



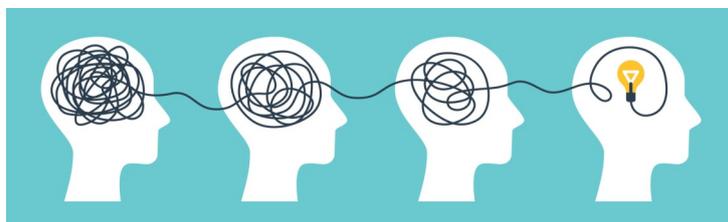
EN TORNO A LA SALUD MENTAL

El martes 10 de octubre celebramos el DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL, un concepto que podemos analizar desde diferentes perspectivas. Con un absoluto respeto por el sufrimiento psicológico de millones y millones de

personas en todo el mundo, preguntémosnos ¿qué es la salud mental? La OMS define la salud mental como *un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad.* Desde este punto de vista, con una definición tan ambigua, ¿quién está sano mentalmente? Sentir cosas que todos pensamos alguna vez, como que en algún momento no podemos afrontar las tensiones de la vida, que no tenemos un completo bienestar, que nuestro trabajo no es del todo fructífero... es decir, aspectos con los que todos más o menos nos podemos identificar, ¿nos hace estar "enfermos"? Es decir, ¿no tener salud mental es estar enfermo? ¿Qué es una enfermedad o trastorno mental?

ver muchos trastornos psicológicos. Sea como sea, España es el país del mundo con mayor consumo de benzodiazepinas, un tipo de ansiolíticos cuyo uso se ha normalizado en muchas familias. La Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia reconoce que se prescriben en exceso y alerta de sus efectos nocivos sobre la salud, de sus peligrosos efectos secundarios, y solicita una acción liderada por el Ministerio de Sanidad para acabar con este abuso que ha crecido un 25% en los últimos años entre los más jóvenes. Tal vez el problema no es que muchas personas necesiten de estos medicamentos, sino que en muchos hogares se ha normalizado su consumo. ¿Qué responsabilidad de este consumo existe en las grandes multinacionales farmacológicas? ¿Qué responsabilidad tiene nuestro estilo de vida, los modelos que se nos transmiten a través de los medios de comunicación y las redes sociales, la competitividad, nuestra forma de ocio, etcétera, en nuestra salud mental? Pues eso, que a lo mejor es mejor *Más Platón y menos prozac.*

Tenía razón Foucault cuando puso el foco en los enfermos mentales, los presos, los que viven al margen de lo común. Nuestra sociedad sigue mirando con inquietud a las personas que no son como la mayoría. Es una sociedad que se tranquiliza cuando puede etiquetar al que es diferente, para que con esa etiqueta cada uno sepa estar donde le corresponde y el otro que no es como yo sepa dónde está su lugar. Quien se sale de lo común, de la norma, tiene que ser encajonado con toda la crudeza de los estereotipos sociales. Y no hay un mayor estereotipo que el del trastorno mental. Tal vez el problema es que no entendemos que la realidad humana es diversa y compleja hasta límites insospechados... PEPE LABAJO



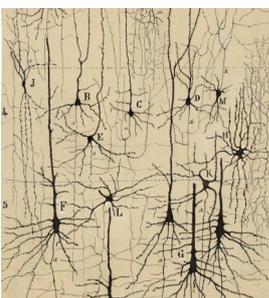
EJERCICIO FÍSICO Y CRECIMIENTO NEURONAL



Nazareth Castellanos

"El eje músculo-cerebro es fundamental para la memoria" afirma la neurocientífica Nazareth Castellanos en la entrevista del programa de rtve Las Tres Puertas conducido por la periodista María Casado. Al hablar de la formación de nuevas neuronas en cerebro adulto (*neurogénesis hipocámpica*) la doctora explica que hay dos vías: una, el intestino, donde se forman y crecen; y otra, necesaria para que estas neuronas recién creadas "florezcan", término utilizado por Santiago Ramón y Cajal al referirse al crecimiento de las raíces y ramas de las neuronas, es el ejercicio físico.

La neurocientífica afirma que, aunque se estudia la estimulación intelectual para prevenir enfermedades degenerativas como el Alzheimer, es una evidencia científica que la actividad física sí contribuye a la prevención. De hecho, comenta que en EEUU, Australia o ciudades como Londres los centros de salud mental ya han incorporado gimnasios a sus instalaciones. "Vas al psiquiatra o psicólogo, sí, pero al salir al lado hay alguien que te dice cómo estás comiendo y luego te subes a la bici". Nutrición y ejercicio físico. "Llevamos vidas muy sedentarias y yo creo que asentar a la humanidad es un poco peligroso, ¿no te parece?" concluye esta magnífica divulgadora. JULIA JIMÉNEZ



Bosque Neuronal, dibujo de Ramón y Cajal

II CARRERA NOCTURNA 10K EN ALBACETE

Casi tres mil corredores/as se dieron cita en la noche del sábado para celebrar la muy esperada carrera nocturna del 10 km. El pincho de la Feria acogía la salida y meta de



esta emocionante carrera que discurriría por todo el centro de Albacete. Calles céntricas como Tesifonte Gallego, Rosario, Octavio Cuartero o Dionisio Guardiola hicieron volar a todos/as los atletas que disfrutaron con el recorrido y la música que había durante todo el recorrido.

Al finalizar la carrera, dentro del Recinto Ferial, los atletas pudieron hidratarse y coger fuerzas gracias, a la vez que disfrutar de la actuación de un DJ. Para este espectáculo hicieron falta muchas personas de organización que hicieron un trabajo excelente. Policía Local, personal del IMD, voluntarios de todos los clubes de la ciudad, etc. consiguieron que la carrera fuera un éxito casi sin precedentes.

Animar a todo el mundo a disputar la próxima carrera de nuestra ciudad organizada por el Ayuntamiento que será la San Silvestre el 31 de Diciembre. ¿Te animas a correrla? JAVIER MARTINEZ

EL RINCÓN DE LA POESÍA

El 16 de octubre se celebra este año el día de las escritoras, una fecha que la Biblioteca Nacional quiere dedicar cada año a la reivindicación de la labor y el legado literario de las mujeres. Durante siglos las mujeres han tenido vedado el terreno de la escritura, pocas han sido las autoras que han sobrevivido y nos han llegado hasta hoy. Una de ellas fue Teresa de Jesús, precisamente la fecha elegida para la celebración de este día es siempre el lunes más cercano al 15 de octubre, aniversario de su fallecimiento. Sirva nuestro rincón de esta semana para homenajearla leyendo unos versos de su maravilloso y conocido poema "Vivo sin vivir en mí".

Vivo sin vivir en mí,
y tan alta vida espero,
que muero porque no muero.

¡Ay, qué larga es esta vida!
¡Qué duros estos destierros,
esta cárcel, estos hierros
en que el alma está metida!
Sólo esperar la salida
me causa dolor tan fiero,
que muero porque no muero.



Sólo con la confianza
vivo de que he de morir,
porque muriendo el vivir
me asegura mi esperanza;
muerte do el vivir se alcanza,
no te tardes, que te espero,
que muero porque no muero.

Mira que el amor es fuerte;
vida, no me seas molesta,
mira que sólo me resta,
para ganarte perderte.
Venga ya la dulce muerte,
el morir venga ligero
que muero porque no muero.



Aquella vida de arriba,
que es la vida verdadera,
hasta que esta vida muera,
no se goza estando viva:
muerte, no me seas esquiva;
viva muriendo primero,
que muero porque no muero.

Vida, ¿qué puedo yo darle
a mi Dios que vive en mí,
si no es el perderte a ti,
para merecer ganarle?
Quiero muriendo alcanzarle,
pues tanto a mi Amado quiero,
que muero porque no muero.

Teresa de Jesús.

EL DEPARTAMENTO DE ADMINISTRACIÓN DEL IES FEDERICO GARCÍA LORCA PARTICIPA EN EL PROGRAMA "EMPRESAS SIMULADAS" DE LA EMPRESA PRODETUR.

¿Qué es la Simulación de Empresas? Es una metodología formativa basada en la reproducción de situaciones reales de trabajo en el ámbito de la administración de empresas. Permite adquirir una experiencia laboral idéntica a la real llevando la oficina de trabajo al aula (Empresa Simulada).

La Simulación de Empresas tiene como elemento fundamental la Empresa Simulada en la que:

Alumnado ⇒ Trabajador/a
Formador/a ⇒ Gerente/a-Jefe/a de Departamento
Aula ⇒ Oficina de una empresa

La Empresa Simulada actúa en el marco de un entorno simulado, ya que, como cualquier empresa real se relaciona con clientes, proveedores, entidades bancarias e instituciones pública a través de la Red de Empresas Simuladas, que permite comercializar productos y servicios con otras empresas creadas en otros centros educativos; y a través de la Agencia de Simulación de Prodetur, que reproduce los agentes externos en el sector financiero, comercial y las administraciones públicas. MARÍA JOSÉ MOLINA Y CARMINA SERRANO



HACKATHON RETODS

El término "hackathon" nació del mundo de la informática y proviene de la fusión de "hacking" y "marathon". El enfoque de las hackatones es constructivo, ya que los participantes acuden a estos eventos para trabajar con el objetivo de crear un producto o idea útil.



En un *hackathon*, se da en un período de tiempo deliberadamente limitado; en unas pocas horas o días, los participantes tienen que crear alguna solución frente al reto que se les ha asignado, lo que se traduce en una carrera agotadora para encontrarla. Con esta filosofía, CaixaBank y Dualiza, a través de FPInnovación, han convocado el segundo Hackathon destinado a alumnos de formación profesional de toda España. En dos días, mil doscientos estudiantes han

tenido que buscar soluciones emprendedoras basándose en los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible), por lo que se les ha alentado a crear soluciones para erradicar la pobreza, preservar nuestro planeta, elevar la calidad de vida y las oportunidades de todas las personas que en él viven, entre otros retos.

Los alumnos del Aula Profesional de Emprendimiento inauguraron con este concurso el aula tecnológica (Aula ATECA) y, con sesiones de trabajo en las que se mezcla la formación virtual y el trabajo en equipo, asistidos por mentores especializados en las diferentes áreas de la empresa, presentaron trabajos que, entre otros, permitían mejorar la calidad de vida de las personas mayores y los niños, disminuir las ratios de abandono escolar o, reutilizar materiales desechados por las empresas. Ahora, desde el aula de emprendimiento y, con más tranquilidad, redefiniremos y perfilaremos esas maravillosas ideas, el resultado lo conoceréis más adelante. GABRIEL ESCRIBANO

CORO DEL IES FEDERICO GARCÍA LORCA

Pues esto es todo, amigos. Todo tiene un final. Y después de 18 años prácticamente ininterrumpidos (únicamente obligados por la pandemia) cuesta más decir adiós. Hemos estado en todas las graduaciones habidas en el instituto (de hecho el Coro y las graduaciones comenzaron al mismo tiempo), hemos participado en diversos encuentros corales en Albacete y provincia, e incluso hemos organizado nuestro propio "Encuentro Coral Educativo" a finales de junio, durante XII ocasiones ya, con la misma interrupción antes aludida.

Este curso, el último ya de nuestra andadura, hemos vuelto ya a los ensayos, pero con la misma ilusión de siempre. Animamos a todos los que, de una u otra manera, han participado en nuestro proyecto en alguna ocasión a lo largo de estos años, igual que a todos los que quieran acompañarnos este curso a "cerrarlo" de la mejor manera posible. Espero que el poso y la base que hemos creado durante todos estos años tenga continuidad en el futuro, lógicamente, adaptándose a quienes quieran coger las riendas de tan ilusionante y gratificante proyecto. No olvidéis los innumerables beneficios que el canto conjunto acarrea, a nivel emocional, físico y social a sus componentes. ¡Os esperamos! DELFIN DEL RÍO

