese registro oral e investigando la época en la que sucedieron los hechos relatados, tenían que escribir un breve texto periodístico (en primera o tercera persona) en el que se recogiera los datos más relevantes de la conversación que habían mantenido con sus mayores.

Tenían que pedirles también fotografías que ilustraran el relato.

Inauguramos así este curso una sección trimestral en la que publicaremos algunos textos escogidos. Por otra parte, y a partir de la grabación de la entrevista, emitiremos diferentes programas en nuestra Radio Corsario (RADIOEDU).

Han participado los Departamentos de Lengua, Historia, Inglés, Francés, Portugués y Administración.

Agradecemos al Instituto del Patrimonio Cultural de España, dependiente del Ministerio de Cultura y Deporte, y al Archivo de la Diputación Provincial de Badajoz por permitirnos publicar algunas de las fotografías históricas de sus fototecas.





Mi abuela se llama Paqui, nació el 29 de diciembre de 1960 en Zafrá y fue la penúltima de nueve hermanos.

En esa época, las mujeres trabajaban en la casa y cuidando a sus hijos y eran los hombres los que salían a trabajar fuera del hogar. Su padre se llamaba Maxi y toda su vida laboral estuvo en una fábrica de motores y su madre, Julia, se dedicó en cuerpo y alma a los suyos. Vivían los 11 en una casa humilde, donde tenían que compartir dormitorios: los chicos en uno y las chicas en otro, juntando colchones para caber todos allí. Además había temporadas en las que sus abuelos vivían también con ellos. En las tareas domésticas que quedaban por hacer cuando llegaban del colegio a casa, solo estaban obligadas a ayudar a las mujeres y solo cuando las terminaban, les permitían salir a jugar a la calle. Mi abuela recuerda con cariño que le encantaba saltar a la comba y jugar al pinche.

Me cuenta que nunca pasaron hambre, pero que la comida era monótona y escasa. Se ponía muy feliz cuando llegaba el domingo, porque ese día su madre les preparaba arroz con pollo. ¡Todo un festín para ellos!

Al ser tantos hermanos, la ropa que utilizaban era la que se le quedaba pequeña al hermano mayor o a los primos, y así iban heredando unos de otros. Me dice que su madre la cosía y la preparaba y quedaba como nueva.

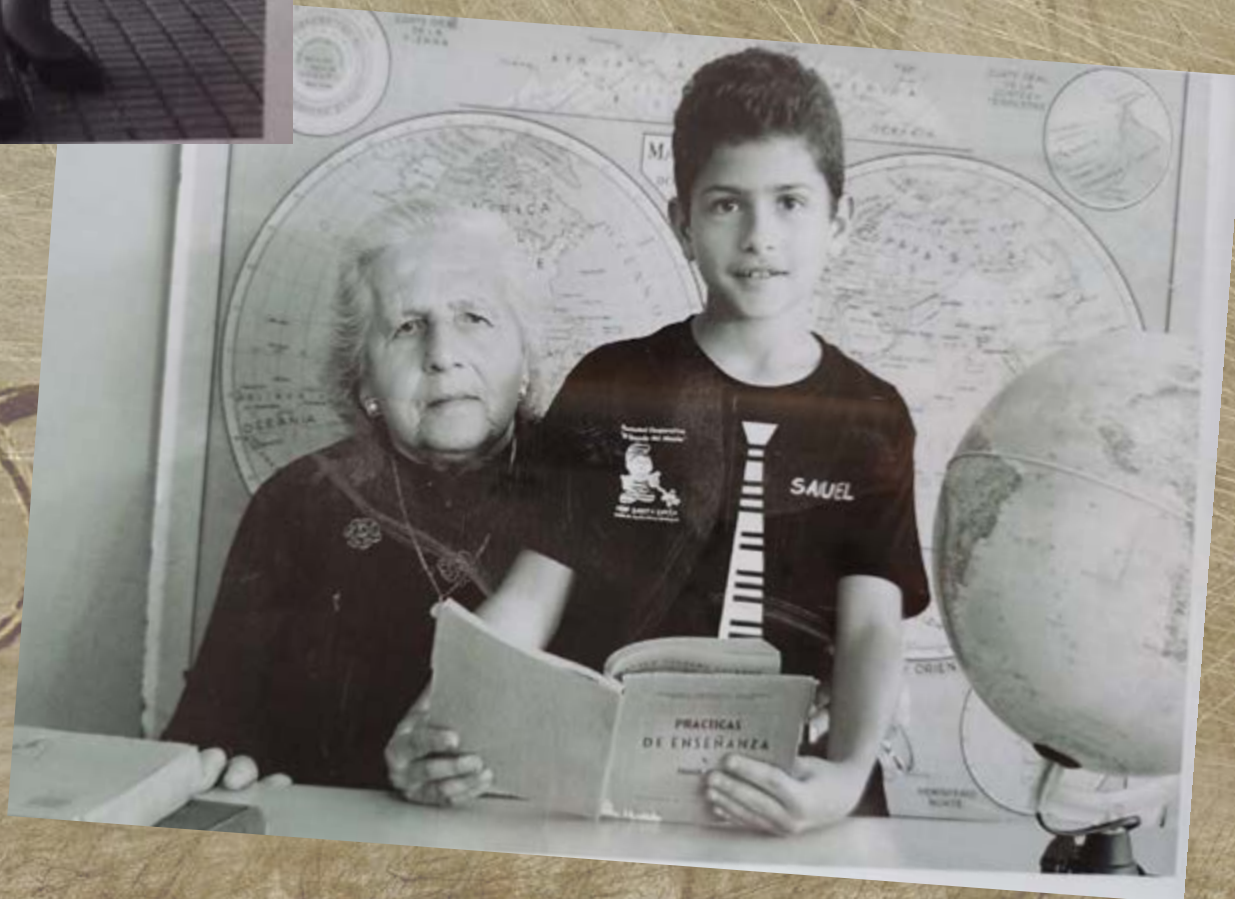
En aquellos tiempos, la televisión solo la tenían personas con alto nivel económico, pero recuerda con cariño que cuando tenía nueve años, su padre pudo comprar el primer televisor de la casa y que cuando llegaban del colegio todos corrían a verla, incluidos los amigos y vecinos de la calle. ¡Toda una fiesta!

Con nostalgia me cuenta, que la vida ha cambiado mucho, que sus padres pasaron hambre y que su madre cuando estaba soltera, trabajaba de sirvienta y la comida que le pertenecía por trabajar, la guardaba y la llevaba a casa para compartirla con sus hermanos que no habían comido en todo el día.

**Irene GARRIDO GORDILLO**

(Lengua, 1º ESO)





### L'ENFANCE DE MA GRAND-MÈRE MATERNELLE

Ma grand-mère maternelle s'appelle María. Elle est née en 1938, pendant la Guerre Civile espagnole, à Burguillos del Cerro. Son père travaillait comme cordonnier et sa mère restait à la maison car elle était femme au foyer, donc elle s'occupait du ménage. Ma grand-mère, elle, vivait avec son frère et ses parents. Elle aidait sa mère à faire les tâches ménagères.

Quant aux jeux, elle adorait sauter à la corde pendant la récréation avec ses amies. L'école est une partie de sa vie dont elle a toujours gardé un bon souvenir. Elle y est allée jusqu'à l'âge de 14 ans. Elle avait un seul livre pour toutes les matières, mais elle n'a pas beaucoup appris.

Par rapport à la nourriture, son plat préféré était le riz ou les pois chiches avec des pommes de terre.

Normalement elle avait l'habitude de porter une jupe et une blouse.

À son époque, la télé et la radio n'existaient pas. Elle pense que la vie a beaucoup changé à tous les niveaux dans tous les sens et qu'aujourd'hui il y a beaucoup de facilités. Elle dit qu'avant on ne pouvait pas manger tout ce qu'on voulait.

À mon avis, c'est vrai que, de nos jours, on a un style de vie plus facile et confortable qu'avant.

**Samuel HERNÁNDEZ ACOSTA**

(Francés, 1<sup>o</sup> Bachillerato)





José Sánchez Muñoz nació en 1949 en la posguerra, en Puebla de Sancho Pérez. En aquella época la carencia económica y social que tenía España después de una guerra civil y el inicio de una dictadura llevó a la escasez a los pueblos pequeños, dando lugar a que muchísima gente tuviera que emigrar, como algunos amigos y familiares de mi abuelo. La economía de un pueblo pequeño donde no existían empresas importantes estaba basada en la agricultura de subsistencia: sembraban para poder comer. El padre de mi abuelo era albañil y con su sueldo mantenía una casa en la que vivían su mujer y sus 3 hijos. Además siempre ayudaba a la familia ya que todos no tenían la suerte de llevarse un trozo de pan a la boca.

Mi abuelo se pudo ir a estudiar a Cádiz, al colegio de los salesianos, donde le dieron una educación basada en el catolicismo. Al no tener dinero para seguir con sus estudios, volvió a Extremadura donde empezó a trabajar de electricista. Su juventud estuvo marcada por la pérdida de amigos por la emigración y por intentar salir adelante en esos duros años. Hizo el servicio militar obligatorio durante 14 meses, fue destinado a Mérida y fue monitor de electricidad de vehículos y tanques. En la primera legislatura de la democracia en 1982 estuvo de concejal de la oposición con el grupo socialista y en la segunda legislatura ya empezó a gobernar el partido socialista hasta la actualidad. Hace 11 años se jubiló de la política y de electricista electromecánico de Balay.

Esta generación fue la que luchó por los derechos que hoy en día tenemos, son los niños de la posguerra y los adolescentes de una dictadura y los adultos de una democracia.

**Antonio PACHECHO SÁNCHEZ**  
(Historia, PRAGE)





Plaza de Álvarez Guerra (Zafra).  
 PASSAPORTE, ANTÓNIO (1901-1983). Archivo Loty (1927-1936).  
 © Instituto del Patrimonio Cultural de España, Ministerio de Cultura y Deporte.



Plaza de la Constitución (Zafra).  
 PASSAPORTE, ANTÓNIO (1901-1983). Archivo Loty (1927-1936).  
 © Instituto del Patrimonio Cultural de España, Ministerio de Cultura y Deporte.

Mi abuela se llama Bibiana Salguero, nació el 8 de octubre de 1944 en Puebla de Sancho Pérez. Eran 5 hermanos en casa y los padres. Su padre trabajaba en una empresa en Zafra, mientras que también trabajaba en un bar de camarero. Su madre no trabajaba, sino que se dedicaba a las tareas de la casa .

En cuanto al hogar donde vivían, era una casa que para ella en esos tiempos era normal. Era pequeña y con el suelo de tierra. Cuando pintaban el suelo lo hacían por tramos, primero pintaban el medio y pasaban por los lados o al contrario para no pisar lo que habían pintado. Cuando hacía frío había una tarima en un rincón de la casa que caben muy pocas personas. Algunos de los hermanos tenían que compartir habitación.

Respecto a los juguetes, en aquella época no había, salían a la calle a jugar con los vecinos o amigos. Algunos de los juegos eran la comba, amarrando las cuerdas de una ventana a otra pero uno de los juegos que más le gustaba a ella era el de los cántaros, en el que se tapaban los ojos y con un palo tenían que darle a un cántaro que colgaba de una cuerda. Cuando pensaban que el cántaro estaba a su lado debían darle con el palo y si no le daban, pues perdían .

Mi abuela no fue al colegio pero ayudaba mucho en casa, ya fuera para lavar la ropa, limpiar la casa, hacer de comer... Ella ha sido una niña a la que le gustaba todo tipo de comida pero algunas de sus comidas favoritas eran: los garbanzos y las lentejas.

Ella piensa que la vida de antes no es la misma que hay ahora, porque nos cuenta que su padre antes tenía que ir en bicicleta a todos los sitios y no como ahora que tenemos cualquier medio de transporte.

Natalia ALVES MARÍN  
 (Lengua, 4º ESO)





Entre 1939 y 1951 España se vio sumida en un periodo de escasez y miseria debido a que el país estaba inmerso en la posguerra y se vivía bajo un régimen dictatorial, por lo que millones de españoles abandonaron el país en busca de una vida mejor.

En esta época se encuadra la vida de mi abuela Estela. Ella nació en Rio de Janeiro, ciudad costera de Brasil y era la menor de tres hermanas. Su padre era aparejador y su madre ama de casa, aunque también ayudaba en la empresa familiar. Vivía en una casa de tres dormitorios junto a sus padres y dos hermanas.

Estela ayudaba a su familia haciendo los recados que le mandaba su madre. Su infancia transcurrió en Brasil donde iba al colegio, aunque no recuerda mucho de esa época. En sus ratos libres jugaba a las cocinitas con sus amigas y escuchaba telenovelas.

Cuando volvió a España asistió a un colegio de monjas y recuerda que estudiaba asignaturas similares a las de hoy en día, pero sin duda el mejor recuerdo que guarda de su infancia son los días de Navidad, especialmente la Noche Buena, cuando Papá Noel le dejó un montón de regalos, en su casa de Brasil. Su comida preferida eran los huevos fritos con patatas, que a día de hoy sigue disfrutando.

A pesar de ser una mujer muy adelantada en su época, ya que usaba minifaldas cuando aún muchas mujeres usaban pantalones, considera que la vida ha evolucionado mucho especialmente el nivel de vida, la moda y sobre todo la situación de la mujer.

**Alba ALCÁZAR PÉREZ**  
(Lengua, 1º ESO)





## A MINHA AVÓ

A minha avó chama-se Maria Mohedano Cámara, e nasceu em Conquista (Córdoba), no ano 1934, na mesma casa onde mora hoje em dia, e onde eu fico quando eu vou para a nossa aldeia. O seu pai trabalhava como ferreiro, e a sua mãe trabalhava na casa.

A minha avó sempre morou nessa mesma casa. A diferença é que agora a casa tem uma grande reforma. Nessa casa morava uma parte da família da minha avó, o seu irmão, a sua irmã, os seus pais e o seu primo Manolo.

Ela gostava muito de jogar pelas ruas da aldeia, e o jogo de que mais gostava era o jogo dos 'alfileretes', mas o que ela mais gostava e ainda gosta muito é de costurar, ela adora costurar, a minha avó disse-me que ninguém a ensinou a costurar, ela aprendeu sozinha.

Ela foi para a escola até os 12 anos, mas não tem boas palavras e anedotas sobre a escola (a minha avó teve muita sorte de poder ir para a escola nessa época). As disciplinas nessa época não eram como as de agora, antes eram: escrever, falar bem e esse tipo de coisas.

Ela vestia-se com roupa normal da época: saias, vestidos...

Nessa época não havia televisão, mas a minha avó tinha um rádio onde ouvia novelas das quais gostava e das que ainda hoje gosta.

Ela acha que a forma de vida agora é muito diferente em comparação a como era quando ela era uma miúda.

A minha avó sempre se lembra da 'Romería de la Virgen de las Veredas' onde ela passava dias muito bons com os seus colegas.

**Juan Francisco ROGADO CHICO**

(Portugués, 1º Bachillerato)





Pilar de San Benito (Zafra).

GARRORENA ARCAS, Fernando. 1928/1929 (fecha probable). Esta fotografía participó en la Exposición Iberoamericana de Sevilla de 1929 con el número 379.

© Archivo Diputación Provincial de Badajoz.

## LA VIDA DE LOS ABUELOS

Entrevistando a mi abuela de 91 años nacida en el año 1931, le he ido haciendo una serie de preguntas sobre su vida personal y familiar. Ella ha llevado una vida muy distinta a como se vive hoy en día, ha tenido muchas decadencias.

Tuvo una infancia muy dura ya que se quedó sin su madre a los 12 años y tuvo que ejercer de madre para poder criar y cuidar a su padre y a sus cuatro hermanos, se puso a trabajar desde bien chica de niñera y limpiadora para ayudar económicamente a su padre.

Ella y su familia no tenían lujos. No tenían ni casa, vivían en un chozo, nunca tuvo televisión, ni tenía radio, apenas tenían para comer.

En cuanto al tema de la ropa, al ser tantos hermanos la mayoría de las veces iban descalzos, no tenían dinero para vestirse, iban vestidos en malas condiciones.

Una vez que se casó mi abuela ya tuvo una casa arrendada y con el sueldo de mi abuelo poco a poco se hicieron su casa propia a base de mucho trabajo y esfuerzo.

**Sandra MÉNDEZ PÉREZ**

(1º ciclo Grado Superior de Administración y Finanzas)





### My grandpa Emilio

My name is Emilio Sánchez Galea and I was born in Puebla de Sancho Pérez in 1948, in the last century. I lived in a poor house with no electricity and the floors were made out of sand. There were 4 people in my house: my mother, my father, my sister and me because my other siblings were working out, some of them were in Barcelona. When I was a child it was a hard time for me, I helped my parents because they were ill in bed. I usually went to work in the country, I cut wood to cook... If I didn't do all of this we were hungry, I had to work.

As a child, I sometimes played popular games with my friends like marbles. We invented games since we didn't have the games that children have nowadays because we lived an austere life. In relation to school, I only went to school for two years. The most intelligent students or others from another academic year taught us, not the teacher. I learnt a lot by myself, reading. I liked reading a lot and I learnt a lot of things. I also learnt many things in "La Mili" (the military service).

When I was 14, I earned some money working in the countryside. I did what I could to get money for my house. I played football in the streets because I was also a boy. I also want to say that an episode from my childhood that marked me was hunger because we had a war in Spain and also my parents' illness.

I think my children are living in a better society than the one I had because of the important changes in the world thanks to technology.

**Mónica DELGADO SÁNCHEZ**  
(Inglés, 2º ESO)





A la derecha, vestida de blanco y sentada está mi bisabuela Teresita



TERESITA.

Teresa, o Teresita como la llamaban, era mi bisabuela y hoy vengo a contaros todo sobre ella.

Teresa nació en el año 1914 en un pueblo de Sevilla. Me cuenta mi madre que con tan solo 18 años se casó con un guardia civil procedente de Granada y que, antes de casarse, siempre soñó con irse a Sevilla a estudiar magisterio o montar algún negocio, aunque sus padres nunca la dejaron irse lejos a estudiar por ser la única niña de la casa.

Hablamos de los años 20 o 30, en los que las mujeres de un pueblo pequeño no salían fuera de él y menos para estudiar. Tras la guerra civil, y luego de vivir en distintos pueblos donde fue destinado su marido, regresa a su pueblo natal (Los Corrales, Sevilla), con tres hijos.

En 1949, con tan solo 35 años, compra y restaura una antigua posada, convirtiéndose en empresaria. La posada se hizo famosa en la zona y allí se quedaban comerciales que venían a vender telas y productos a las tiendas de alrededor, médicos y dentistas que venían al pueblo; incluso contaba mi bisabuela que en ferias y fiestas se quedaban músicos y titiriteros.

Por la noche todos se reunían y contaban sus hazañas. Teresita, organizaba y gestionaba todo el negocio (compras, comidas, ...). Además de darle empleo a varias personas del pueblo como cocineras, limpiadoras, ...

Después de contar su historia debo decir que, aunque no la conocía y me hubiera encantado, siempre hablo de su vida con mi madre y siempre pensaré que es una mujer realmente admirable que decía que, aunque no pudo ser maestra, montó su propio negocio.

Ana RODRÍGUEZ GALLARDO  
(Lengua, 4º ESO)





## MA GRAND-MÈRE MARÍA

Je vais vous parler un peu de la vie de ma grand-mère et de ses souvenirs d'enfance et de jeunesse.

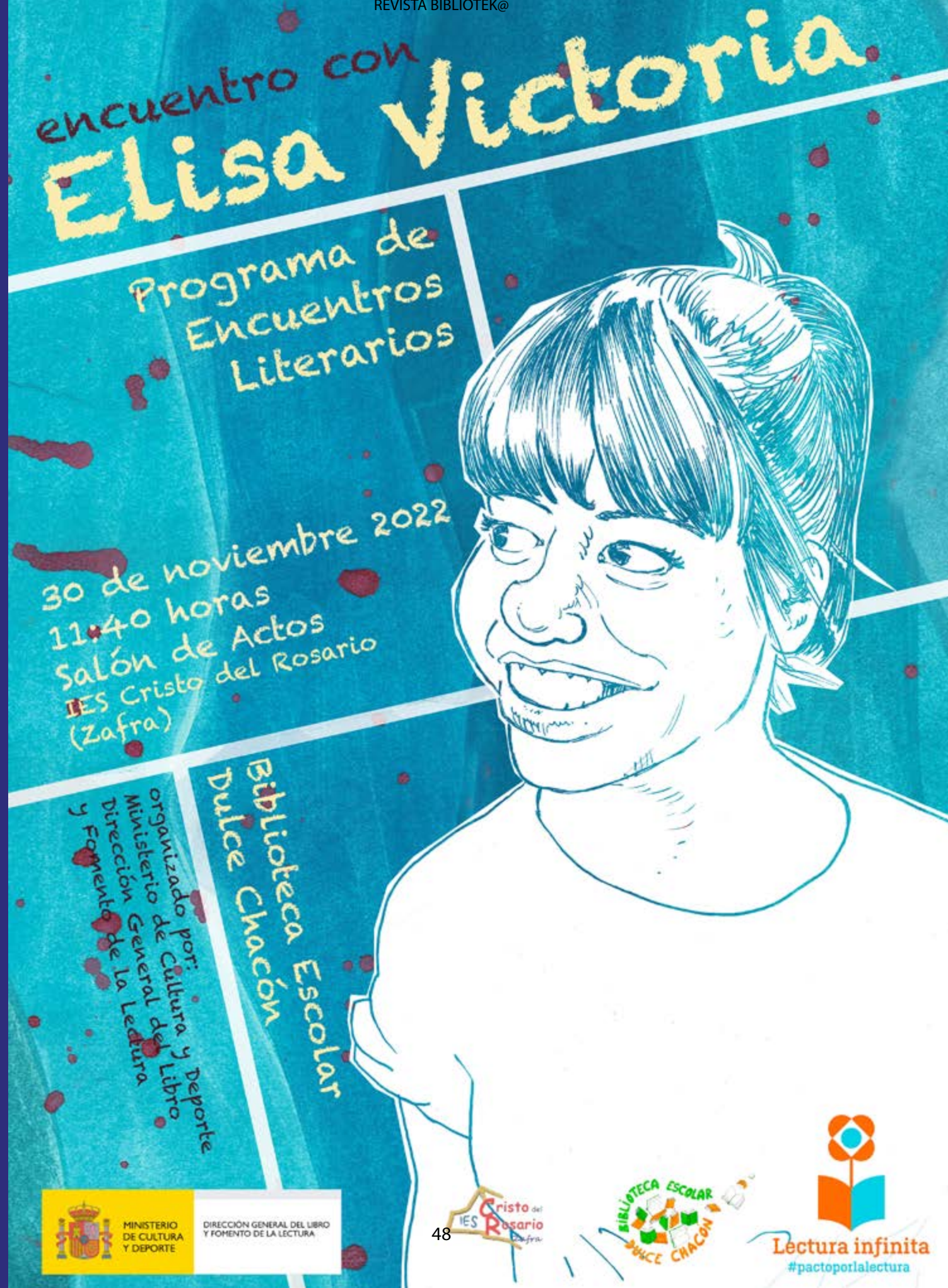
Elle est née en 1935 à Valencia del Ventoso. Ma grand-mère est allée à l'école, ma grand-mère dit qu'ils avaient des matières comme la couture et qu'ils n'apprenaient que les bases (lecture et écriture) bien qu'elle n'ait été à l'école que jusqu'à l'âge de 12 ans. Ma grand-mère s'occupait des enfants de quelques voisins qui avaient de l'argent et elle allait avec eux comme nounou à Séville pour s'occuper d'eux, mais elle revenait ensuite au village en été.

À part cette question, je lui ai demandé de me parler de la vie à cette époque, ce dont elle se souvient très bien, même si elle était encore très jeune lorsque la guerre civile a éclaté. Mais elle a vécu la dictature de Franco, et la question que je lui ai posée était la suivante : as-tu eu faim à cette époque ? Elle m'a répondu : "Heureusement, je n'ai pas eu aussi faim que les autres, mais j'ai vu des enfants qui fouillaient dans les ordures et mangeaient la peau des oranges et j'ai eu beaucoup de peine pour eux." Et voilà c'est un peu de la vie de ma grand-mère Maria.

**Clara LEÓN RIVERO**  
(Francés, 2º Bachillerato)



# Entrevista a Elisa Victoria



Elisa Victoria nació en 1985, en Sevilla. Ha estudiado Filosofía y Educación Infantil. Ha escrito distintas obras. Destacan por su repercusión *Vozdevieja* (2019) y *El evangelio* (2021), una de las cuatro novelas finalistas del Premio “Dulce Chacón”. Hoy tenemos el placer de haber disfrutado de un encuentro con ella en nuestro instituto para hablar de su última novela *El quicio* y nos ha concedido una entrevista para la radio y la revista. Muchas gracias, Elisa.

Muchas gracias a vosotras por invitarme.

**¿Desde cuándo escribes? ¿Cuándo tenías nuestra edad y estabas en el instituto ya lo hacías?**

Sí, a vuestra edad estaba empezando a escribir ya. Como con once años y con doce me hice muy adicta y entre los doce y los catorce escribí una historia larguísima que no se acababa nunca y, a partir de los quince o dieciséis años, escribí ya relatos más cortos y los empecé a presentar a los concursos del instituto. Yo me siento igual escribiendo ahora que entonces prácticamente.

**En *El quicio* el personaje principal pasa por el proceso de la adolescencia y se encuentra en el mismo punto que nosotros, ¿por qué decides escribir este libro? ¿Cuál es tu intención?**

Decidí escribirlo porque creo que la pubertad es un período que me interesa muchísimo, que me parece muy complicado y que, a veces, se simplifica un poco cuando se ve desde lejos, desde la adultez. Quería mostrar cómo en una sola tarde, en ese momento de tránsito tan importante, te puede cambiar la vida.



## El libro se inicia con la alegría por tener las propias llaves de casa, ¿qué querías marcar con esa imagen inicial?

Pues las pequeñas cosas que son tan importantes a esa edad, esos gestos que son cotidianos y que a lo mejor marcan un antes y un después en la vida porque implican tu independencia primera de entrar y salir de tu casa que antes no tenías y eso te lleva a una etapa nueva. Hice mucha investigación personal, sobre mis propios recuerdos, y de hablar con la gente sobre esos grandes eventos que parecen pequeños pero que son cruciales. El libro está plagado de esas cosas pero empezar con eso era muy representativo para mí y creo que puede traer recuerdos. Cuando lo hablo con otra gente eso tan importante de las llaves se había olvidado y de repente dicen: “¡ah!, sí”. En aquel momento era algo que lo cambiaba todo. La gente se dividía entre las que tenía llaves y las que no las tenía.

## Según nos han comentado nuestras profesoras, en otros libros tuyos también se habla desde la infancia y adolescencia, ¿por qué has usado esa primera persona en esos libros también?

Me suele gustar mucho la primera persona porque a mí como lectora me agrada leer libros que están escritos en primera persona, porque como de alguna forma el libro invade tu pensamiento y tu mente se ve de repente funcionando al ritmo que marca otra persona. Creo que es refrescante y hace la experiencia más inmersiva. También la tercera persona es muy interesante y la pienso transitar en el futuro; pero, en principio, me atraía mucho la primera por hacerlo más intenso y también porque la idea de que la gente mayor piense esas cuestiones juveniles en primera persona les puede resultar refrescante.

## ¿Hay algo de tu propia vida en estos personajes?

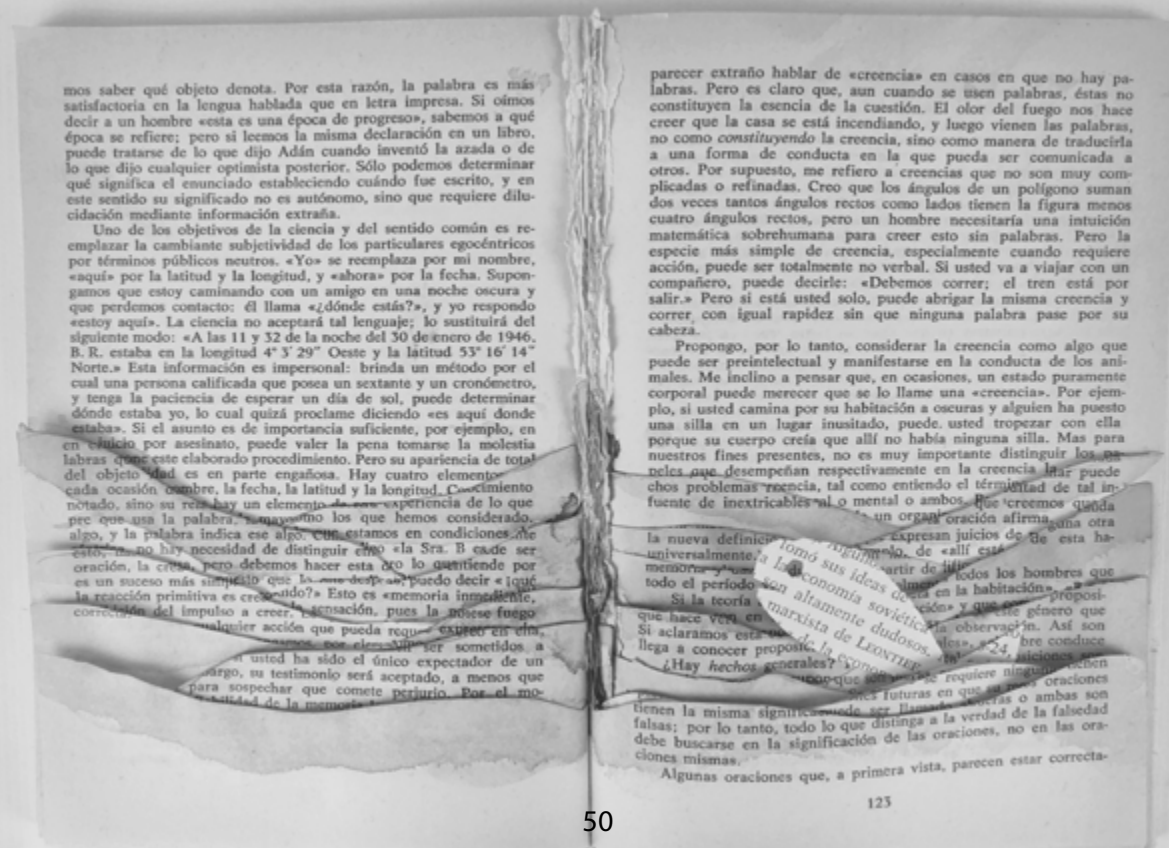
Sí, siempre hay algo. Siempre hay algún interés personal o alguna experiencia concreta que marca una preocupación o que piensas ... esta tarde si tiro del hilo creo que puedo contruir una historia entera añadiéndole cosas. Al final se acaba mezclando mucho la realidad y la ficción, o algo que te han contado y de repente también lo incluyes. Al final la receta es un mixto.

## La figura de la madre destaca en *El quicio*, ¿cuál es la relación que existe en realidad entre los dos personajes?

La relación que tiene el personaje principal con su madre es muy estrecha, pero hay algo también de incomunicación porque ese período de los trece años es un momento en el que naturalmente apetece un distanciamiento de la familia, por encontrar el propio camino y la propia independencia y los propios intereses personales. A la madre le cuesta un poco asumirlo y se da una especie de mirada un poco dura por parte del personaje joven hacia la madre. Le critica cualquier detalle cuando la madre, en realidad, tiene buena intención. Lo que pasa es que es un momento de desentendimiento generalizado.

## ¿Qué consejo nos puedes dar para los adolescentes que te estamos escuchando en estos momentos?

Bueno, es una pregunta muy difícil. No lo sé. Que no seáis muy exigentes con vosotros mismos porque a vuestra edad es muy difícil planear todo de antemano y muchas veces se nos pide



Sin título. Fotografía de Alba Baena Burguillos; Cinthia Galea Salguero. Taller de Diseño Gráfico (AdF).



que sepamos cómo vamos a ser con treinta o cuarenta años y que sepamos qué carrera vamos a terminar o dónde vamos a vivir y no es tan fácil saberlo con tanta antelación. Luego las cosas pueden acabar siendo de otra forma. Así que yo creo que tenéis que tener flexibilidad. Que si algún punto del camino no es como planificabais, pues rectificáis que no pasa nada.

### Además de escritora, has estudiado Educación Infantil, ¿has trabajado alguna vez como maestra? ¿Qué debería cambiar en la actualidad en lo relacionado a la educación?

Bueno, no trabajé como maestra; lo estudié, pero solo tuve la experiencia de hacer las típicas prácticas de la carrera. Así que no lo he visto tan profundamente como el tener la experiencia de trabajar años dentro del sistema educativo. En general, creo que es siempre bonito cuando se atienden las particularidades personales del alumnado. Cada alumno o alumna es una persona individual con sus propios valores y que se atiende siempre a cómo es cada una de esas personas en lugar de atender a que todos acaben siendo más o menos la misma porque están cumpliendo el currículo escolar. Creo que esa es la base de lo bonito.

### Muchas gracias por atendernos y habernos visitado. Esperamos volver a verte pronto con un nuevo libro.

Yo también espero volver pronto. Muchas gracias.

*Entrevista realizada por el alumnado de 1º de la ESO (Lengua).*

*Transcripción: Guillermo Mendoza Gutiérrez.*

*Corrección: Nuria Romero Picón.*

*Coordinación en el aula: Nuria Romero Picón y Cristina Guillén Durán.*

Puedes escuchar la entrevista en radio Corsario:

<https://radioedu.educarex.es/radiocorsario/2022/12/01/elisa-victoria-visita-nuestro-centro/>





# La importancia del autocuidado en el bienestar emocional y el cuidado de la salud mental.

Raquel ZAMBRANO RAMÍREZ  
Departamento de Orientación

El número de personas afectadas por ansiedad, depresión o cualquier otro problema de salud mental ha ido creciendo a un ritmo acelerado en los últimos años. Lógicamente habría mucho que decir en torno a este tema pero me quiero centrar en este artículo en lo que, para mí, es la base de la prevención de este tipo de trastornos: el autocuidado.

Cuando hablamos de autocuidado todos pensamos inmediatamente en una serie de consejos básicos: llevar una alimentación sana, realizar algún tipo de actividad física, mantener una buena higiene de sueño, reducir los niveles de estrés y tener una actitud positiva ante la vida.

Y es obvio que seguir todas estas pautas nos va a prevenir, en gran medida, de numerosas enfermedades. Pero me gustaría profundizar aún más en este concepto y mostrar otras directrices que son mucho menos conocidas y que también deberían

formar parte de nuestra rutina de autocuidado:

- Mantener un equilibrio sano entre todas las áreas de mi vida y evitar desarrollarme en exceso en un ámbito si eso implica descuidar otros: salud, trabajo, ocio, familia, amistades, pareja, economía...
- Cuidar la limpieza, la estética y el orden de mi hogar y de mi entorno.
- Mantener relaciones constructivas con las personas que tengo a mi alrededor priorizando mis necesidades frente a las de los demás y aprendiendo a poner límites sanos. Para ello, es muy importante superar la necesidad de aprobación y el miedo al rechazo y al que dirán.
- Ser cuidadoso y selectivo con todos los estímulos que entren en mi campo perceptivo. Las letras de la música que escucho, las películas, series y programas que veo en televisión, las noticias que consumo en los diferentes medios de comunicación, los libros que leo, las publicaciones que veo en

redes sociales y las conversaciones que mantengo a diario con personas de mi entorno me están generando emociones continuamente, la mayoría de las veces a un nivel subconsciente. Es importante vigilar si esas emociones son positivas y están contribuyendo a mejorar mi bienestar o si, por el contrario, me conducen a estados de tristeza, miedo, rabia, frustración o impotencia que pueden estar afectando a mi salud mental.

- Investigar qué deseo a un nivel profundo y, en base a ello, establecer qué dirección quiero seguir en mi vida, diseñar objetivos alineados con ese propósito y llevar a cabo un plan de acción que los concrete en un medio-largo plazo.
- Tomarme un tiempo para reflexionar, de forma honesta y profunda, sobre los valores que quiero que guíen mi vida y procurar que mis palabras y mis acciones estén perfectamente alineadas con ellos.
- Tener cuidado de no aferrarme a estados emocionales tóxicos como la queja y el victimismo incluso cuando las circunstancias que esté viviendo en ese momento no sean de mi agrado.
- No intentar satisfacer las expectativas que la sociedad o las personas de mi entorno han proyectado sobre mí.
- Aceptarme tal como soy, con mis virtudes y mis defectos, y dejar de compararme con otros.

- Cuidar mi discurso interno, no decirme frases como “que tonta soy”, “nunca conseguiré tal o cuál objetivo”, “todo me sale mal”... y empezar a hablarme con amor y compasión, con las mismas palabras y el mismo tono de voz que utilizaría si me estuviera dirigiendo a un ser querido.

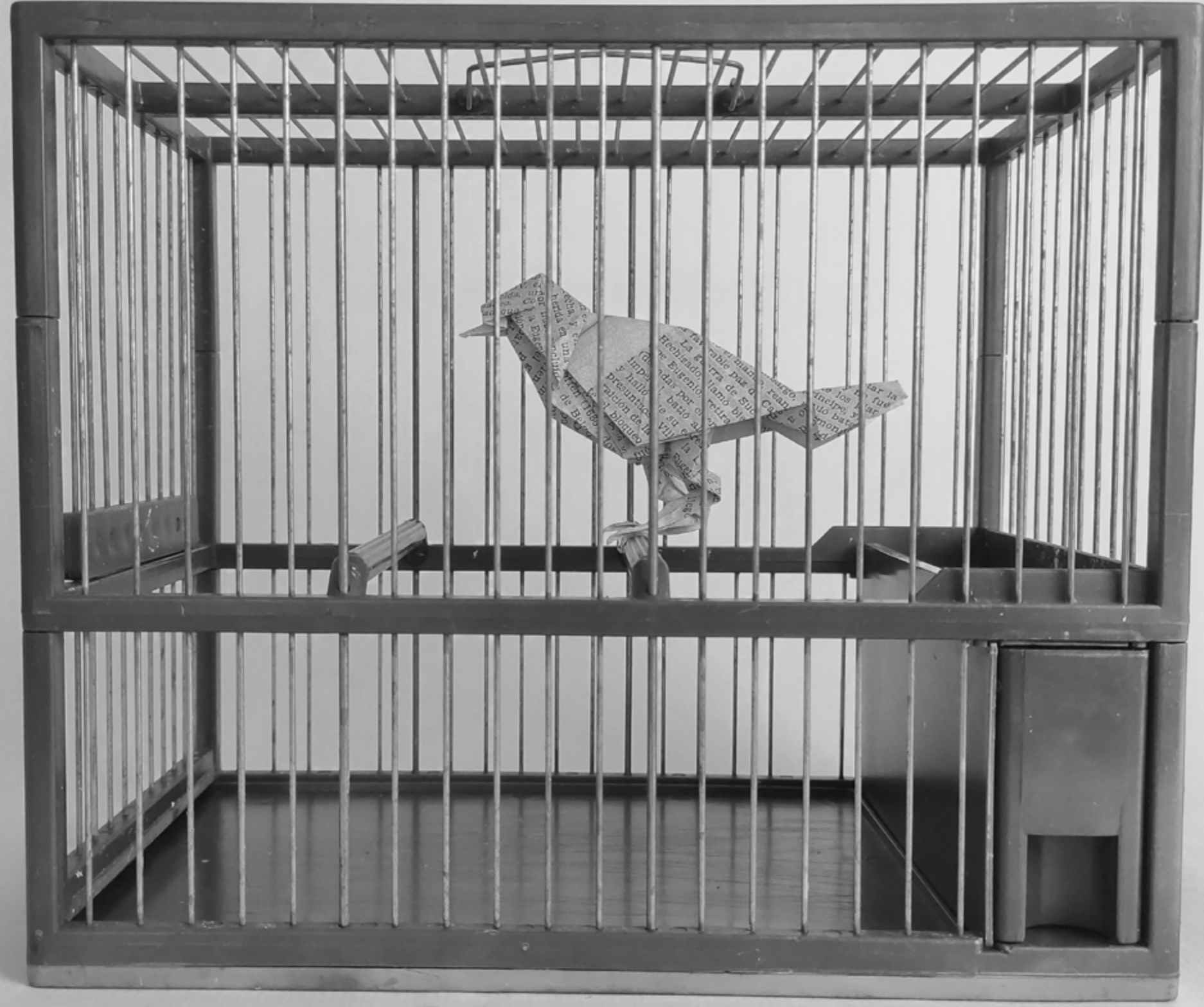
- Comprender que no todo está bajo mi control y que habrá momentos en los que las circunstancias no me sean favorables. No obstante, confiar en que, incluso en esas situaciones, tendré todos los recursos internos necesarios para transitar cualquier situación que aparezca en mi vida.

- Sentir, a un nivel profundo, que merezco que me sucedan cosas buenas.

- Comprender que la única responsable de mi felicidad soy yo y hacer todo lo que esté en mi mano por conseguirla sin esperar a que sean otros lo que me den lo que yo necesito.



Primer premio del XV Concurso de dibujo, narrativa y fotografía para escolares "Dulce Chacón" organizado por el Ayuntamiento de Zafra. Categoría de fotografía. 2022.



Lectura cautiva. Manuel Santos Junguitu y Borja Barrero Calatrava (4º ESO).  
Taller de diseño gráfico del Aula del Futuro. IES Cristo del Rosario.



# MUJERES

# CIENTÍFICAS

Ilustración de Hugo Barrientos Madro, María de Blas Santos, Inmaculada Sáenz Caraballo. Taller de Diseño Gráfico (AdF)

## MARYAM MIRZAKHANI

primera mujer en ganar la Medalla Fields

Maryam Mirzakhani es una matemática iraní, nacida en Teherán en mayo de 1977, que pasó a ser conocida internacionalmente en agosto de 2014 al convertirse en la primera mujer galardonada con la Medalla Fields, el premio más prestigioso en matemáticas.

Mirzakhani nació y creció en Teherán, Irán. Cuando era niña no le interesaban mucho las ciencias, ella soñaba con ser escritora. Sin embargo, ese interés cambió cuando su amiga Roya y ella se encontraron con un tablón en el que se publicaban los problemas que tenían que resolver los alumnos de secundaria que querían presentarse a la olimpiada internacional de informática. Maryam y Roya estuvieron varios días trabajando en la resolución de los problemas y finalmente consiguieron resolver tres de los seis problemas propuestos. Se motivaron tanto que

fueron a pedirle a la directora que organizase clases para aprender a resolver problemas matemáticos. En esa época en Irán, existían dichas clases para los chicos, pero no para las chicas.

Y así, cuando era una adolescente, ganó sendas Medallas de Oro en las Olimpiadas Matemáticas de 1994 y 1995, convirtiéndose así en la primera estudiante iraní femenina en conseguirlo. Ese mismo año, y con una beca, Maryam ingresó en la Universidad Tecnológica de Sharif de Teherán, donde se licenció en 1999, habiendo publicado algunos artículos matemáticos.

Después de obtener la licenciatura en matemáticas en Teherán, se fue a los EEUU para realizar estudios de posgrado y comenzó a trabajar en su doctorado en la Universidad de



Harvard, bajo la supervisión del Medalla Fields de 1998, Curtis McMullen.

Mirzakhani destaca en una amplia gama de técnicas y áreas de las matemáticas – incluyendo álgebra, cálculo, análisis complejo y geometría hiperbólica–. Utilizando principios de diversos campos, ha conseguido un nuevo nivel de comprensión en un área de las matemáticas llamada topología de baja dimensión. Aunque su trabajo se considera «matemática pura» y es sobre todo teórico, tiene implicaciones para la física y la teoría cuántica de campos. Pero, ¿qué hace tan especial a Maryam? Lo que realmente la caracteriza es la originalidad con la que reúne piezas dispares.

Mirzakhani se describe a sí misma como lenta, pero constante. Necesita masticar los resultados durante años. Ella piensa las matemáticas con imágenes y enfoca los problemas difíciles garabateando en grandes hojas de papel.

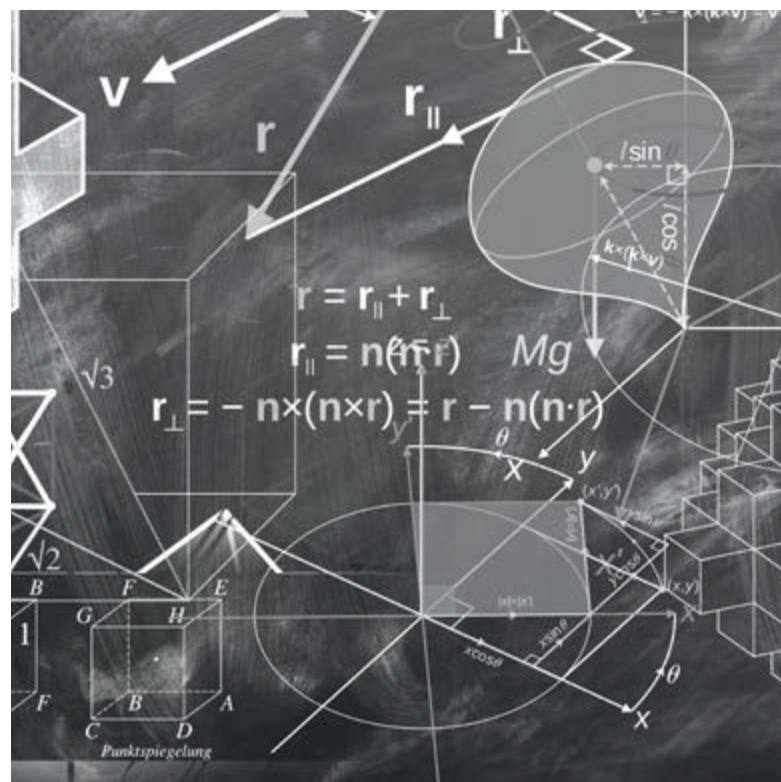
Recibió la medalla Fields, considerada el Nobel de las

matemáticas, por sus avances sobresalientes en las superficies de Riemann y espacios de moduli.

Esta vez no solo se ha roto la barrera del género, puesto que también es la primera persona de ese país –Irán– que gana un premio tan prestigioso por su labor investigadora.

*Alba Apolo Núñez  
Leticia Picón Tejada  
Nuria Sánchez Núñez*

*Investigación en 4º ESO  
coordinada en el aula por María  
Natividad Maldonado Vizuette en  
la asignatura de Matemática.*



# MARGARITA SALAS



Margarita Salas fue una eminente bioquímica española que nació el 30 de noviembre de 1938 en Canero, Asturias y murió el 7 de noviembre de 2019 en Madrid.

Estudió en el Colegio de la Asunción de Gijón, desde los tres años hasta los dieciséis. Cuando terminó el COU, se marchó a Madrid para realizar las pruebas de acceso de Química y Medicina. Ingresó en la Facultad de Químicas y en 1958 conoció a Severo Ochoa, un médico y científico, quien tuvo influencia en su carrera y la orientó hacia la Bioquímica. Obtuvo la Licenciatura en Ciencias Químicas por la Universidad Complutense en 1960, y además realizó el Grado de Doctora en Ciencias por la

Universidad Complutense en 1963.

En 1964, junto a su marido Eladio Viñuela (biólogo molecular extremeño), emigró a Estados Unidos para trabajar como investigadora en el Departamento Científico de la Escuela de Medicina de la Universidad de Nueva York, allí colaboró con Severo Ochoa. Ambos, realizaron importantes avances en la traducción genética, como la dirección del mensaje genético. Margarita y su marido permanecieron en el país nortamericano tres años y en 1967 regresaron a España para desarrollar en nuestro país la biología molecular.

Entre sus mayores contribuciones científicas,



destaca la determinación de la direccionalidad de la lectura de la información genética. Durante su etapa en el laboratorio de Severo Ochoa, hizo el descubrimiento y caracterización de la enzima ADN polimerasa del bacteriófago 29, una enzima con capacidad para producir muchas copias genéticas de forma precisa partiendo de restos escasos de ADN, como por ejemplo, una simple gota de sangre. Dicho descubrimiento tiene actualmente múltiples aplicaciones biotecnológicas debido a la altísima capacidad de amplificación del ADN que posee esta enzima. También con ello revolucionó la genética y expandió las pruebas genéticas a campos como la medicina forense, la oncología o la arqueología.

Dentro de su carrera hay que destacar prestigiosos reconocimientos como:

Primera mujer científica miembro de la Real Academia Española (RAE)

Miembro de la Academia Nacional de Ciencia de EEUU (2007)

“Investigadora europea

1999” por la Unesco.

Fue directora del Instituto de España (1995-2003), y también fue miembro en numerosas academias e institutos. Además tiene varias calles en su honor. En 1992 le fue puesto su nombre a un Instituto de Educación Secundaria en Majadahonda (Madrid). Actualmente hay otro Instituto de Educación Secundaria llamado igual, en Seseña (Toledo). También lleva su nombre una UFIL (Unidad de Formación e Inserción Laboral) en Fuenlabrada (Madrid).

Margarita dio numerosas entrevistas para la televisión hablando de temas más personales y, sobre todo, contando su vida como científica, las dificultades que encontró en su proceso de investigación y por supuesto, cómo empezó su amor por su trabajo.

Para mí, Margarita es un ejemplo a seguir y una mujer maravillosa que nunca paró de hacer lo que amaba. Además fue una luchadora, ya que en esos tiempos ser una mujer científica

tenía que ser duro, pues no las tomaban en cuenta tanto como lo hacían con los hombres. Lo bonito es que nunca se rindió, por mucho que la gente pudiera decir, e incluso logró numerosos reconocimientos y premios por su labor. Ahora que conozco un poco de su vida, la tomaré en cuenta en numerosas ocasiones, porque si ella pudo hacer todo eso, yo y la gente de hoy en día también pueden, y todo gracias a mujeres como ella,

que demostraron al mundo que las mujeres también podemos contribuir a la ciencia.

*Silvia Härter Rodríguez*  
*“Biología y Geología”*  
 4º ESO B

*Investigación en 4º ESO*  
*coordinada en el aula por:*  
*Ana María Castillejo Rodríguez*  
*Juliana Nieto Espino*





# DESCONGÉLATE

Proyectos y actividades del IES Cristo del Rosario de Zafra

THYSSEN-BORNEMISZA  
MUSEO NACIONAL

educa  
THYSSEN-



## LA KEPLER

¡Hola terrícolas!

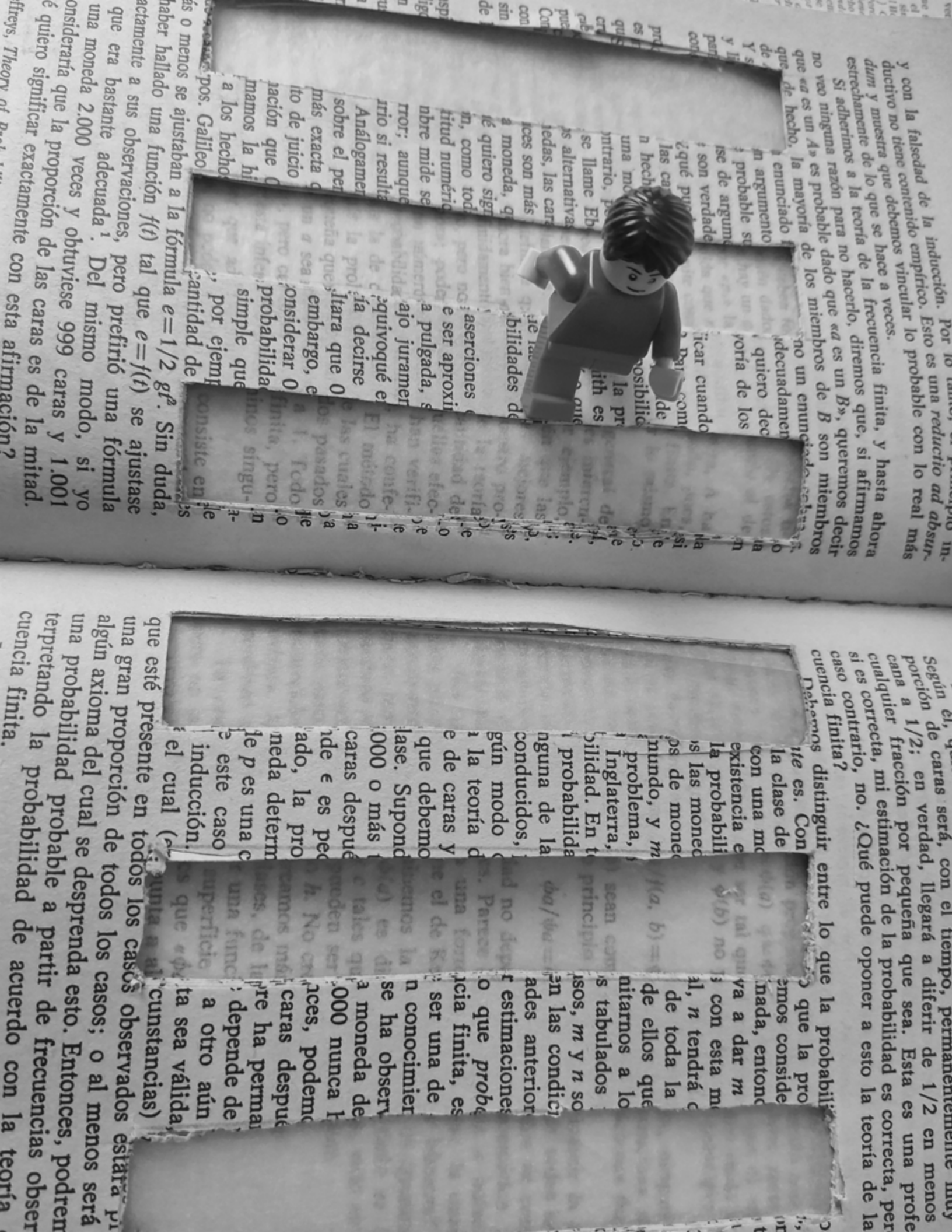
Este es un mensaje de paz para las terrícolas que nos escuchan.

Somos La Escuela de Oficios Electrosonoros, un colectivo de keplerianas que venimos del exoplaneta Kepler 452b, a 1.400 años luz de la tierra, en la constelación del cisne. Hemos realizado un viaje tan largo para poder conocer nuevos

mundos a través del sonido y la escucha. Parece que no somos tan distintos y nos podremos comunicar".

¿De qué hablo? Esta es la presentación del nuevo proyecto colaborativo que nos ha concedido el Museo Thyssen. La Kepler es una mochila viajera en la que se busca trabajar de manera transversal el diálogo existente entre arte y sonido.

Fotografía de Marcos Burrero Macías; Andrea Gordillo Tarrío; Diego Santos Lanzo y Daniel Llerena Contreras. Taller de Diseño Gráfico (AdF)





Con ello se busca lograr una nueva experiencia en la que consigamos abrir nuestros oídos y poder ver cómo se plasma en las obras de arte del propio museo. El proyecto se divide en diversas áreas que promueven un trabajo de investigación en que experimentamos y aprendamos. Para ello, nos envían una serie de instrumentos relacionados con el sonido que nos permitirán desarrollar las distintas actividades: grabadoras, micros, etc. Además se trata de un

proyecto en el que compartiremos experiencia con otros centros de toda España.

Las keplerianas nos piden que le enseñemos cómo es nuestro planeta y, a cambio, ellas nos mostrarán experiencias en las que nos formaremos como estudiantes y como personas. ¿Os atrevéis a participar?

Nuria ROMERO PICÓN

Además se trata de un



Aprender a aprender enseñando, prepara una presentación que hay ese es el objetivo de nuestro proyecto que adaptar al nivel educativo que se en la materia de Ciencias de la tierra va a explicar, en este caso 1º ESO. y medioambiente de 2º Bachillerato.

Una vez investigado y debatido con la docente, se procede a adaptar los contenidos al nivel dicho anteriormente. El alumnado que ya está con miras al mundo universitario investiga sobre los contenidos actuales del medioambiente para después enseñarlos al alumnado que acaba de empezar su periplo por el nuevo continente de la educación secundaria.

Posteriormente se cita a los alumnos para presentar la unidad didáctica. Finalizamos con un programa intuitivo de preguntas-respuestas en el ordenador para así atraer la atención de nuestros asistentes. El aula invertida es un proceso continuado, primero el docente explica las pautas a seguir para investigar los contenidos de la materia, después se procede a una búsqueda de la información en internet y se



explican ellos:

Laura, ¿Qué es lo que más te ha gustado de toda la actividad?

Responde: El poder exponer a otras edades y adaptar los contenidos a ellos.

Andrea, ¿Cómo crees que ha influido en ellos?

Responde: Les da una visión de cómo ellos pueden trabajar en un futuro.

Pablo, ¿Crees que has aprendido de una forma diferente los contenidos de este tema?

Responde: Me he sentido menos presionado al exponer para alumnos más pequeños y creo que ellos han podido ver un referente para un futuro.

*Actividad realizada con el alumnado de Ciencias de la tierra y medioambiente de 2º Bachillerato coordinada en el aula por Esther López Archidona.*





# FANCINEGAY 25 Festival Internacional de Cine LGBT de Extremadura



del  
5  
al  
13  
de  
noviembre

Un año más, nuestro centro participó, como instituto adherido a la red de centros contra la LGTBIfobia, dentro del circuito joven del FanCineGay, el Festival Internacional del Cine LGBT de Extremadura. En esta ocasión especial, este certamen celebraba su XXV edición del 5 al 13 de noviembre. Para organizar el evento en nuestro centro, se nos brindó una selección de cortometrajes de calidad, formada especialmente por cuatro cortometrajes procedentes de España y Estados Unidos, con una duración de 49 minutos.

Días previos a las proyecciones en nuestro centro, el grupo Diversum se puso manos a la obra y, con la colaboración de profesorado y alumnado, organizaron las sesiones, hicieron la puesta a punto del equipo audiovisual y redactaron fichas técnicas de los cortometrajes. Teniendo en cuenta el formato de 55 minutos de las clases en ESO, se proyectaron tres de los cuatro cortometrajes propuestos, con la finalidad de dedicar una parte de la sesión a un pequeño debate en donde compartir opiniones, experiencias e inquietudes de los presentes.

El primer corto proyectado fue “Cristiano”, dirigido por Adán Pichardo (Málaga, 1982). Cuenta la historia de un joven devoto que quiere formarse en el seminario para llegar a ser sacerdote católico, con la sorpresa de que el entrevistador responsable de vocaciones es el antiguo cura de su pueblo, Avelino, un sacerdote poco convencional que se define como

“hombre moderno”. Justo antes de que Avelino le apruebe la inscripción al seminario, Cristiano le confiesa su más íntimo secreto, que determinará si podrá ser o no sacerdote. Este corto se ha llevado el primer premio del festival.

El segundo corto proyectado fue “Masaru”, dirigido por Rubén Navarro (Málaga, 1982). Masaru es un jugador de béisbol profesional, descubre su pasión por la danza tradicional japonesa y se enfrenta a la elección de aceptar su verdadera identidad o seguir enmascarado tras las presiones de la familia, la lealtad y el honor.

El tercer corto proyectado fue “En el cielo” de Manuel Gomar (Granada). Narra la historia de Julia, recientemente viuda, quien adora a su nieta y a la que cuida desde pequeña. Sin embargo, no terminaba de ser una mujer feliz y tomó una decisión que podría cambiarlo todo.

Estos cortos incluyen como temáticas la aceptación de la identidad afectivo-sexual, la denuncia social sobre los estereotipos de género, la promoción de valores como el respeto al otro, la empatía y destaca la importancia de las relaciones afectivas basadas en la verdad. Gracias a todas las personas que lo han hecho posible, haciendo de nuestro centro, una vez más, un referente de visibilidad, respeto, empatía y diversidad.



*José Antonio Peña Rojas*





# Mapa sonoro de las escritoras

¿Te gustaría dar la vuelta a España a través de las ondas y la Literatura?

sobre todo, de sonido ya que cada trabajo incluye un audio con un fragmento de cada escritora leído por el alumnado participante.

## Check-in

Con la actividad Mapa sonoro de las escritoras toda la comunidad educativa podrá realizar un viaje por las distintas comunidades autónomas de nuestro país disfrutando y aprendiendo de las grandes escritoras que nacieron en cada una de ellas. Este viaje estará lleno de información; pero,

Este proyecto surge dentro de la programación de las actividades para la Semana de la Literatura de nuestro centro, el IES Cristo del Rosario. Concretamente, lo hemos realizado con los cursos de 1º de ESO. Se puede trabajar también para celebrar el Día de las Escritoras, enriqueciendo así las lecturas de textos que se suelen





hacer en la biblioteca escolar durante ese día.

## ¿Comenzamos la ruta?

El proyecto es bastante sencillo. En primer lugar, se trabajará con el alumnado el reparto de comunidades en pareja. A partir de este reparto, se dedicarán a buscar qué autoras relevantes les interesa o llama la atención en la zona que les ha tocado. Elegirán a dos escritoras y, a partir de un guión sencillo, realizarán una presentación usando la herramienta que más les guste: presentación de Google, Canva, Prezi, etc.

El siguiente paso será buscar en la biblioteca, ya sea física o Librarium, alguna obra sobre la autora seleccionada y buscar un fragmento breve que les guste.

## ¡En el aire!

Tras el trabajo previo en las aulas de informática del centro, visitamos nuestro estudio de radio. En él grabaremos los fragmentos elegidos. En el estudio disfrutaban muchísimo y se sienten verdaderos profesionales. Con estos audios

se creará una publicación en la página de nuestra emisora.

## Preparamos el equipaje

¡Ya tenemos el material! ¿Qué nos toca ahora? A continuación, las parejas crearán dos códigos QR, uno de la presentación y otro del audio. ¡Deben recordar cambiar la configuración de compartir el enlace para que la pueda ver cualquiera!

Una vez creados los códigos QR, hay que poner el instituto patas arriba y encontrar una mapa político de España. No es muy complicado. Preguntad en el Departamento de Geografía e Historia y seguro que te lo solucionan. Por otro lado, se crean pequeñas tarjetas con cartulinas en las que pondremos el nombre de la comunidad, los códigos QR y el nombre del alumnado que realiza el trabajo. Estas tarjetas las van colocando posteriormente en el mapa con lo que, de paso, aprenden un poco de Geografía de España.

## Retrasos en la salida

No siempre todo sale bien. En el proceso de desarrollo nos

hemos encontrado con ciertas dificultades. Principalmente, el problema surgió a la hora de realizar el código QR ya que parte del alumnado no sabía cómo hacerlo. Hay que enseñarles, pero es relativamente fácil.

Consejos para un futuro:

-Recordarles que deben presentar dos códigos QR, uno de la presentación y otro del audio.

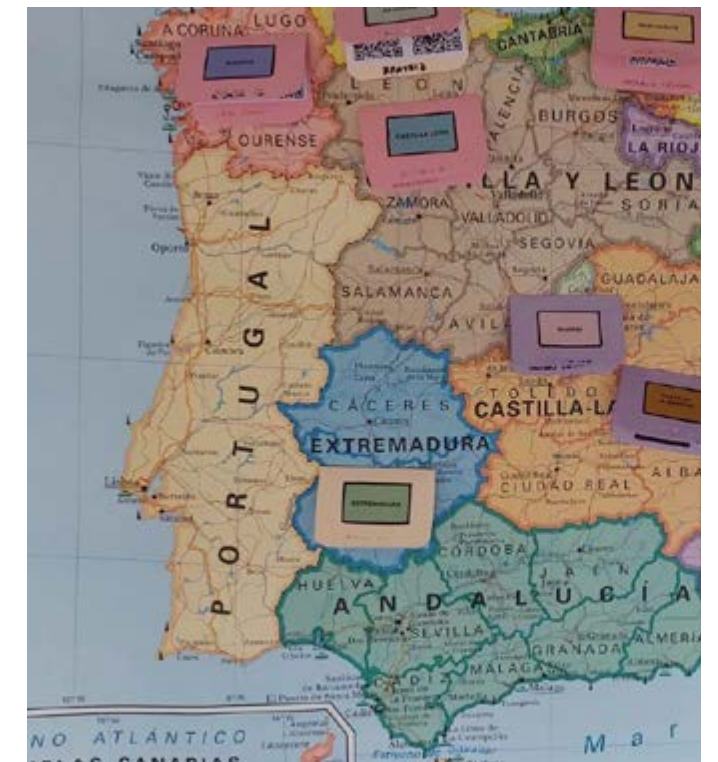
-Hacer un reparto equitativo entre todos los cursos de las comunidades y evitar que se repitan las autoras. Hay muchas pero casi siempre eligen a las más famosas y conocidas. Debemos guiarlos un poco en esa elección y así aprenderán mucho más.



## Check-out

El resultado final ha resultado ser un producto sumamente vistoso y muy divertido. El alumnado ha conseguido investigar sobre Literatura y, además, han trabajado la expresión oral y la lectura en voz alta. Además, de este trabajo ha podido disfrutar toda la comunidad educativa con lo que no ha sido algo que se quede dentro del aula, sino que ha viajado muy, muy lejos.

*Nuria Romero Picón*





# El patrimonio es un tesoro



Nuestro patrimonio es un tesoro y hay que preservarlo. Así lo ha entendido el pasado 29 de noviembre el alumnado de 1º y 2º de ESO con motivo de la presentación del *Atlas Ilustrado de Extremadura* a cargo de su autor, Enrique Rodríguez Extremeño.

Esta actividad se ha enmarcado en la Semana de la Literatura que organiza nuestra biblioteca escolar, habiendo sido promovida por el Departamento de Historia como compromiso con el curso de Museos y Patrimonio que organiza el CPR de Zafra.

El atlas hace un recorrido por los bienes culturales y bienes naturales más representativos de la región, etapa por etapa, comarca por comarca, incluyendo, por supuesto, la de Zafra Río Bodión.

En los días previos a

la presentación los grupos asistentes pudieron conocer el contenido de esta obra de forma lúdica y didáctica a través del juego de identificación de bienes patrimoniales: “¿De verdad conoces Extremadura?”

Departamento de Historia

*Actividad realizada con el alumnado de Historia, Lengua, Ciudadanía y Valores éticos de 1º y 2º de la ESO coordinada en el aula por Fermina Acevedo Padilla, Alfonso Suárez Pecero, Ismael Linares Domínguez, Guadalupe Fernández Izquierdo, Nuria Romero Picón y Cristina Guillén Durán.*

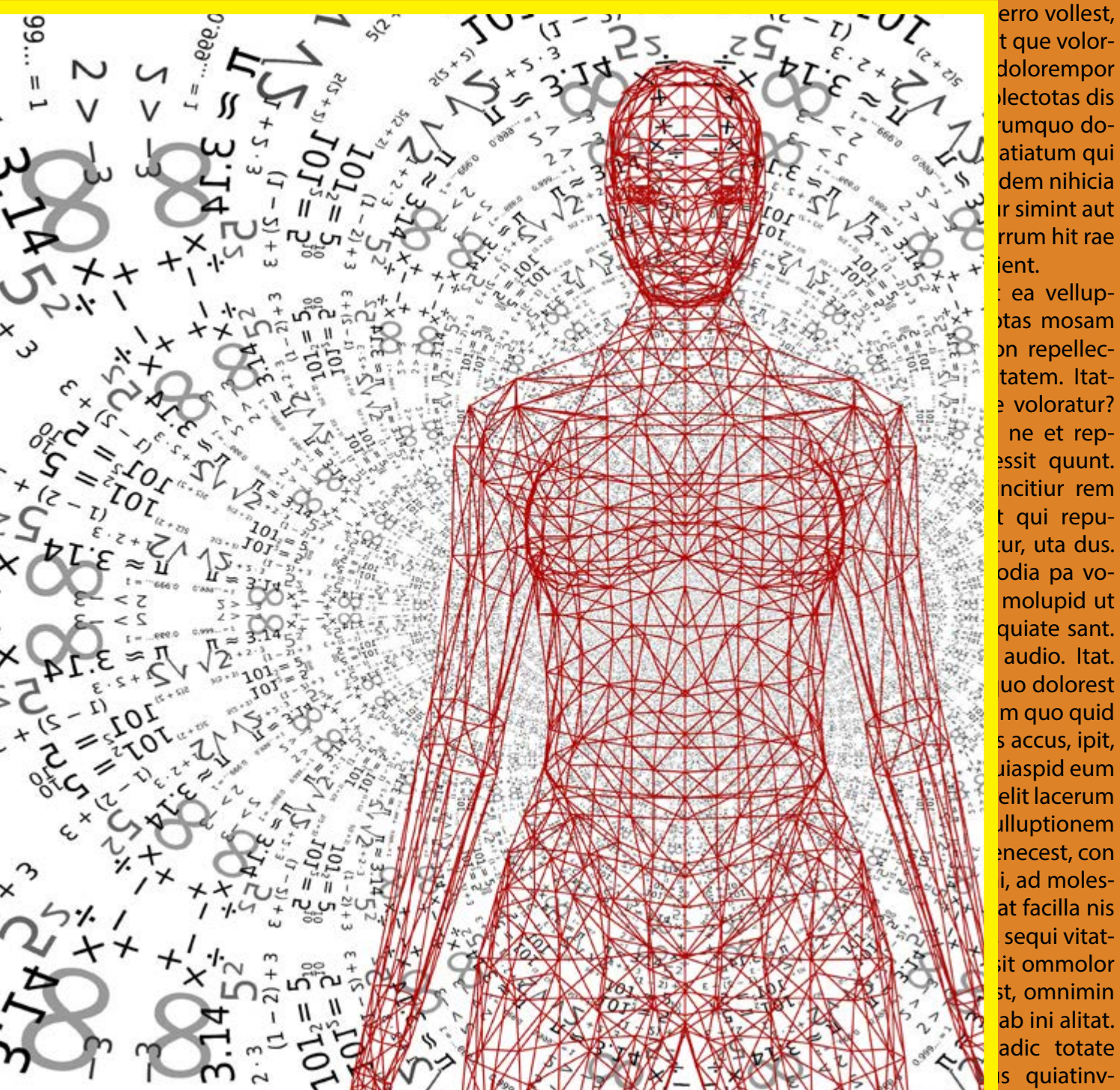
*Coordinación: Fermina Acevedo Padilla y Alfonso Suárez Pecero.*





# Pasatiempos

ui con praes et pla id exceperro occus et lia demporepedi sum qui rest eum et omnis et rerum faces accae repratur  
is imaginet ipsaped es dolestius dolores endest quia doluptu recturiatia voluptiosant vollum eatior a delit harum  
piciis elite omnimilis etur rendit isque ommo evel id magniatem corum voluptatus maximusandis nonsequia vo-  
uri veristem nus maximol ectotat voloritatur re volupta tempore provit vitatur maio eum volum qui omnimagni-  
tem es et verio et magnatest ellecum rem repro occusam et aditatectat expera ducil es autemporum, sit, sunt lia



## UNA ECUACIÓN DIOFÁNTICA

Juan se va de compras para proveerse de aceite y encuentra dos tipos de botellas, una a 3,24 € y la otra a 4,50 €. En total se gasta 43,20 € ¿Cuántas botellas se ha comprado?» (Ayuda: Plantear una ecuación con dos incógnitas cuyas soluciones tienen que ser enteras; es lo que se conoce como ecuación diofántica).

## EL REPARTO IMPOSIBLE

Disponemos de cuatro botes y queremos repartir en ellos nueve bombones de manera que cada uno contenga un número impar de ellos. ¿Cómo podemos hacerlo?

Realizados por alumnos de 4º ESO, sección bilingüe. Coordinación: Noelia Apolo Fernández.

## ¿Sabías que ...?

(por Ana María Castillejo Rodríguez)

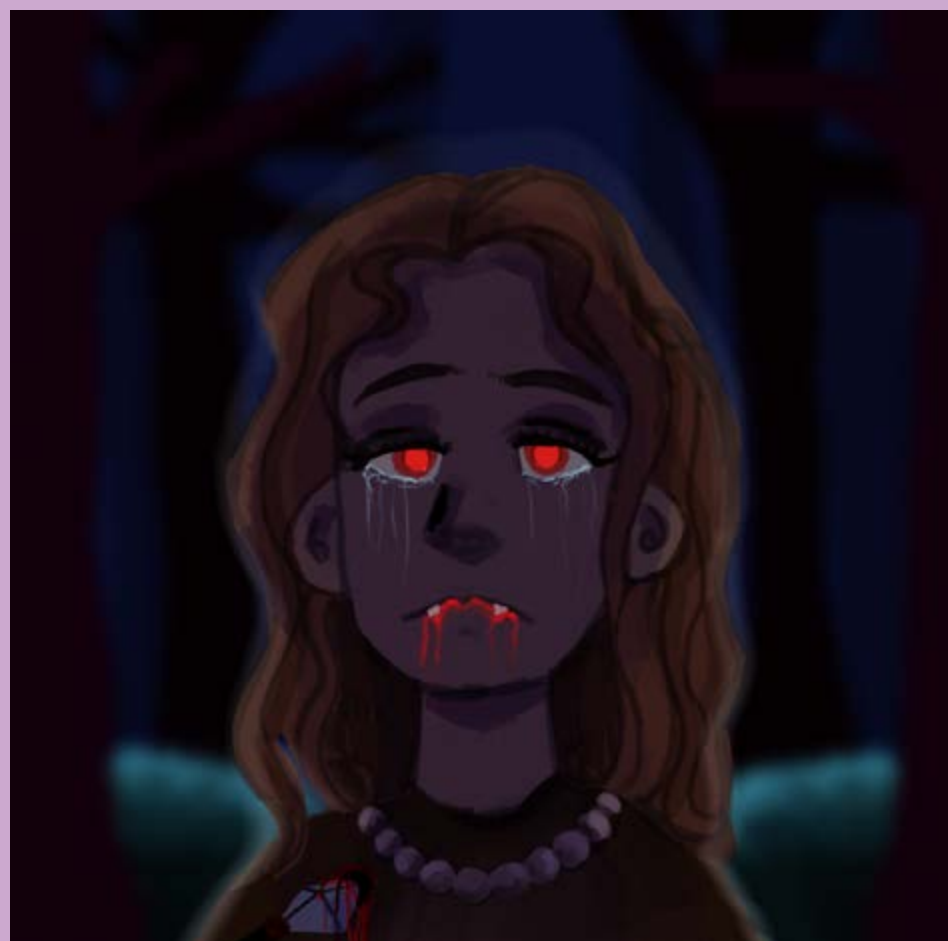
El acto de besar es un instinto biológico que se ha mantenido a través de la evolución. Besar nos permite oler y saborear a otra persona para valorar la compatibilidad como posible pareja. La respiración y la saliva contienen sustancias químicas que anuncian si alguien está sano o enfermo y, en el caso de las mujeres, si está ovulando. Esos mensajes químicos, que desencadenan una tormenta hormonal en nuestro cuerpo, son procesados por el sistema nervioso e indispensables para la reproducción. Además, la piel que rodea la nariz y la boca está recubierta con sustancias que contienen feromonas. Cuando dos humanos intercambian feromonas durante un beso apasionado, se sentirán más o menos atraídos el uno por el otro, en función de lo que su sistema nervioso detecte. Besar es un acto que permite fortalecer vínculos y combatir el desánimo.

El beso es parte vital de las relaciones sociales y es clave para que vivamos en equilibrio. Detrás de este gesto (pasaremos unas dos semanas de nuestra vida besándonos) hay un universo químico muy complejo. Para el ser humano supone un intercambio de sensaciones y de emociones muy íntimo. El deseo de besar hasta tiene un nombre científico: filemamanía. Siempre queremos más, porque el beso es una droga natural. El cerebro es adicto a la oxitocina, que se produce cada vez que nos besamos. Esta hormona influye en funciones básicas como el enamoramiento, parto y amamantamiento, y está asociada con la afectividad, sociabilidad, confianza y ternura.

Disfruta el día en compañía de la persona amada. Recuerda que el beso tiene poder terapéutico, es una demostración de cariño, amor, amistad; con un beso se comunican muchas emociones.



# Si me queréis, irse.



© Carmen González Moreno. 2º ESO.

Mis recuerdos del instituto “Cristo del Rosario” están cargados de nostalgia. Siento que aprendí muchas cosas, pero sin duda lo que más recuerdo son los valores.

El instituto me permitió conocer gente maravillosa de distintos pueblos de alrededor y descubrir gente muy afín a ti. Además, ofrecía diferentes actividades, como un grupo de teatro dónde pude aprender cómo enfrentarme al público y dejar el miedo escénico atrás.

Mucha de la gente que conocí en el instituto todavía sigue en mi vida y recuerdo tiernamente a muchos profesores con los que he perdido el contacto pero me alegra mucho ver de nuevo por las calles de Zafra y poder saludarlos.

En el “Cristo del Rosario” se podía aprender con cariño, tanto de profesores como del resto de compañeros. Creo que gracias a este apoyo pude enfrentarme con valentía a la selectividad y desenvolverme con más soltura.

Y luego sales fuera... En 2012 comencé a estudiar Medicina en la Universidad de Extremadura. Al principio sentí un gran choque, pues sientes que eres solo un número, luego te acostumbras ya que esto te da también cierta libertad. Gracias a amigos que conocí en el “Cristo del Rosario”, pude compartir estas experiencias con dos de ellos, incluso compartiendo piso. Sin duda, el apoyo que nos dimos fue esencial para poder adaptarnos a nuestra nueva vida y también guardo muy buen recuerdo de esos años. En la Universidad aprendí que no pasa

nada por fallar, solo tienes que levantarte después.

Posteriormente, en 2019, comienza mi vida laboral como residente de Pediatría en el Hospital Juan Ramón Jiménez. Otro gran cambio, más responsabilidades, pero también más oportunidades e independencia. Paradójicamente este periodo me recuerda mucho al instituto, ya que conoces más a los compañeros y las relaciones que estableces con ellos son fundamentales para poder trabajar en equipo.

Cada una de las etapas me ha servido para aprender, cada una a su manera; pero todas tienen algo en común, las que más me han enseñado en todas, son las personas.

**Maite Santos Martín**  
*Ex-alumna IES Cristo del Rosario*  
*Residente de Pediatría en el Hospital*  
*“Juan Ramón Jiménez” (Huelva).*



Maite, en el centro de la foto, junto a dos compañeras.



Revista Bibliotek@

ISSN: 2695-6950

Registro en el catálogo de la Biblioteca Nacional de España:

<http://catalogo.bne.es/uhtbin/cgisirsi/?ps=QQ9nvdNiRA/BNMADRID/153150846/123>

Editor: Guillermo C. Mendoza Gutiérrez.

Equipo de redacción: Guadalupe Fernández Izquierdo, Cristina Guillén Durán, Nuria Romero Picón y José Antonio Peña Rojas.

Fotografías e ilustraciones: alumnas y alumnos del Taller de diseño gráfico del Aula del Futuro del IES Cristo del Rosario, coordinado por Lluvia Buijs Martín. Pixabay.

Para publicar en Bibliotek@ póngase en contacto con:

[gcmendozag01@iescristodelrosario.es](mailto:gcmendozag01@iescristodelrosario.es)

La presente publicación está realizada sin ánimo de lucro para fines educativos y de divulgación.

Es un proyecto de innovación de centros adscritos a la RED DE

BIBLIOTECAS ESCOLARES DE EXTREMADURA (REBEX) para el curso 2021-2022 y forma parte del Programa CITE (Centros Innovadores en el Uso de Tecnologías de la Educación) de INNOVATED (Plan de educación digital de Extremadura).

Todos los derechos están reservados.

Queda prohibida su reproducción sin autorización expresa del editor.

Editada en Zafra (Badajoz) por IES Cristo del Rosario.



Disponible en:

